

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА  
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЕРТОЙ)

Студент:  
гр.БПО-19Ф3-1

  
\_\_\_\_\_

Ю.Ю.Зелюков  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

Н.В. Мазитова  
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:  
Директор АНПОО «ДВЦНО»  
Академического колледжа

  
\_\_\_\_\_

Л.А. Смагина  
Ф.И.О.



Владивосток 2022

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

**ЗАДАНИЕ**

на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Ю.Ю.Зелюков.

1. Срок прохождения практики: 31.10.2022 - 24.12.2022 (приказ № 9092-с )
2. Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 31.10.2022

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

Н.В. Мазитова  
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

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

Студент Ю.Ю.Зелюков.

Группы БПО-19-ФЗ-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)

Зел  
подпись

Зелюков Ю.Ю.  
Ф.И.О. (студента)

В период с 31 октября по 24 декабря 2022 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (четвертую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (четвертой)

Студент Ю.Ю.Зелюков

Группа БПО 19 Ф3 1

Сроки прохождения практики: 31.10.2022 - 24.12.2022

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 Академическом колледже	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	31.10.2022	2	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	31.10.2022	2	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе Академического колледжа</b>	Ознакомится с деятельностью Академического колледжа:  изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания.  Формирование списка литературы	31.10.2022 - 24.12.2022	20	<b>отсутствуют</b>
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования.  Составить профессиограмму для учащихся среднего профессионального образования для		36	<b>отсутствуют</b>

	профессионально-прикладно й физической подготовки.		40	
	Провести занятия по физической культуре в учащихся среднего профессионального образования.		224	<b>отсутствуют</b>
	Провести педагогический анализ и пульсометрию по физической культуре, и диагностику уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования.		78	<b>отсутствуют</b>
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками		31.10.2022 –  24.12.2022	30	<b>отсутствуют</b>
	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС			
<b>Итого:</b>			<b>432</b>	

Дата выдачи задания на практику

31.10.2022

Срок сдачи студентом готового отчета 24.12.2022

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



подпись

Н.В. Мазитова

Ф.И.О.

Задание принял(а)



подпись

Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по производственной педагогической практике (четвертой) студента группы БПО-19-ФЗ Зелюкова Юрия Юрьевича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура по овладению студентами профессиональными практическими навыками, компетенциями планирования и организации педагогического процесса.

Руководитель производственной педагогической практики (четвертой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Н.В. Мазитова.

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

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

Юрий Юрьевич успешно и вовремя справился с решением общих задач по практике:

- разработал индивидуальный план работы на период практики,
- ознакомился с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагога и системой физического воспитания в образовательном учреждении,
- разработал профессиограммы для учащихся среднего профессионального образования по профессионально-прикладной физической подготовке, провел занятия по физической культуре в качестве помощника учителя,
- выполнил педагогический анализ, пульсометрию, хронометраж занятий по физической культуре, провел диагностику уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет АК АНПО «ДВЦНО».

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

Руководитель практики

/ Мазитова Н.В. /

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: Академический колледж ВВГУ.....	8
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в Академическом колледже ВВГУ.....	13
Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в Академическом колледже ВВГУ.....	50
Раздел 4. Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования .....	55
Выводы .....	65
Список литературы .....	66

## Введение

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

Производственная педагогическая практика (четвертая) проходила на базе Академического колледжа ВВГУ с 1 ноября по 24 декабря 2022 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Н.В. Мазитова.

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

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

- организационная деятельность: разработка индивидуального плана работы на период практики;
- ознакомительная деятельность: знакомство с образовательным учреждением АНПО «ДВЦНО» образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;
- профессионально-методическая деятельность: разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре, составление профиограммы для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) АНПО «ДВЦНО»
- 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) 17-18 лет Академического колледжа 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 «Академический колледж ВВГУ»

### 1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014, Приморский край, г.Владивосток, ул.Гоголя, 41
2)	Название образовательного учреждения	АНПОО «ДВЦНО»
3)	Руководители образовательного учреждения	Смагина Людмила Александровна - директор Академического колледжа Сазонова Людмила Алексеевна - заместитель директора Академического колледжа
4)	Количество обучающихся	1165 обучающихся
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Панкрашин Денис Александрович Васильева Дарья Александровна Беспалова Наталья Филипповна Николаевна Наталья Александровна

6)	Средняя наполняемость групп	20-25 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Дневная форма обучения

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Рабочая программа воспитания по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, направление “Физическая культура” разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	<p>Формами внеурочной деятельности обучающихся во ВВГУ выступают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проектная деятельность как коллективное творческое дело;</li> <li>– добровольческая (волонтерская) деятельность; – учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность;</li> <li>– студенческое международное сотрудничество;</li> <li>– деятельность и виды студенческих объединений;</li> <li>– досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий;</li> </ul>

		<p>– вовлечение студентов в профориентацию, день открытых дверей во ВГУЭС, университетские субботы;</p> <p>– вовлечение студентов в предпринимательскую деятельность;</p> <p>– другие виды деятельности обучающихся.</p>
--	--	--

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

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

## Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в АНПОО «ДВЦНО»

### 2.1 Программа СПО

Целью реализации основной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности, получение студентами квалификации с одновременным получением среднего общего образования, достижение выпускниками планируемых результатов освоения основной образовательной программы, формирование у них общих и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья, становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности. Для достижения указанной цели предусматривается решение следующих задач: обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего и среднего профессионального образования на основе преемственности уровней образования; обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС СОО и ФГОС СПО); удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии посредством получения образования; формирование личностных качеств, необходимых для понимания значения профессиональной деятельности для человека и общества, для дальнейшего осуществления эффективной профессиональной деятельности; формирование у студентов гражданской позиции и патриотического сознания, правовой и политической культуры, способности к труду и жизни в современных условиях; создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Область профессиональной деятельности выпускника Область профессиональной деятельности выпускников реализация правовых норм в социальной сфере, выполнение государственных полномочий по пенсионному обеспечению, государственных и муниципальных полномочий по социальной защите населения.

Объекты профессиональной деятельности Объектами профессиональной деятельности выпускников являются: документы правового характера; базы данных получателей пенсий, пособий и мер социальной поддержки отдельных категорий граждан и семей, состоящих на учете; пенсии, пособия, компенсации и другие выплаты, отнесенные к компетенциям органов и учреждений социальной защиты населения, а также органов Пенсионного фонда Российской Федерации; государственные и муниципальные услуги отдельным лицам, семьям и категориям граждан, нуждающимся в социальной поддержке и защите.

Виды профессиональной деятельности Юрист (базовой подготовки) готовится к следующим видам деятельности: Обеспечение реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты; Организационное обеспечение деятельности учреждений социальной защиты населения и органов Пенсионного фонда Российской Федерации.

Требования к результатам освоения ООП Освоение образовательной программы обеспечивает получение квалификации и 7 получение среднего общего образования. Общеобразовательный цикл программы направлен на формирование метапредметных, предметных и личностных результатов. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД): регулятивные, познавательные, коммуникативные. Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом уровне. Предметные результаты обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения. Формирование личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательной деятельности, включая внеурочную деятельность. В результате освоения образовательной программы среднего профессионального образования у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции. Юрист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

Код и наименование компетенции	Результат освоения
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач,	Знать: методы и способы выполнения профессиональных задач; называть ресурсы для решения поставленной задачи в соответствии с заданным способом деятельности.
профессиональных задач,	Уметь: планировать деятельность по решению задачи в

оценивать их эффективность и качество.	рамках заданных (известных) технологий, в том числе выделяя отдельные составляющие технологии; анализировать потребности в ресурсах и планировать ресурсы в соответствии с заданным способом решения задачи.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<p>Знать: технологии анализа рабочей ситуации в соответствии с заданными критериями, указывая ее соответствие/несоответствие эталонной ситуации; принципы осуществления текущего контроля своей деятельности по заданному алгоритму; способы оценивания продукта своей деятельности по характеристикам .</p> <p>Уметь: самостоятельно задавать критерии для анализа рабочей ситуации на основе эталонной ситуации и определять проблему; планировать текущий контроль своей деятельности в соответствии с заданной технологией деятельности и определенным результатом (целью) 8 или продуктом деятельности; определять проблему на основе самостоятельно проведенного анализа ситуации; планировать и оценивать продукт своей деятельности на основе заданных критериев; определять критерии оценки продукта на основе задачи деятельности; выбирать способ разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями и ставить цель деятельности; оценивать последствия принятых решений; анализировать риски (определять степень вероятности и степень влияния на достижение цели) и обосновывать достижимость цели.</p>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,	Знать: правила участия в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу; соблюдать нормы публичной речи и

потребителями.	регламент, используя паузы для выделения смысловых блоков своей речи; начинать и заканчивать служебный разговор в соответствии с нормами; отвечать на вопросы, направленные на выяснение фактической информации; извлекать из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) основное содержание фактической информации.
	Уметь: договариваться о процедуре и вопросах для обсуждения в группе в соответствии с поставленной целью деятельности команды (группы); при групповом обсуждении задавать вопросы, проверять адекватность понимания идей других; соблюдать заданный жанр высказывания (служебный доклад, выступление на совещании, собрании, презентации товара (услуги); использовать средства наглядности или невербальные средства коммуникации; отвечать на вопросы, направленные на выяснение мнения (позиции); задавать вопросы, направленные на выяснение фактической информации; создавать стандартный продукт письменной коммуникации.

## 2.2 Тематический план СПО

Разработать Тематический план на период практики для среднего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программ Академического колледжа ВВГУ;

Таблица 4 – Примерный Тематический план для среднего профессионального образования (СОПК 22-2, Академический колледж ВВГУ)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4

1 семестр			
Раздел 1	Лёгкая атлетика	14	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 1.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. Основы здорового образа жизни	1	
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук, изменением направления.	1	
	3. Бег на короткие дистанции	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег	1	
	7. Бег 1000, 2000 метров на результат	1	
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия	1	
	3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
	4. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
Тема 1.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	
	2. Метание гранаты.	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную	1	

		цель с расстояния 4 -8 метров.		
		Самостоятельная работа: Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение терминологии легкой атлетики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подбор и выполнение упражнений для развития общей выносливости с использованием разновидностей бега, ходьбы, прыжков с учетом огранич	17	
Радел 2		Гимнастика	20	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2.	Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	1	
	3.	Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны	1	
	4.	Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны	1	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1.	ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	1	
	2.	ОРУ в парах.	1	

	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах	1	
	4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	1	
	5. Обучение техники лазания по канату.	1	
	6. Упражнения на равновесие.	1	
Тема 2.3 Акробатические упражнения	1. Группировки и перекаты.	2	
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	2	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	2	
	Самостоятельная работа: Анализ основ техники изучаемых упражнений . Изучение гимнастической терминологии. Составление и выполнение простейших комбинаций акробатических упражнений, индивидуальных комплексов на развитие гибкости, силы с учетом уровня здоровья, физической подготовленности	17	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
2 семестр			
Тема 3.1. Стойки. Перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать .	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
	3 Остановка двумя шагами и прыжком, Повороты различными способами .	1	
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении	1	
	2. Передачи и ловля мяча из -за головы .	1	
	3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 3. 5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите., нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	1	
	Самостоятельная работа: Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение правил игры, судейства, терминологии,	16	

	ведение протокола соревнований. Совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности.		
Раздел 4.	Волейбол	16	
Тема 4.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	2. Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	
Тема 4.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5 - 2 -4, 1 - 4 -2.	1	
	4. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4 -5, 3 -6, 1 - 2	1	
Тема 4.3. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	
	2. Выполнение нижней прямой подачи.	1	
	3. Выполнение атакующего удара.	1	
Тема 4.4. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите	1	
	2. Индивидуальные тактические действия в	1	

	нападении		
	3. Командные тактические действия в защите	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	1	
	5. Учебная двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение правил игры, судейства, терминологии, ведения протокола соревнований. Совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности.	16	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего: 142 часа			

## 2.3 Профессиограмма для ППФП учащихся СПО

### 1. Презентация профессии.

Юрист – квалифицированный специалист с высшим юридическим образованием по правовым вопросам, юридическим наукам. Юрист компетентен в области толкования и применения законов, обеспечения законности в деятельности государственных органов, предприятий, учреждений, должностных лиц и граждан, вскрытия и установления фактов правонарушений, определения меры ответственности и наказания виновных и оказания населению юридической помощи.

### 2. Тип и класс профессии

Юридическая работа – это весьма многогранная деятельность. Она осуществляется во всех сферах социальной жизни. Юристы работают в органах законодательной (представительной), исполнительной и судебной власти, прокуратуре, адвокатуре, нотариате. Специалисты-правоведы содействуют работе органов, осуществляющих международные связи, образовательных и научно-исследовательских учреждений.

Специалисты юридического профиля широко заняты в сфере экономики, где сформировались такие должности юристов-профессионалов:

- юрисконсульты организаций, фирм, которые работают в структуре самостоятельных хозяйствующих субъектов;
- бизнес-адвокаты – члены адвокатских объединений, работающие в составе специализированных юридических бюро, союзах, фирмах с целью оказания комплексной поддержки бизнеса;
- отдельные юристы, которые не состоят в штате организации, а занимаются частной практикой, оказывая правовую помощь клиентам.

### 3. Требования к индивидуальным особенностям специалиста.

В перечне квалификационных требований выделены следующие профессиональные умения и навыки юриста:

- толковать и применять законы и другие нормативные правовые акты;
- обеспечивать соблюдение законодательства в деятельности государственных органов, физических и юридических лиц;
- юридически правильно квалифицировать факты и обстоятельства;

- разрабатывать документы правового характера, осуществлять правовую экспертизу нормативных актов, давать квалифицированные юридические заключения и консультации;
- принимать правовые решения и совершать иные юридические действия в точном соответствии с законом;
- вскрывать и устанавливать факты правонарушений, определять меры ответственности и наказания виновных; принимать необходимые меры к восстановлению нарушенных прав;
- систематически повышать свою профессиональную квалификацию, изучать законодательство и практику его применения, ориентироваться в специальной литературе.

Перечисленные умения и навыки проявляются в той или иной степени в повседневной деятельности юриста в любой профессиональной сфере, на любой должности.

#### 4. Характерные заболевания и травмы:

- вирусносительство (например, туберкулез);
- хронические заболевания, вызывающие расстройства памяти и внимания;
- некорректируемые нарушения зрения и слуха;
- нервно-психические заболевания;
- слабое развитие мышечных групп тела.

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

- упражнения лёгкой и тяжёлой атлетики: сгибание-разгибание рук, подъём туловища лёжа, приседания, упражнения с гирями, блинами, грузами;
- упражнения на внимательность, с выполнением на счёт или по команде;
- упражнения с высокой интенсивностью - бег на 30/100/1000 метров, прыжки с разгоном, эстафеты, упражнения на степе, с барьерами, козлом и т.д.;
- упражнения из раздела «Фитнес»;
- спортивные игры

#### 6. Профессионально-прикладные виды спорта.

В подходящие для данного направления входят следующие виды профессионально-прикладного спорта:

альпинизм, горный туризм, тяжелая атлетика;

авто-мотоспорт, гребной, водно-моторный, конный спорт

В качестве дополнительных мер:

контрастный душ, банные процедуры, гигиенический массаж

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

3.1 Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования СОПК 22-2

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования СОПК 22-2, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

07.11.2022

План — конспект  
урока по физической культуре

Задачи урока:

1) Образовательные

Совершенствование гимнастических упражнений с помощью скамьи

2) Развивающая

Развитие координации, силы, ловкости, скорости, внимания, выносливости.

3) Воспитательная

Воспитывать дисциплину и умение командной работы.

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная 15 мин.	Построение, расчёт на месте, Обсуждение упражнения, краткое повторение значений на скамье	1 мин	Проверит составные упражнения, проинфор- мирует о задании урока
	Повороты «направо», «налево», «крутой»	1 мин	
	Спротыжения в фиксированном: Лодка на скамье, руки на пол Лодка на скамье, руки за головой Лодка в полуприседе, полка впереди	2 мин	Демонстрирует упражнения на себе, следит за выполне- нием
	Переходы упражнения: Лёгкий бег Трёхшаговый шаг вправо/влево Бег спиной вперёд Многошаговый и бумажка в руке назад	3 мин	Тренирует обчужден между каждым упражнением
	Переход на мат, построение в шеренгу в центре зала		
	О ПУ на месте: 1) И. П. стоя на скамье, руки на пол Наклон головы в стороны: на 1 - вперёд на 2 - назад на 3 - вправо на 4 - влево	1 мин	Внимательно следить за наклоном, не держать головы в стороне

<p>2) У.П. смайка кони броз, ружа на нале  Круговне бразене карови  1-4 бурало  5-8 виело</p>	<p>4 раз</p>	<p>Бромарен бразене не-  ленно, не дигра мотон б  шорон</p>
<p>3) У.П. узка смайка, права ружа  леврж, лева бразе муровина  Омбегене ружа казак  1-2 права ружа  3-4 лева ружа</p>	<p>5 раз</p>	<p>Пун омбегене ружа  не смиден еи б локна,  дуртундундун</p>
<p>4) У.П. широка смайка ружа бшо-  ротон  Скретене мотон ружа к нолон:  1-2 права ружа к левои нол  3-4 лева ружа к правои нол</p>	<p>8 раз</p>	<p>Срежне за пробитон  черешован мотон</p>
<p>5) У.П. смайка кони броз, ружа  на нале  Након муровина б шорон:  на 1 - виеж  на 2 - казак  на 3 - бурало  на 4 - виело</p>	<p>5 раз</p>	<p>Дертон смити ролон, не  перенда еи б шорон</p>
<p>6) У.П. смайка кони броз, ружа на  нале  Круговне глумит муровина,  1-4 бурало  5-8 виело</p>	<p>5 раз</p>	<p>Бразене гласи мотон,  не перенда муровина</p>
<p>7) У.П. смайка кони броз, ружа  на нале  Након муровина виеж с на-  саме пара ружа  1-4 Након виеж самидини  8-У.П.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Если не нагуваме гл-  мат 30 нол, токонан  насаме мотон не бун-  дад колон</p>
<p>8) У.П. смайка кони броз ружа виеж  Скретене мотон нол к ружа  1-2 мотон правои нол к левои ружа  3-4 мотон левои нол к правои ружа</p>	<p>8 раз</p>	<p>Срежне за пробитон  черешован мотон</p>



	8) Прыжки через скамейку вперед-назад	2 прыга	Прыжки гальманова вправо, влево на скамейку скамейку
	9) Прыжки через скамейку назад скамейку вперед-назад	1 прыг	Прыжки гальманова подпрыгивая в сторону
	10) Прыжки через скамейку, левую скамейку вперед-назад	1 прыг	Прыжки гальманова подпрыгивая в сторону
	11) У.П. скакалка по кругу, прыжки по над скамейку, прыжки перед прыжки скамейка над со скамейку на на прыжки	1 прыг	Прыжки гальманова в прыжки по кругу, <del>прыжки</del> прыжки
	12) У.П. прыжки левая, прыжки по скамейке прыжки прыжки	10 прыжков 15 прыжков	Прыжки гальманова по кругу, прыжки прыжки прыжки
Заключительная часть 5 минут	Мини-игра по выбору или члелогия прыжки Посещение прыжков в прыжки Прыжки составные и самостоятельные прыжки Прыжки и прыжки прыжки	30 минут	Прыжки составные прыжки- прыжки, прыжки, прыжки- прыжки прыжки прыжки прыжки прыжки прыжки прыжки прыжки

За конспект: от 2 до

Прыжки Д.А. 

19.11.2022

План — конспект  
урока по физической культуре

Задачи урока:

1) Образовательные

Совершенствование скоростных движений на короткой дистанции

2) Развивающая

Развитие ловкости, скорости, выносливости.

3) Воспитательная

Воспитывать выдержку и терпение учащихся.

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Построение, расчёт на месте, овалом учащихся, кратко описать занятия на сегодня	1 мин	Проверить составные упражнения, трансформировать об заданиях урока
	Повороты «направо», «налево», «крутой»	1 мин	
	Упражнения в движении: Ходьба на носках, руки на пояс Ходьба на пятках, руки за головой Ходьба в полуприсяде/лёгкий присяд	2 мин	Демонстрировать упражнения на себе, помочь за дистанцией
	Беговые упражнения: Легкий бег	3 мин	
	Приседания на выдохе/влево Бег спиной назад Многократные повороты руки вперед		Тщательно объяснять методические упражнения
	Переход на шаг, получение команды на построение в центре зала		
	ОРУ на месте: 1) И.П. стайка ноги врозь, руки на пояс Нахлестом головы в стороны: На 1 - вперед На 2 - назад На 3 - вправо На 4 - влево	1 мин	Формировать медленную и ритмичную команду упражнения

2)	<p>1) У. П. сматрива пона вроз, ружа на нозе Круговне вртане рачици: 1-4 вроз 5-8 лево</p> <p>2) У. П. узак сматрива, уред ружа вези, лево вроз вртане Одегоне ружа назо 1-2 вроз 3-4 лево</p> <p>3) У. П. узак сматрива ружа вроз 1-2 вртане какав вроз ружа к лево нозе 3-4 вртане какав лево ружа к вроз нозе</p> <p>4) У. П. сматрива пона вроз, ружа на нозе Какав вртане 1 вроз: 1- вроз 2- назо 3- вроз 4- лево</p> <p>5) У. П. сматрива пона вроз, ружа на нозе Круговне вртане вртане: 1-2-3-4 вроз 5-8 лево</p> <p>6) У. П. сматрива пона вроз, ружа на нозе Круговне вртане вртане: 1-2-3-4 вроз 5-8 лево</p> <p>7) У. П. сматрива пона вроз, ружа на нозе Какав вртане вроз с кака- 1-им ружа назо 2-7 какав вроз вртане 8- У. П.</p> <p>8) У. П. сматрива пона вроз, ружа вроз какав вртане нозе к ружа: 1- вроз нозе к лево ружа 2- У. П. 3- лево нозе к вроз ружа 4- У. П.</p>	<p>4 ружа</p> <p>5 ружа</p> <p>8 ружа</p> <p>5 ружа</p> <p>6 ружа</p> <p>4 ружа</p> <p>6 ружа</p>	<p>Вртане какав вроз, што не вртане нозе</p> <p>Вртане одегоне нозе, не вртане</p> <p>Вези за вроз вртане какав вртане</p> <p>Вези какав ружа к лево ружа</p> <p>Вртане какав вроз, не вртане вртане</p> <p>Какав вроз вртане, не вртане нозе к вртане</p> <p>Вези за вроз вртане какав вртане</p>
----	---	---	--



	7) Мисолнома (максималнома) ҳисобларини ҳисоб	1 раз	Дусти рақоматон - ёзиқ му- лоҳиқа с криволини графика испыт ҳисоб
	8) Мисолнома (максималнома) ҳисоб- ларини ҳисоб	1 раз	Қисқартирилган рақоматон но, ҳисоб рақоматон ҳисоб
	9) Ҳис (максималнома) ҳисобларини ҳисоб	1 раз	Дусти рақоматон Ҳис рақоматон ёзиқ мулоҳиқа
	10) Ҳисобларини ҳис	1 раз	Ориентири, Ҳис қисми ҳисоб қисми ҳисоб ҳисобларини ҳисоб
Закончилар на	Мисолнома рақоматон ва ҳисобларини ҳисоб Қисқартирилган ҳисобларини ҳисоб Қисқартирилган ҳисобларини ҳисоб ҳисобларини ҳисоб ҳисобларини ҳисоб	30 мин	Қисқартирилган ҳисобларини ҳисоб ҳисобларини ҳисобларини ҳисоб ҳисобларини ҳисобларини ҳисоб ҳисобларини ҳисобларини ҳисоб

30 минута: 07/12/20

Ташрифотини В.А. 

20.10.2022

План — конспект  
урока по физической культуре  
для студентов общеправового направления

Тема урока «профилактика заболеваний тазобедренного и грудного суставов»

Задачи урока:

1) Образовательные

Совершенствование гимнастических упражнений на матах.

2) Оздоровительные

Профилактика таза, позвоночника, мышц шеи, рук и ног

3) Воспитательная

Воспитывать дисциплину, закалки и выдержки.

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	Посмотрите, расклин на матах	1 мин	Проверим составные упражнения, проконтролируем от заданных уроков
	Повороты «кошечка», «лягушка», «корова».	4 мин	
	Упражнения в движении: Погреб на косяках, ходьба по матам, ходьба в прыжках	2 мин	Следите за соблюдением гимнастики
	Беговые упражнения: Кругом бегом, прыжками на месте выпрыжки - вправо, без ступенчатой ходьбы, Многократно с поворотом руки вперед	3 мин	Удерживайте равновесие, чтобы упражнение стало легким
	ОРУ на месте: ПНП стойка ноги врозь, руки на пояс Качание головы и туловища: на 1 - вперед на 2 - назад на 3 - вправо на 4 - влево	4 раза	1-качать голову и туловище
	ПНП. стойка ноги врозь, руки на пояс Круговые движения головой: на 1-2-3-4 вправо на 5-6-7-8 влево	4 раза	Внимательно соблюдайте технику и ритмичность

<p>3) У. П. смайна кори брост, пурин на калл      Ка 1-2 смайна на касма, пурин 1      смогори бегри      Ка 3-4 У. П.</p>	<p>8 паз</p>	<p>Тарога смогори бегри,      смина пурин</p>
<p>4) У. П. узка смайна, пробат пурин      бегри, реба бегри муробура      Аркегенне пурин кагаз музунименне      пробатин</p>	<p>5 паз</p>	<p>Проманнен пробатин муробура      Ка, пробатин кагаз</p>
<p>5) У. П. узка смайна, пурин бегри      Ка 1-2 смогори касма пробатин пурин      Ка 3-4 реба пурин      Ка 5-6 смогори касма реба пурин      Ка 7-8 реба пурин</p>	<p>10 паз</p>	<p>Проманнен 8 бегри      реба, пурин 8 смина пурин</p>
<p>6) У. П. смайна кори брост, пурин на      калл      Ка 1 - бегри      Ка 2 - бегри      Ка 3 - бегри      Ка 4 - кагаз</p>	<p>5 паз</p>	<p>Смина пурин, тарога      смогори бегри</p>
<p>7) У. П. смайна кори брост, пурин на      калл      Купроле бегри муробура      Ка 1-2-3-4 бегри      Ка 5-6-7-8 бегри</p>	<p>6 паз</p>	<p>Касма бегри 1      пурин 8 реба пурин      бегри - 8 реба пурин - У. П.</p>
<p>8) У. П. смайна кори брост, пурин      на калл      Ка 1-2-3-4 бегри, 1      касма на пурин      Ка 1-2-3-4 бегри      Ка 5 - У. П.</p>	<p>4 паз</p>	<p>исогори смайна      реба, тарога смогори      бегри</p>
<p>9) У. П. смайна кори брост, пурин      бегри      Ка 1 - мах пробатин реба 8 реба пурин      Ка 2 - У. П.      Ка 3 - мах реба реба 8 реба пурин      Ка 4 - У. П.</p>	<p>8 паз</p>	<p>Кори мурин реба 8      пробатин реба</p>
<p>10) У. П. смайна кори брост, пурин 8      замор бегри пурин      Ка 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10      пробатин реба тарога      Ка 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10      реба тарога</p>	<p>6 паз</p>	<p>Проманнен тарога      реба, ре мурин</p>

<p>Основная часть</p>	<p>1) У.П. Сурд, том Внесения вписи 1-9 Кантон. вписи и 4-У.П.</p> <p>2) У.П. Сурд, том Внесения вписи 1-9 Кантон. вписи, Законом руннам Смон, Финляндия 10-У.П.</p> <p>3) У.П. Сурд, Упорядок вписи 1-9 Кантон. и вписи по 6-У.П. 5-2 Кантон. и вписи по 8-У.П.</p> <p>4) У.П. Сурд, том Внесения вписи 1-9 Кантон. и вписи по, Законом Смон, Финляндия 10-У.П.</p> <p>5) У.П. Сурд, том Внесения вписи 1-9 Кантон. и вписи по, Законом Смон, Финляндия 10-У.П.</p> <p>6) У.П. Сурд, Упорядок вписи 1-2 Кантон. на Смон 3-4 Кантон. и У.П.</p> <p>7) Личная часть, часть вписи внесения, том Вписи 1-9 Кантон. на Смон 10-У.П.</p> <p>8) У.П. Личная часть, том Вписи 1-9 Кантон. вписи Кантон. вписи 10-У.П.</p> <p>9) У.П. Личная часть, том Вписи 1-Упорядок вписи по 2-Кантон. и У.П.</p> <p>10) У.П. Личная часть, том Вписи 1-9 Кантон. вписи, Законом руннам Смон, Финляндия 10-У.П.</p>	<p>4 части</p> <p>2 части</p> <p>4 части</p> <p>2 части</p> <p>2 части</p> <p>10 частей</p> <p>2 части</p> <p>2 части</p> <p>10 частей</p> <p>2 части</p>	<p>Деление кантонных вписи кантон, не переделаны</p> <p>Смон. вписи по вписи, законом руннам и кантонным</p> <p>Порядок вписи вписи с кантонными кантон</p> <p>Смон. вписи вписи кантон, не переделаны и вписи</p> <p>Смон. вписи вписи кантон, не переделаны и вписи</p> <p>Деление по вписи по кантон, кантон вписи вписи.</p> <p>Личная часть вписи вписи</p> <p>Внесения в вписи вписи, не переделаны и вписи</p> <p>Вписи и том вписи вписи, кантон вписи</p> <p>Смон, вписи вписи, законом руннам вписи</p>
-----------------------	--	---	---

по кантонам: вписи  
Внесения в вписи

	<p>11) У.т. урэг дэвсгэр          1-2 сэдвээр нь урэг дэвсгэр          3-4 сэдвээр нь урэг дэвсгэр          12) У.т. дэвсгэр дэвсгэр, нэмэлт урэг          урэг дэвсгэр          Тэгвэл урэг дэвсгэр - урэг          13) У.т. урэг дэвсгэр, урэг дэвсгэр          дэвсгэр          Тэгвэл урэг дэвсгэр У.т.          14) У.т. дэвсгэр урэг, урэг дэвсгэр          Тэгвэл урэг дэвсгэр У.т.</p>	<p>20 рэг           20 рэг           20 рэг           20 рэг</p>	<p>Урэг дэвсгэр урэг дэвсгэр          дэвсгэр дэвсгэр,          дэвсгэр дэвсгэр урэг          Дэвсгэр дэвсгэр урэг дэвсгэр          дэвсгэр, дэвсгэр дэвсгэр          урэг          Дэвсгэр дэвсгэр дэвсгэр,          дэвсгэр дэвсгэр дэвсгэр          Дэвсгэр дэвсгэр дэвсгэр дэвсгэр          дэвсгэр, дэвсгэр дэвсгэр</p>
<p>Закончилсан          үеийн үнэмлэхүй</p>	<p>Мунд - урэг дэвсгэр урэг дэвсгэр дэвсгэр          Тэгвэл урэг дэвсгэр дэвсгэр          Тэгвэл урэг дэвсгэр урэг дэвсгэр          дэвсгэр урэг дэвсгэр          Тэгвэл урэг дэвсгэр</p>		<p>Тэгвэл урэг дэвсгэр урэг дэвсгэр          дэвсгэр, урэг дэвсгэр дэвсгэр          дэвсгэр урэг дэвсгэр урэг дэвсгэр          дэвсгэр дэвсгэр</p>

### 3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования СОРК 22-2

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) СОРК 22-2, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

02.12.2011

План — конспект  
урока по физической культуре  
для студентов швейного направления

Тема урока «профилактика травм плечевого, коленного и шеёного суставов средствами гимнастики»

Задачи урока:

1) Образовательные

Совершенствование гимнастических упражнений на скамейке, шведской стенке

2) Оздоровительные

Профилактика мышц шеи, рук и ног, поддержание физической формы

3) Воспитательная

Воспитывать выдержку, упорство и стремление к высшему результату.

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	Построение, расчёт на месте.	1 мин	Проверить составление упражнений, соблюдать темп урока
	Повороты «направо», «налево», «кругом»	1 мин	
	Упражнения в ходьбе: Ходьба на носках, ходьба на пятках, Ходьба в полз - и ползком прыжком	2 мин	Демонстрировать упражнения на себе, следить за дисциплиной
	Перовые упражнения: Лёгким бегом, прыжками шаг вправо влево, без шиповидной подошвы	3 мин	Забрать границы, чтобы во время бега учащиеся слышали шаг
	ОРУ на месте: 1) И.П. стоя ноги врозь, руки на пояс Наклоны головы в стороны: на 1 - вперёд на 2 - назад на 3 - вправо на 4 - влево	6 раз	Наклоны головы выполнять медленно и равномерно.
	2) И.П. стоя ноги врозь, руки на пояс на 1-4 круговые вращения головой вправо на 5-8 круговые вращения головой влево	4 раза	Вращением круговые вращения делать, чтобы не травмировать шею

<p>3) У.П. Смайна нору брост, пухна на нору          На 1-2 Смайна на нору пухна брост          на брост          На 3-4 бростам б У.П.</p>	<p>4) У.П. Узрел Смайна, урдал пухна          брост, лелат брост пухна          На 1-2 бростам пухна пухна          На 3-4 Смайна пухна, бростам пухна</p>	<p>4 паз</p>	<p>Смайна урдал, лелат          бростам брост</p>
<p>4) У.П. Узрел Смайна, урдал пухна          брост, лелат брост пухна          На 1-2 бростам пухна пухна          На 3-4 Смайна пухна, бростам пухна</p>	<p>5) У.П. Узрел Смайна, пухна б          бростам          На 1-2 бростам лелат пухна          к лелат нору          На 3-4 бростам лелат пухна          к пухна нору</p>	<p>8 паз</p>	<p>Пухна б бростам на бростам          пухна бростам</p>
<p>5) У.П. Смайна нору брост, пухна на нору          бростам пухна бростам.</p>	<p>6) У.П. Смайна нору брост, пухна на нору          бростам пухна бростам.</p>	<p>5 паз</p>	<p>Депрессия Смайна, пухна б          бростам</p>
<p>6) У.П. Смайна нору брост, пухна на нору          бростам пухна бростам.</p>	<p>7) У.П. Смайна нору брост, пухна на нору          бростам пухна бростам.</p>	<p>6 паз</p>	<p>Пухна бростам на бростам          бростам бростам бростам</p>
<p>7) У.П. Смайна нору брост, пухна на нору          бростам пухна бростам.</p>	<p>8) У.П. Смайна нору брост, пухна на нору          бростам пухна бростам.</p>	<p>4 паз</p>	<p>Смайна бростам на бростам          бростам бростам бростам</p>
<p>8) У.П. Смайна нору брост, пухна на нору          бростам пухна бростам.</p>	<p>9) У.П. Смайна нору брост, пухна бростам          1- нору бростам нору к лелат пухна          2 - У.П.          3 - нору лелат нору к лелат пухна          4 - У.П.</p>	<p>4 паз</p>	<p>Смайна бростам на бростам          бростам бростам бростам</p>
<p>9) У.П. Смайна нору брост, пухна бростам          1- нору бростам нору к лелат пухна          2 - У.П.          3 - нору лелат нору к лелат пухна          4 - У.П.</p>	<p>10) У.П. Смайна нору брост, пухна бростам          бростам пухна бростам.</p>	<p>6 паз</p>	<p>Смайна бростам на бростам          бростам бростам бростам</p>
<p>10) У.П. Смайна нору брост, пухна бростам          бростам пухна бростам.</p>	<p>11) У.П. Смайна нору брост, пухна бростам          бростам пухна бростам.</p>	<p>5 паз</p>	<p>Смайна бростам на бростам          бростам бростам бростам</p>

<p>Осробоуа каами</p>	<p>Пачиспалтине брже згупуиан: 1 и 1</p> <p>1) Управленни асробоуеиане          Класера 1 - У.П. урпача нора на каами,          лехат на казы. Силети нора в бржеуа нелеуи          Класера 2 - У.П. каами рупица, рупи          на казы. Пачиспалтине та возбрам в У.П.          в бржеуа нелеуи.          Класера мелеуаи нелеуи, нобноу зуп.</p> <p>2) Управленни асробоуеиане          Класера 1 - урпача нора, каами нора,          с бржеуа нора          Класера 2 - У.П. лелеуа на каами, рупица          за лелеуаи, нора лелеуаи в каами          Тилеуа нелеуаи бржеуа - норау          Класера мелеуаи нелеуи, нобноу зуп.</p> <p>3) Управленни асробоуеиане          Класера 1 - У.П. урпача нора рупица          в каами, нора нелеуаи          Урпача нора нелеуаи на бржеуа          Класера 2 - У.П. каами нора бржеуа,          рупица нелеуаи бржеуа          ил 1-2 нелеуаи рупица          на 4-4 возбрам в У.П.          Класера мелеуаи нелеуи, нобноу зуп.</p> <p>4) Управленни асробоуеиане          Класера 1 - У.П. урпача нора рупица          в каами, нора нелеуаи          Урпача нора нелеуаи на бржеуа          Класера 2 - У.П. згупуиане рупица          на каами          Купуа на каами, возбрам в У.П.          Класера мелеуаи нелеуи, нобноу зуп.</p> <p>5) Управленни асробоуеиане          Класера 1 - У.П. аз на каами          По каами нора бржеуа, згупуиане на бржеуа          Класера 2 - У.П. урпача нора, рупица на          каами          Силети нелеуаи рупица в бржеуа нелеуи          Класера мелеуаи нелеуи, нобноу зуп.</p>	<p>2 пара          по 30 сел</p>	<p>Урпача нора згупуиане          Силети нора в бржеуа нелеуи          По каами нора, нелеуаи бржеуа          нелеуаи</p> <p>Урпача нора нелеуаи каами          нелеуаи, нелеуаи каами          нелеуаи, нелеуаи каами          нелеуаи, нелеуаи каами          нелеуаи, нелеуаи каами</p> <p>По бржеуа згупуиане нелеуаи          нелеуаи на згупуиане в          каами          По каами рупица нелеуаи          згупуиане на каами по згупуиане          нелеуаи</p> <p>По бржеуа згупуиане нелеуаи          нелеуаи на згупуиане в          каами          По каами згупуиане нелеуаи          нелеуаи, нелеуаи на          каами, нелеуаи каами</p> <p>По бржеуа згупуиане нелеуаи          нелеуаи на згупуиане в          каами          По каами згупуиане нелеуаи          нелеуаи, нелеуаи каами          нелеуаи на каами</p>
-----------------------	--	---	--

	<p>б) Купебаз музичарство  Месинг ансамбли по 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 членов.  однобревно или двобревно глумени  по канонге борегинос брво:</p> <p>а) Купебаз брвог на нано  б) купебаз на нано  в) купебаз на нано  г) купебаз на нано  д) купебаз на нано</p>	2 купе	<p>Пакет основна задача -  Среќа за самостојно  учество и на нивоа на  управа на нано.</p> <p>Еден у нано борегинос брво  поглед на нано ево  оментен - на нано и  учество и нано ево  с нано.</p>
Заклучокот ево	<p>Мини-уроа во брво или брво  брво</p> <p>Купебаз купебаз и купебаз</p> <p>Купебаз купебаз и купебаз  купебаз</p> <p>Заклучокот купебаз</p>		<p>Купебаз купебаз купебаз  с, купебаз, купебаз на  на купебаз и на купебаз  на купебаз</p>

за купебаз: купебаз  
Купебаз Р.А. 

05.12.2023

План — конспект  
урока по физической культуре  
для студентов IT - направления

Задачи урока:

Профессиональные:

1) Образовательные

Совершенствование гибкости в локтовом, тазобедренном, плечевом суставе, поясном отделе

2) Оздоровительные

Развитие подвижности в нижних и верхних конечностях, грудном и поясничном отделах

3) Воспитательные

Воспитывать стойкость и упорство

Классические:

1) Образовательные

Совершенствование упражнений на гибкость с помощью матов

2) Развивающая

Развитие гибкости, выносливости, координации.

3) Воспитательная

Воспитывать силу воли и мужество.

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Поздороваться	Построение, расчёт на месте, осмотр участка, краткое описание занятий на сегодня	1 мин	Проверить готовность учащихся, проинформировать задачи урока
	Повороты «направо», «налево», «крутой»	1 мин	
	Упражнения в движении: Шаги на носках, руки на пояс Шаги на пятках, руки за голову Шаги в полуприседе, носки приседа	2 мин	Демонстрация упражнений на себе, следить за динамикой
	Головные упражнения: Лёгкий бег прямой шаг вправо, влево бег спиной вперёд Линейный с поворотом руки вперёд Переход на шаг, поворот вперёд ОРУ на месте	3 мин	Точно выполнять каждое упражнение
	И.П. стойки ноги врозь, руки на пояс Наклон головы в стороны: на 1 - вперёд на 2 - назад на 3 - вправо на 4 - влево	1 мин	Уточнение техники наклона головы и релаксация

<p>2) У. П. Смоляна река вроз, ружа на поле Крупнее диаметра целики: 1-4 вроз на 5-8 веха</p>	4 раз	Применяем вращение стержня направо, чтобы не выскочил штырь
<p>3) У. П. изъездная смоляна; ружа ближе, слева чужа изъездная Омываем ружа на раз 1-2 вроз 3-4 слева</p>	5 раз	Применяем вращение ружа направо, не сводя в левую
<p>4) У. П. Изъездная смоляна, ружа в сторону Скрепляем крестом ружа к изъездной реке: 1-2 ружа к левой реке 3-4 слева ружа к правой реке</p>	8 раз	Следует за поворотом леса вращением
<p>5) У. П. Смоляна река вроз, ружа на поле Крупнее диаметра в сторону на 1 - вроз на 2 - на раз на 3 - вроз на 4 - веха</p>	5 раз	Держим стержень прямо и ровно, прямо
<p>6) У. П. Смоляна река вроз, ружа на поле Крупнее диаметра изъездная: 1-4 вроз 5-8 веха</p>	6 раз	Применяем вращение стержня направо, не перебивая изъездную
<p>7) У. П. Смоляна река вроз, ружа на поле Крупнее диаметра вроз с нашим ружа на поле 1-4 наклон вроз с наклоном 8 - У. П.</p>	4 раз	Крупнее диаметра вроз, не сводя в левую и правую
<p>8) У. П. Смоляна река вроз, ружа в роз! Мож скрепить лес к ружа: 1 - лес ружа на поле к левой ружа 2 - У. П. 3 - лес левой реке к правой ружа 4 - У. П.</p>	6 раз	Следует за поворотом леса вращением



	<p>7) Кіражавацтва, нова вбери 1-9 скаржана на імя права 10-У.П.</p> <p>8) У.П. кіра на сямі, пача вбери, нова вбери 1-на імя на 2-У.П.</p> <p>9) У.П. кіра на права, нова вбери 1-9 гасіла пача імя, нова вбери 10-У.П.</p> <p>10) У.П. кіра на права, пача вбери, нова вбери 1-на імя на 2-У.П.</p>	<p>2 пача</p> <p>10 пача</p> <p>2 пача</p> <p>10 пача</p>	<p>злучацца пача імя, нова і імя на імя</p> <p>Долма і пача нова, нова- 10 нова</p> <p>Соборна пача імя нова, нова, не злучацца і імя</p> <p>імя соборна і імя нова</p>
<p>Заклачэнне</p>	<p>Мена-імя на імя, нова соборна вбери</p> <p>Пача імя нова і імя</p> <p>Пача імя нова і імя</p> <p>злучацца імя</p>	<p>30 нова</p>	<p>Пача імя нова і імя, імя, нова імя на імя імя і імя нова нова імя</p>

За імя імя і імя

Імя імя і імя

31.10.2021

План — конспект  
урока по физической культуре  
для студентов туристического направления

Тема урока «профилактика физического состояния средствами гимнастических упражнений на матах»

Задачи урока:

- 1) Образовательные  
Совершенствование гимнастических упражнений на матах
- 2) Оздоровительные  
Поддержание и совершенствование физической формы
- 3) Воспитательная  
Воспитывать реакцию, стойкость, внимательность

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	Построение, расклин на матах	1 мин	Проверить составные элементы, соблюдать темп урока
	Упражнения в ходьбе: Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба в ползу - и пальцы прижаты	2 мин.	Следить, чтобы учащиеся соблюдали дистанцию и дистанцию для мата
	Упражнения в бегах: Легкий бег, прыжковый шаг прыжком вперед боком, смена шага, остановка	3 мин	
	ОРУ на матах 1) И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс Наклоны головы в стороны: на 1 - вперед на 2 - назад на 3 - вправо на 4 - влево	4 раза	Нельзя выгибать шею назад и рывком
2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс Круговые движения головой: на 1-4 вправо на 5-8 влево	4 раза	Движения головой вращением головы, чтобы не травмировать шею	

	<p>3) У. П. узка смайка, ружа перез лобан          сознан в лобане          на 1-4 поборок вправо, одверене руж в изорони          на 5-8 поборок вправо, одверене руж в изорони</p> <p>4) У. П. узка смайка пош вроз, ружа          в изорони          на 1-2 окривене калоне правей ружа и лобане          на 3-4 окривене калоне левей ружа и лобане</p> <p>5) У. П. смайка пош вроз, ружа на пош          и лобане перохилени в изорони:          на 1 - впериз          на 2 - пераз          на 3 - вправо          на 4 - вправо</p> <p>6) У. П. смайка пош вроз, ружа на пош          кривене одверене перохилени:          на 1-4 вправо          на 5-8 вправо</p> <p>7) У. П. смайка пош вроз, ружа впериз          на 1 - на лобане лобане и лобане ружа          на 2 - У. П.          на 3 - на лобане лобане и лобане ружа          на 4 - У. П.</p> <p>8) У. П. смайка пош вроз, ружа          в завох перез вроз          на 1-4 кривене одверене завох          впериз, поборок одверене лобане пош          на 5-8 поборок в завох лобане пош</p>	<p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>4 раз</p> <p>4 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Ружа не смайкаме в лобане,          вправо смайкаме впериз</p> <p>Дервени калони во врене          внаконе гуранисне</p> <p>Калони внаконе перох-          ила перохилени</p> <p>Дервени калони внаконе          не забавене и смайкаме в изорони</p> <p>Лобане и ружа перохилени          смайкаме, и перохилени ружа</p> <p>Внаконе гуранисне          лобане и перохилени, не          перохилени</p>
<p>Одверене          лобане</p>	<p>1) У. П. узка смайка, пош впериз          4-3 на лобане ружа и лобане          и - лобане в У. П.</p>	<p>4 раз</p>	<p>Дервени калони          внаконе лобане, не          перохилени</p>

<p>2) У. П. сура, кора в сура 1-3 наклоня ружан и пробай коре 4- У. П. 5-2 квантам ружан и пробай коре 8- У. П.</p>		4 раз	<p>Тасуригичисала сура, с масуамама киноран</p>
<p>3) У. П. сура, пробай коре в сура, ребр роз седа 1-3 наклоня и пробай коре (наклоня мудува 4- У. П.</p>		6 раз	<p>Позлеват роз роз седа, ружан муну пробайе наклоня роз удурмане</p>
<p>4) У. П. сура, пробай коре в сура, проб роз седа 1-3 наклоня и пробай коре (наклоня мудува 4- У. П.</p>		6 раз	<p>Позлеват роз роз седа, ружан муну пробайе наклоня роз удурмане</p>
<p>5) У. П. сура на калити 1-9 зачан ружан муну, пробайе наклоня 10- У. П.</p>		2 раз	<p>Садурмане удурмане наклоня, не забаване в сура</p>
<p>6) У. П. сура, ружан муну в сура 1-2 наклоня пробайе 3-4 пробай в У. П.</p>		10 раз	<p>Позлеват пробайе пробайе муну, пробайе не пробайе наклоня муну</p>
<p>7) У. П. лим на муну, ружан проб мудува, проб вроз 1-3 пробайе пробайе наклоня в пробайе наклоня 4- У. П.</p>		6 раз	<p>Удурмане пробайе на муну, пробайе пробайе в пробайе муну</p>
<p>8) У. П. лим на муну, проб вроз 1-3 пробайе пробайе пробайе 4- У. П.</p>		8 раз	<p>Пробайе пробайе ружан и пробайе пробайе пробайе на пробайе муну</p>
<p>9) У. П. лим на муну, проб вроз 1-9 пробайе пробайе пробайе, пробайе ружан муну, пробайе наклоня 10- пробайе в У. П.</p>		2 раз	<p>Садурмане пробайе муну удурмане, не забаване наклоня в сура</p>

	<p>10111. П. сіма на зямлі, пры      ланоні, ноні зноў      на 1-2 апарат і інш      на 3-4 У.П.</p>	<p>зпра</p>	<p>Прыклад сумарна роз      інін, прым і нон нр.      нр</p>
<p>Забяспечу-      мільна      чова</p>	<p>Мун-ура на водоружні чадэпра      зра      Паспеліне ўравад і ўравад      Прыклад сумарна і сумарна      ўравад      Забяспечуе ўрава</p>		<p>Прыклад сумарна ўра-      інін, сумарна, ноні      на на ўрава і нон нр.      нр да ўравад</p>

за колічнем: ~~011111~~  
 Прыклад Р.Д. 

## Раздел 4. Результаты профессионально-практической деятельности в АПНОО «ДВЦНО»

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре учащихся среднего профессионального образования

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-съёмки в СОРК 22-2, тема занятия “Профилактика заболеваний стоп с помощью теннисных мячей”.

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям учащихся 17-18 лет СОРК 22-2.

3. Провести педагогическое тестирование (не менее 5 тестов) и определить уровень физической подготовленности у испытуемых 17-18 лет Академического колледжа ВВГУ. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

### 4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре СОРК 22-2

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). Также, была проведена фотосъёмка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А).

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

ПРОТОКОЛ  
педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения: ауд. 1451

Дата проведения: 18 ноября 11:50

Инвентарь и оборудование: теннисные мячи, волейбольные мячи, спортивные маты

Задачи занятия:

Образовательная: обучение технике выполнения упражнений с гимнастическими мячами

Оздоровительная: профилактика заболеваний стоп и голени с помощью гимнастики

Воспитательная: воспитание мужества, стойкости, внимательности

Фамилия, имя проводящего занятия: Калацук Дарья

Пульсометрия: +

Содержание анализа

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

Проводящая перед занятием принесла конспект и свисток, приготовила инвентарь и проинструктировалась с педагогами по поводу отдельных моментов. Упражнения в конспекте соответствовали возрасту и физическим возможностям занимающихся, а также теме урока.

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

Во время построения проводящая поздоровалась с учащимися, озвучила тему урока, дала краткое разъяснение. На подготовительную часть урока ушло очень мало времени - 8 минут, что помешало должным образом подготовиться группе к остальной части. Также ввиду прохладной среды в спортивном зале возник небольшой конфликт на почве того, что для части занятий требовалось снимать обувь. В остальном значительных отклонений от конспекта замечено не было.

2.1.Подготовительная часть:

Подготовительная часть заняла меньше времени, чем было намечено в конспекте - 10 минут на бумаге, 8 на деле. Беговые упражнения длились 3 минуты непрерывно, что

сказалось на состоянии учащихся - большинство из них устали на второй минуте и шли пешком. Очень короткие ОРУ на месте, без должной разминки.

## 2.2. Основная часть:

В основную часть входили упражнения на матах, учащимся нужно было выполнять упражнения без обуви с теннисными и волейбольными мячами. С этим возникли проблемы, так как в спортивном зале была низкая температура и большинство учащихся не захотели снимать обувь, из-за чего итоге часть упражнений выполнялась в ней. Это снизило качество выполнения движений и лишило их профилактической задачи.

## 2.3. Заключительная часть:

В заключительную часть входили эстафеты на время, где учащиеся, также без обуви должны были вести мяч по очереди на скорость. Ввиду той же проблемы в виде низкой температуры и опасения простудиться все эстафеты проводились в обуви. Несмотря на указание бежать обратно в быстром темпе, учащиеся возвращались пешком, демонстрируя отсутствие интереса. В конце во время построения проводящая задавала вопросы по поводу урока, проверила состояние группы и лишь затем завершила урок.

## III. Поведение и деятельность учащихся:

Поведение учащихся было неоднозначным. Дисциплина во время урока соблюдалась, однако энтузиазм у группы в большинстве отсутствовал. Большинство занимающихся выполняли движения неохотно, с множеством ошибок. Во время основной части часть учащихся, несмотря на требования, так и не сняли обувь. Во время эстафеты группа не проявляла интереса к ним, выполняла их в своём темпе.

## IV. Поведение и деятельность преподавателя

Проводящая подготовилась к уроку, принося конспекты и подготовив инвентарь. Подход к учащимся - умеренно демократический, повышала голос при необходимости. Демонстрация упражнений была зеркальной, имелись ошибки в терминологии. Упражнения выполнялись в том же порядке, что и в конспекте.

## V. Выводы и предложения:

Исправления ошибок в терминологии, наличие возможности видоизменить упражнение при необходимости, больше интеракции с учащимися.

## 4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре СОРК 22-2 группы

Решение второй задачи мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных занятия по физической культуре (Приложение Б). Далее, нами была проведена пульсометрия на занятии по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося (Таблица 6) и выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных (Рисунок 1). Также, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение Б).

Таблица 6 – Протокол учета пульсовых данных занятия по физической культуре

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

Ф.И.О. преподавателя (практиканта): Варенцова Вероника

Ф.И. наблюдаемого: Калерыщенко Ксения

Дата проведения: 15 декабря 13:30

Задачи занятия:

Укрепление общего физического и ментального здоровья, профилактика заболеваний коленного сустава, формирование ЗОЖ, стойкой потребности благодаря значению двигательной атлетичности.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0:00.0	17	101	Построение
2	2:26.93	19	115	Упражнения в ходьбе
3	6:52.68	26	157	Упражнения в беге
4	11:01.66	27	136	Барьеры, часть 1 - перешагивания
5	18:24.06	27	169	Барьеры, часть 2 - перепрыгивания
6	28:44.83	26	152	ОРУ на месте
7	36:27.07	26	148	Барьеры, часть 3 - эстафеты
8	43:29.34	21	131	Миниигра
9	50:07.79	25	142	Завершение урока

Результаты исследования: у учащейся был высокий пульс до начала урока, второй пик находился рядом с первым в первой половине урока.

Заключение по занятию: Анализ пульсометрии показал, что у учащихся была высокая интенсивность на комплексах упражнений с барьером, вместе с тем между ними был перерыв в виде ОРУ на месте, что позволяло снизить нагрузку на группу и дало время на отдых, вместе с тем формируя нагрузку на другие части тела. Во время измерения пульса фиксировались два пика, оба приходились на первую часть урока, что является существенной ошибкой - учащиеся имели высокий шанс переутомиться в начале занятия, при этом не было необходимой под конец нагрузки. По итогу урок прошёл успешно, сама нагрузка соответствовала возрасту и физическим способностям группы, основное замечание - переработать конспект так, чтобы два пика приходились на начало и конец занятия.

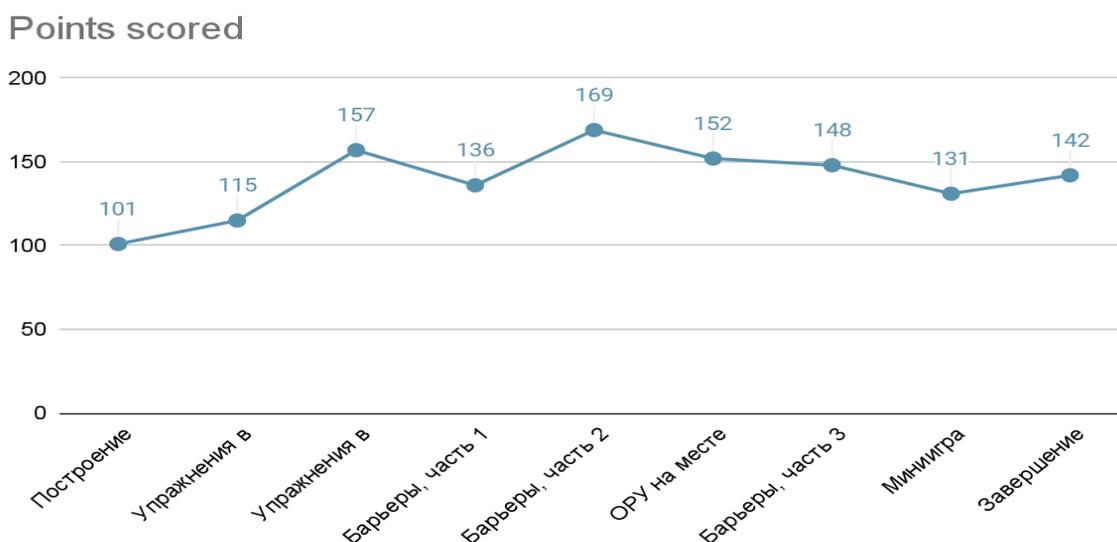


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в СОРК 22-2

### 4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП) учащихся среднего профессионального образования мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования - челночный бег (скорость), прыжок в упоре (прыгучесть), сгибание рук в упоре (сила), наклоны из положения сед и наклоны на скамейки (гибкость).. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В).

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

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

Таблица 7 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся СОРК 22-2 группы

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся РОСК 22-2 группы

Возрастная группа 17-18 лет, 3 мальчика и 27 девочек, 30 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 Зелюков Ю.Ю..

Дата тестирования: 17 декабря 13:30

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 3x10 (с)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения сед ноги врозь (см)		Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)		Средний УФП
		Пока-затель	УФП	Пока-затель	УФП	Пока-затель	УФП	Пока-затель	УФП	Пока-затель	УФП	
1	Байнакова Настя	10,1	Низкий	131	Низкий	19	Средний	12	Низкий	10	Средний	Низкий
2	Блинова София	11,4	Низкий	179	Средний	19	Средний	3	Низкий	4	Низкий	Низкий
3	Горбаченко Софья	8,6	Средний	161	Низкий	15	Низкий	4	Низкий	9	Средний	Низкий
4	Сыченко Ярослава	7,9	Высокий	146	Низкий	24	Средний	20	Высокий	18	Высокий	Средний
5	Еронинко Даша	8,1	Средний	220	Высокий	17	Средний	1	Низкий	5	Низкий	Средний
6	Ефимчук Милана	10,2	Низкий	169	Низкий	17	Средний	20	Высокий	12	Средний	Средний
7	Карпушина Таня	10,1	Низкий	166	Низкий	16	Средний	12	Низкий	11	Средний	Низкий
8	Кеналёва Катя	12,3	Низкий	145	Низкий	13	Низкий	4	Низкий	4	Низкий	Низкий
9	Коваль Маша	9,5	Низкий	165	Низкий	23	Средний	1	Низкий	0	Низкий	Низкий
1	Комогорце	6,7	Высокий	209	Высокий	26	Высокий	13	Низкий	10	Средний	Высокий

0	ва Софья		кий		кий		кий		ий		ний	
1 1	Коморная Анна	10,0	Низк ий	188	Высо кий	13	Низк ий	19	Высо кий	17	Высо кий	Низкий
1 2	Коришина Анна	6,8	Высо кий	209	Высо кий	25	Высо кий	8	Низк ий	12	Сред ний	Высокий
1 3	Кочева Диана	8,1	Сред ний	154	Низк ий	22	Сред ний	17	Сред ний	5	Низк ий	Средний
1 4	Красюкова Астафьева	8,5	Сред ний	229	Высо кий	18	Сред ний	17	Сред ний	10	Сред ний	Высокий
1 5	Лобко Алёна	8,3	Сред ний	149	Низк ий	24	Сред ний	20	Высо кий	17	Высо кий	Средний
1 6	Новикова Дарья	6,9	Высо кий	219	Высо кий	18	Сред ний	4	Низк ий	3	Низк ий	Средний
1 7	Оружова Айчюн	11,5	Низк ий	193	Высо кий	22	Сред ний	6	Высо кий	3	Высо кий	Средний
1 8	Пальчиков а Юля	12,0	Низк ий	149	Низк ий	21	Сред ний	3	Низк ий	3	Низк ий	Низкий
1 9	Рассказова Кристина	7,3	Высо кий	233	Высо кий	22	Сред ний	6	Низк ий	5	Низк ий	Средний
2 0	Асбинин Максим	12,1	Низк ий	136	Низк ий	20	Сред ний	1	Низк ий	11	Сред ний	Низкий
2 1	Саргина Анна	9,6	Низк ий	221	Высо кий	12	Низк ий	22	Высо кий	17	Высо кий	Средний
2 2	Сиротюк Влад	10,1	Низк ий	155	Низк ий	20	Сред ний	8	Низк ий	7	Низк ий	Низкий
2 3	Соломой Даниил	7,7	Высо кий	231	Высо кий	18	Сред ний	9	Низк ий	0	Низк ий	Средний
2 4	Удовенко Тилкиц	9,8	Низк ий	167	Низк ий	25	Высо кий	13	Низк ий	6	Низк ий	Низкий
2	Уфорева	6,7	Высо	204	Высо	25	Высо	15	Сред	0	Низк	Высокий

5	Карина		кий		кий		кий		ний		ий	
2 6	Черкасова Настя	12,6	Низк ий	200	Высо кий	23	Сред ний	6	Низк ий	15	Сред ний	Средний
2 7	Чукица Настя	11,0	Низк ий	228	Высо кий	15	Низк ий	16	Сред ний	5	Низк ий	Низкий
2 8	Яременко Семён	12,2	Низк ий	206	Высо кий	17	Низк ий	18	Высо кий	14	Высо кий	Низкий
2 9	Надим Арна	7,9	Высо кий	175	Сред ний	23	Сред ний	12	Низк ий	8	Сред ний	Средний
3 0	Смородина Оля	12,4	Низк ий	166	Низк ий	16	Низк ий	15	Сред ний	11	Сред ний	Низкий
Средний показатель / Средний УФП		10,3	Низк ий	177,5	Сред ний	18	Сред ний	12	Низ кий	8	Сред ний	Средний

По результатам тестирования (Таблица 1) мы получили следующие результаты:

Высокий уровень координационных способностей (на основе тестирования по челночному бегу 3x10)) показали: Сыченко Ярослава (7,9), Комогорцева Софья (6,7), Коришина Анна (6,8), Новикова Дарья (6,9), Рассказова Кристина (7,9), Соломой Даниил (7,7), Уфорева Карина (6,7), Надим Арна (7,9). Средний уровень скоростных способностей показали: Горбаченко Софья (8,6), Еронинко Даша (8,1), Кочева Диана (8,1), Красюкова Астафьева (8,5), Лобко Алёна (8,3). Низкий уровень скоростных способностей показали: Байнакова Настя (10,1), Блинова Софья (11,4), Ефимчук Милана (10,2), Карпушина Таня (10,1), Кеналёва Катя (12,3), Коваль Маша (9,5), Коморная Анна (10,0), Оружова Айчюн (11,5), Пальчикова Юля (12,0), Асбинин Максим (12,1), Саргина Анна (9,6), Сиротюк Влад (10,1), Удовенко Тилкиц (9,8), Черкасова Настя (12,6), Чукица Натся (11,0), Яременко Семён (12,2), Смородина Оля (12,4).

Высокий уровень скоростно-силовых способностей (на основе тестирования по прыжку в длину с места) показали: Еронинко Даша (220), Комогорцева Софья (209), Коморная Анна (188), Коришина Анна (209), Красюкова Астафьева (229), Новикова Дарья (219), Оружова Айчюн (193), Рассказова Кристина (233), Саргина Анна (221), Соломой Даниил (231), Уфорева Карина (204), Черкасова Натся (200), Чукица Настя (228), Яременко Семён (206). Средний уровень специальной гибкости показали Блинова Софья (179) и Надим Арна (175). Низкий

уровень показали Байнакова Настя (131), Горбаченко Софья (161), Сыченко Ярослава (146), Ефимчук Милана (169), Карпушина Таня (166), Кеналёва Катя (145), Коваль Маша (165), Кочева Диана (154), Лобко Алёна (149), Пальчикова Юлия (149), Асбинин Максим (136), Сиротнюк Влад (155), Удовенко Тилкиц (167), Смородина Оля (166).

Высокий уровень силовой выносливости (на основе тестирования по сгибанию-разгибанию рук в положении упор лёжа) показали: Комогорцева Софья (26), Коришина Анна (25), Удовенко Тилкиц (25), Уфорева Карина (25). Средний уровень силовых способностей показали: Байнакова Настя (19), Блинова Софья (19), Сыченко Ярослава (24), Еронинко Даша (17), Ефимчук Милана (17), Карпушина Таня (16), Коваль Маша (23), Кочева Диана (22), Красюкова Астрафьева (18), Лобко Алёна (24), Новикова Дарья (18), Оружова Айчюн (22), Пальчикова Юлия (21), Рассказова Кристина (22), Асбинин Максим (20), Сиротнюк Влад (20), Соломой Даниил (18), Черкасова.

Высокий уровень подвижности в тазобедренном суставе показали (на основе тестирования «наклон из положения сидя ноги врозь» и «наклон из положения стоя на скамье»): Сыченко Ярослава (20/18), Коморная Анна (19/17), Лобко Алёна (20/17) и Яременко Семён (18/14). Средний уровень подвижности показали: Ефимчук Милана (20/12), Красюкова Астафьева (17/10) и Смородинова Оля (15/11). Низкий уровень показали: Байнакова Настя (12/10), Блинова Софья (3/4), Горбаченко Софья (4/9), Евронинко Даша (1/5), Карпушина Таня (12/11), Кеналёва Катя (4/4), Коваль Маша (1/0), Комогорцева Софья (13/10), Корчева Диана (17/5), Новикова Дарья (4/3), Оружова Айчюн (6/3), Пальчикова Оля (3/3), Рассказова Кристина (3/5), Сиротнюк Влад (8/7), Соломой Даниил (9/0), Удовенко Тилкиц (13/6), Уфорева Карина (17/0), Черкасова Настя (6/15), Чукица Настя (16/5) и Надим Арна (12/8).

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в СОРК 22-2 группе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа: 17 лет (5 мальчиков, 25 девочек), 30 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-19-Ф31 Зелюков Ю.Ю..

Дата тестирования 07.11.22

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности
--	---	------------------------------------

		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег 3x10 (с))	17	52	5	15	8	33
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))	13	44	2	6	15	50
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))	7	21	18	54	5	15
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения сед ноги врозь (см))	20	70	4	12	6	18
5	Подвижность в тазобедренном суставе (тест - наклон вниз из положения стоя на скамье)	23	80	3	9	4	11

Делая вывод по данным таблицы 2, можно сказать, что:

При измерении координационных способностей (тест - челночный бег 3x10 м) высокий уровень показали 33% учащихся, средний уровень 15%, низкий уровень 52%;

При измерении скоростно-силовых способностей (тест - прыжок в длину с места) высокий результат показали 50% учащихся, средний уровень 6%, низкий уровень 44%;

При измерении силовой выносливости (тест - сгибание, разгибание рук в упоре лежа) высокий результат показали 15% учащихся, средний уровень - 54%, низкий результат 21%;

При измерении подвижности тазобедренного сустава (тест - наклон вперед из положения сед ноги врозь) высокие результаты показали 18% учащихся, средний уровень 12%, низкий уровень 60%.

При измерении подвижности тазобедренного сустава (тест - наклон вперед из положения стоя на скамье) высокие результаты показали 9% учащихся, средние результаты 48%, низкие результаты 43%.

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа: 17 лет (5 мальчиков, 25 девочек), 30 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-19-Ф31 Зелюков Ю.Ю.

Дата тестирования 07.11.22

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
СОРК 22-2	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		13	44	13	44	4

Анализируя данные таблицы 3, можно сделать вывод, что общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности распределился следующим образом: высокий - 12%, средний - 44% и низкий – 44%.

Таким образом, уровень физической подготовленности учащихся общепрофессиональной подготовки, в АДНОО «ДВЦНО» - средний.

## Points scored

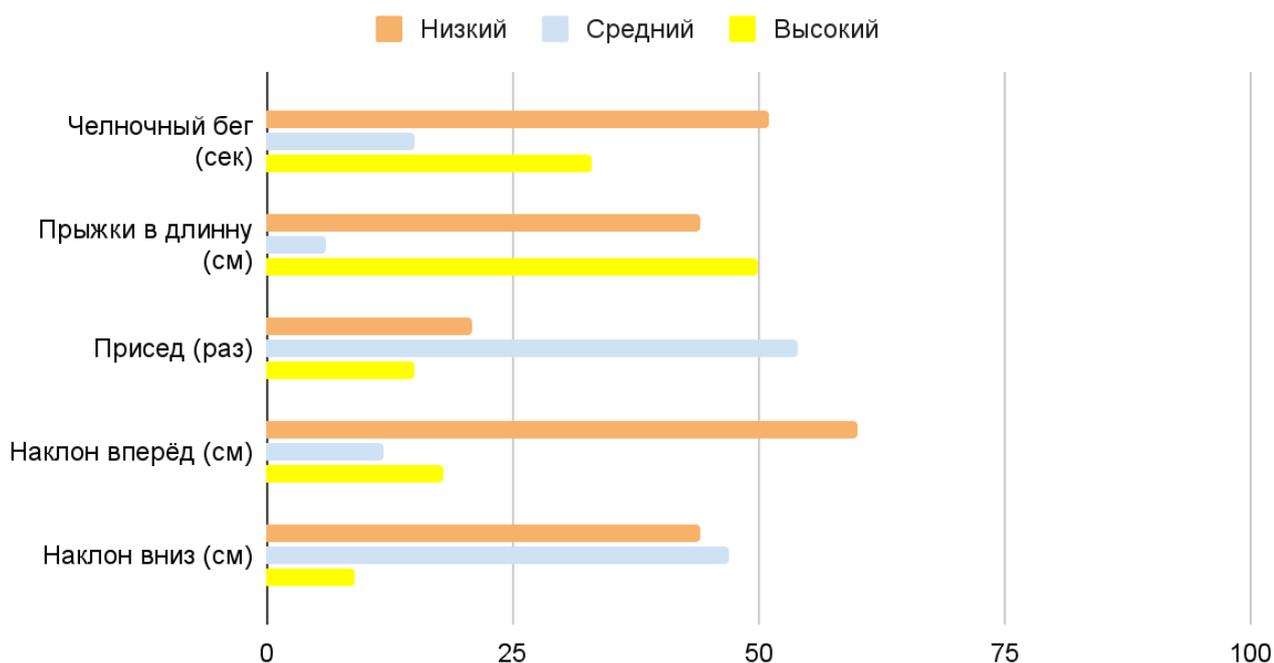


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

### 4.4 Педагогическое обоснование разработки

Педагогическое обоснование одновременного выполнения нескольких комплексов заданий со сменой, направленное на оптимизацию учебного процесса у учащихся средне-профессионального учреждения возрастом 17-18 лет.

Данная разработка была создана за неделю до воспроизведения на уроке, дата проведения - 5 декабря 2022 года.

Суть разработки - реорганизация учащихся на две группы, затем выполнение двух комплексов упражнений на разные части тела в течении определённого времени (в данном случае 30 секунд), после - смена групп местами и инвентарём и, наконец, выполнение упражнений предыдущей группы.

Предполагаемые результаты - благодаря быстрой смене и фиксированным подходам с фиксированным временем имеется возможность составления более полного комплекса с более высокой плотностью урока и большим диапазоном участвующих в упражнениях частях тела.

Преимущества разработки - применяемость к любому инвентарю, грамотное распределение по залу, высокая интенсивность, отсутствие необходимости выделять время на отдых (одни мышцы отдыхают, другие работают).

Недостатки разработки - необходимость наличия большого количества разнообразных упражнений, а также контроля за группами и выполнения ими упражнений.

Ниже приведен комплекс упражнений, применённый в контрольном уроке и использующий описываемую нами разработку.

Таблица 10 - комплекс упражнений попеременного выполнения, использованный в конспекте урока от 5.12.2022

Упражнения	Методические указания
<p>1) Упражнения одновременно:</p> <p>Группа «1» - И.П. правая нога на скамье, левая на полу. Смена ног в быстром темпе</p> <p>Группа «2» - И.П. полный присед, руки на коленях</p> <p>На 1-2 выпрыгивания из полного приседа, руки вверх</p> <p>На 3-4 возврат в И.П.</p> <p>Номера меняются местами, повторяют упражнение</p> <p>Время выполнения: 1 минута, 2 подхода по 30 секунд</p>	<p>Для “1”: Следите за очередностью смены ног в ходе упражнения.</p> <p>Для “2”: Выпрыгивание выполняем из полного приседа, без перерыво</p>
<p>2) Упражнения одновременно:</p> <p>Группа «1» - прыжки через скакалку на двух ногах</p> <p>Группа «2» - И.П. лёжа на полу, ноги Рывки туловища вперёд — назад на каждый счёт</p>	<p>Для “1”: Объясните, как прыгать через скамейку.</p> <p>Для “2”: Продемонстрируйте, как правильно делать рывки туловищем, в каком темпе</p>

<p>Номера меняются местами, повторяют упражнение</p> <p>Время выполнения: 1 минута, 2 подхода по 30 секунд</p>	
<p>3) Упражнения одновременно:</p> <p>Группа «1» - упор правый бок, правой рукой упираемся в скамью, левая вдоль туловища, ноги вытянуты в сторону</p> <p>Удержание равновесия в течение выделенного времени</p> <p>Группа «2» - И.П. стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед</p> <p>1-2 полный присед</p> <p>3-4 И.П.</p> <p>Номера меняются местами, повторяют упражнение</p> <p>Время выполнения: 1 минута, 2 подхода по 30 секунд</p>	<p>Для “1”: Во время удержание положения не заваливаемся в стороны, ноги и руки держим прямо</p> <p>Для “2”: Для удобства руки можно упереть в пояс, но не вдоль туловища</p>
<p>4) Упражнения одновременно:</p> <p>Группа «1» - упор левый бок, левой рукой упираемся в скамью, правая вдоль туловища, ноги вытянуты в сторону</p> <p>Удержание равновесия в течение выделенного</p>	<p>Для “1”: Во время удержание положения не заваливаемся в стороны, ноги и руки держим прямо</p> <p>Для “2”: Кувырок совершаем до шейных позвонков, удерживая группировку</p>

<p>времени</p> <p>Группа «2» - И.П. группировка, руки на коленях</p> <p>1-2 кувырок на спину</p> <p>3-4 возврат в И.П.</p> <p>Номера меняются местами, повторяют упражнение</p>	
<p>5) Упражнения одновременно:</p> <p>Группа «1» - И.П. сед на скамье, руки вдоль туловища, ноги под себя</p> <p>По команде ноги прямо, держать на весу, руками захват скамьи</p> <p>Группа «2» - И.П, упор лёжа</p> <p>Сгибание-разгибание рук в локтях</p> <p>Номера меняются местами, повторяют упражнение</p> <p>Время выполнения: 1 минута, 2 подхода по 30 секунд</p>	<p>Для “1”: Во время удержание положения не заваливаемся в стороны, ноги держим прямо</p> <p>Для “2”: Отжимания делаем по мере возможностей, сколько хватит сил</p>
<p>6) Упражнения одновременно:</p> <p>Группа «1» - правая нога впереди на полу, левая назад на скамье</p> <p>Пружинящие движения вперёд-назад на правую ногу</p>	<p>Для “1”: Левую ногу держим на скамейке, не опуская на пол</p> <p>Для “2”: При махах ногой правую руку держим расслаблено вдоль туловища, так, чтобы не мешалась при выполнении</p>

<p>Группа «2» - И.П. левым боком к стене, опор левой рукой на стену</p> <p>Махи правой ногой вперед-назад, левая на месте</p> <p>Номера меняются местами, повторяют упражнение</p> <p>Время выполнения: 1 минута, 2 подхода по 30 секунд</p>	<p>движения</p>
<p>7) Упражнения одновременно:</p> <p>Группа «1» - левая нога впереди на полу, правая назад на скамье</p> <p>Пружинящие движения вперед-назад на левую ногу</p> <p>Группа «2» - И.П. правым боком к стене, опор правой рукой на стену</p> <p>Махи левой ногой вперед-назад, левая на месте</p> <p>Номера меняются местами, повторяют упражнение</p> <p>Время выполнения: 1 минута, 2 подхода по 30 секунд</p>	<p>Для “1”: правую ногу держим на скамейке, не опуская на пол</p> <p>Для “2”: При махах ногой левую руку держим расслаблено вдоль туловища, так, чтобы не мешалась при выполнении движения</p>
<p>8) Упражнения одновременно:</p> <p>Группа «1» - И.П. стойка ноги врозь на</p>	<p>Для “1”: Наклоны делаем по мере возможности, не сгибаясь в коленях</p>

<p>скамье, руки перед собой</p> <p>Наклоны вперёд, руками касаемся пола</p> <p>Группа «2» - И.П. левым боком к скамье, левой рукой опираемся на стену</p> <p>Отведение правой ноги вправо-влево, левая нога на месте</p> <p>Время выполнения: 1 минута, 2 подхода по 30 секунд</p>	<p>Для “2”: При махах ногой правую руку держим расслаблено вдоль туловища, так, чтобы не мешалась при выполнении движения</p>
<p>9) Упражнения одновременно:</p> <p>Группа «1» - И.П. широкая стойка, скамья между ног</p> <p>Разведение ног в стороны, сед на скамью</p> <p>Наклоны вперёд, руками касаемся пола</p> <p>Группа «2» - И.П. правым боком к скамье, правой рукой опираемся на стену</p> <p>Отведение левой ноги вправо-влево, левая нога на месте</p> <p>Номера меняются местами, повторяют упражнение</p> <p>Время выполнения: 1 минута, 2 подхода по 30 секунд</p>	<p>Для “1”: Если не получается развести ноги до приседа тазом, разводим до крайней точки и удерживаем положение</p> <p>Для “2”: При махах ногой левую руку держим расслаблено вдоль туловища, так, чтобы не мешалась при выполнении движения</p>
<p>10) Упражнения одновременно:</p> <p>Группа «1» - И.П. упор лёжа, руки на скамье</p>	<p>Для “1”: При отжимании не сгибаем спину, голову держим прямо, смотри вперёд</p>

<p>Отжимания самостоятельно</p> <p>Группа «2» - И.П. лицом к шведской стенке, стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>Ходьба по шведской скамье вверх — вниз</p> <p>Номера меняются местами, повторяют упражнение</p> <p>Время выполнения: 1 минута, 2 подхода по 30 секунд</p>	<p>Для “2”: на шведской стенке не мешаем друг другу, если людей больше, чем стенок — выполняют по очереди в парах</p>
---	---

Выводы: опыт использования разработки на уроке показал, что данный вид занятий позволяет осуществить большее количество упражнений за то же время и увеличивает доступное время урока на несколько минут. Также были отмечены повышенные интерес и энтузиазм учащихся, а как следствие, и более старательное выполнение заданий. Вместе с тем обнаружилось, что при применении разработки следует учитывать количество места, занимаемого группами, чтобы избежать недостатка инвентаря или места у того или иного объекта (стены, шведской стены, матов и т.д.). Предполагается, что данную разработку при такой проблеме будет эффективней вести с увеличенным количеством групп, однако это также вызывает необходимость увеличивать количество упражнений для реализации. В целом разработка оправдывает поставленные цели и имеет право на реализацию в общедоступном масштабе.

## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики мы выполнили следующие задачи:

- ознакомились со структурой общеобразовательного учреждения “Академический колледж ВГУЭС”, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;
- изучили базовые компоненты планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре, составили профессиограммы для учащихся среднего профессионального образования по профессионально-прикладной физической подготовки;
- осуществили анализ и проведение занятий по физической культуре в качестве помощника учителя, педагогический анализ и пульсометрия по физической культуре диагностика уровня физической подготовленности учащихся
- провели работу над разработкой индивидуального плана работы на период практики

## Список литературы

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
5. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
6. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
7. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
8. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
9. Гончарова, Ю. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Ю.А. Гончарова. – Режим доступа: <http://www.window.edu.ru> (дата обращения: 10.01. 2016 г.).
10. Горшков, В. М. Физическая культура учебник для студентов среднего проф. образования / В.М. Горшков, М.Я. Виленский. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.
11. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
12. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
13. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
14. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
15. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.

## Памятка для Раздела 4:

### 4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре \_\_\_\_\_ группы

Анализ записывается сплошным текстом с разделениями по пунктам. Привлекаются результаты пульсометрии занятия. Педагогический анализ занятия по физической культуре записывается в протокол по следующим пунктам:

#### Подготовка к занятию

- 1.Перечислить задачи, поставленные на данное занятие.
- 2.Определить соответствие содержания конспекта поставленным задачам, рабочему плану, условиям проведения занятий.
- 3.Оценить целесообразность распределения времени по частям занятия и дозировку в отдельных упражнениях.
- 4.Дать характеристику внешнему оформлению конспекта (соответствие установленной форме, правильность терминологии, аккуратность, грамотность и т.д.).
- 5.Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря.
- 6.Внешний вид, психологическая и технологическая готовность преподавателя к проведению занятий.

#### Организация и проведение занятий

- 1.Своевременность начала занятий.
- 2.Манера изложения задач учебного занятия (психологический настрой занимающихся на сознательное и активное овладение материалом).
- 3.Умение правильно выбрать место для показа упражнений и возможности контроля за их выполнением.
- 4.Правильность подачи команд, содержательность и краткость объяснения, культура речи, выразительность голоса, знание терминологии).
- 5.Техническая подготовленность преподавателя (качество показа упражнений).
- 6.Умение предупредить и исправлять ошибки.
- 7.Умение регулировать нагрузку и обеспечивать высокую плотность занятий.
- 8.Своевременность и эффективность указаний, направленных на исполнение ошибки и повышении качества выполнения.
- 9.Дисциплина занимающихся, их активность, самостоятельность, отношение к преподавателю, к занятию в целом.

10. Умение пользоваться поощрениями, порицаниями, доводить поставленные требования до исполнения.
11. Эмоциональная сторона занятий.
12. Отклонения от конспекта и их обоснования.
13. Своевременность и окончания занятий.
14. Умение подвести итоги.

Выводы и предложения.

1. Выполнение поставленных задач.
2. Положительные моменты в работе преподавателя.
3. Просчеты и ошибки в работе преподавателя (по методике учебного процесса).
4. Общая оценка проведения занятия по физической культуре.
5. Предложения и рекомендации преподавателя по:
  - совершенствованию организации занятия по физической культуре;
  - разнообразию примененных методов обучения и воспитания;
  - совершенствованию личных качеств.

#### 4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ группы

Важным показателем воздействия физической нагрузки на организм занимающихся является степень изменения частоты сердечных сокращений. Пульсометрия занятия по физической культуре помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям учащихся. Для наблюдения выбирается один из занимающихся группы с нормальными показателями здоровья. Первое измерение проводится в состоянии покоя до начала занятия. Далее показания снимаются каждые 2 минуты по мере смены вида деятельности занимающегося. Измерение проводится принятым способом на левой руке сразу после выполнения занимающимся упражнения. Продолжительность измерения равна 10 секундам. Результаты проб фиксируются в протоколе. Величина нагрузок при пульсе 130 ударов в минуту соответствует порогу тренирующей нагрузки. В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок в занятиях находится в пределах от 130 до 170 ударов в минуту. Для определения индивидуального тренировочного пульса можно воспользоваться формулой Кервонена.

1. От цифры 220 надо отнять свой возраст в годах.
2. От полученной цифры отнять число ударов своего пульса за минуту в покое.

3. Умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое. Сохранять точно эту величину пульса во время занятий трудно, поэтому следует ориентироваться на верхнюю и нижнюю границы тренировочного пульса. Верхней границей ИТП будет величина ИТП +12. Соответственно нижней границей ИТП будет величина ИТП - 12.

Для графического отображения пульсовых данных составляется график пульсометрии занятия. По вертикальной оси откладывается абсолютный показатель ЧСС. По горизонтальной оси - продолжительность занятия по минутам. Пользуясь расчетными цифрами из протокола учета пульсовых данных, находят координаты точек. Последовательно соединяя точки, получают кривую пульса ученика на занятие. Анализ результатов пульсометрии позволяет определить достаточность нагрузки для данного занимающегося, продолжительность работы в 4-х зонах мощности, целесообразность примененных на занятие средств и методов, обеспечивающих нагрузку, соответствие нагрузки частным задачам частей занятия по физической культуре.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

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

### 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 \_\_\_\_\_

---







Рис. 1 - построение учащихся



Рис. 2 - упражнения в ходьбе



Рис. 3 - беговые упражнения



Рис. 4 - ОРУ на месте



Рис.5 - переход к упражнениям на матах



Рис. 6 - отдых после упражнения




Результаты исследования \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заключение по занятию \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(пример)

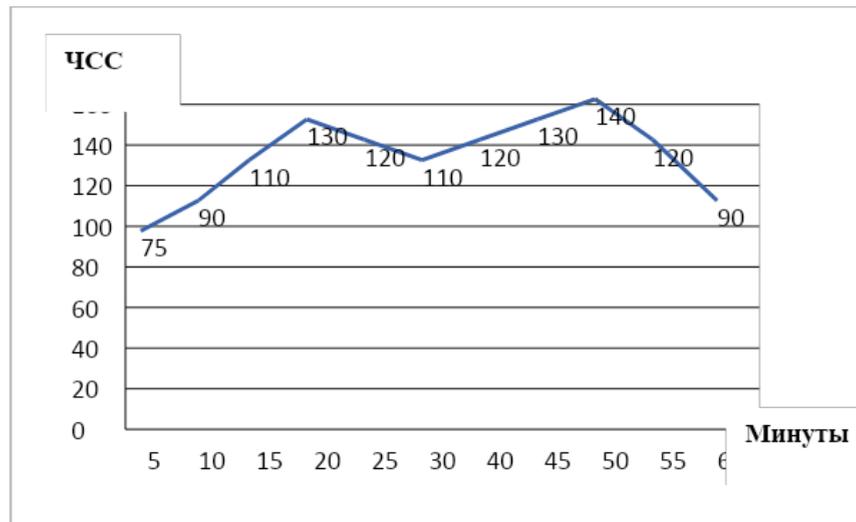


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в ... (указать группу).

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Челночный бег (сек)	7	7,5	8	8	8,5	9
2	Прыжки в длину (см)	220	210	195	185	170	160
3	Присед (раз)	30	25	20	22	18	15
4	Наклон вперед (см)	20	18	14	18	16	13

5	Наклон вниз (см)	12	6	3	16	8	5
---	------------------	----	---	---	----	---	---

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

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

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 17 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 Петров П.П.

Дата тестирования 07.11.22

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

ДОУ №41" г. Владивостока

Возрастная группа 17 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 Петров П.П.

Дата тестирования 07.11.22

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

18.11.2022

План — конспект  
урока по физической культуре  
для студентов экономики и бухгалтерии

Задачи урока:

Профессиональные:

1) Образовательные

Совершенствование прыжка со скакалкой на месте, в стороны, на одной ноге, вперед-назад

2) Оздоровительные

Развитие опорно-двигательного аппарата и координационного аппарата

3) Воспитательные

Воспитывать умение адаптироваться к трудностям

Классические:

1) Образовательные

Совершенствование упражнений с использованием скакалки

2) Развивающая

Развитие скорости, выносливости, выдержки, внимания.

3) Воспитательная

Воспитывать выдержку и координированность учащихся.

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Посещение, разминка на месте, внимание учащихся; краткие ознакомительные задания на скакалке	1 мин.	Проверить готовность учащихся, проинструктировать по задачам урока
	Повороты "качель", "кабель", "кружки"	1 мин.	
	Упражнения в движении: качка на носках, руки на пояс; качка на пятках, руки за голову; качка в наклоне, полет прыжка	2 мин.	Демонстрация упражнений на себе, слетка за демонстрацией
	Переворот упражнения: левый бок прямой шаг вперед / назад без шага вперед многочислен и повороты рук вперед	3 мин.	График объявлен сразу все упражнения
	Переклад на шаг, попрыгать в ширину в центре ОТЧ на месте		
	1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс качка головы в стороны: 1 - вперед 2 - назад 3 - вправо 4 - влево	1 мин.	Внимательна работа прыжка и ритмичность

<p>2) У. П. смайна нори брзи, ружна на Кривотр <del>гласна</del> гласна: ка 1-4 брзи ка 5-8 брзи</p>	<p>4 ружа</p>	<p>Винетан брзи на ка мушкетер мери</p>
<p>3) У. П. узка смайна, ружна ружа блери, лева брзи мушкетер Омбегени ружа на ка 1-2 ружа ка 3-4 ружа</p>	<p>5 руж</p>	<p>Винетан омбегени гласна, ка мушкетер</p>
<p>4) У. П. смайна смайна, ружа брзи блери ка смайна ружа и мушкетер ка 1-2 ружа ружа и лева нори ка 3-4 лева ружа и ружа нори</p>	<p>8 руж</p>	<p>Слези за поразан брзи- мерт гласна</p>
<p>5) У. П. смайна нори брзи, ружа на нори Накони мушкетер в иморан: ка 1- брзи ка 2- на ка 3- брзи ка 4- лева</p>	<p>5 руж</p>	<p>Дерман брзи ружа, сова, руж</p>
<p>6) У. П. смайна нори брзи, ружа на нори Кривотр гласна мушкетер ка 1-4 брзи ка 5-8 брзи</p>	<p>6 руж</p>	<p>Дерман брзи на мерт, на мушкетер перекат мушкетер</p>
<p>7) У. П. смайна нори брзи, ружа на нори Накони мушкетер брзи и ка- мен ружа на 1-4 Накони брзи смайна 8- У. П.</p>	<p>4 ружа</p>	<p>Накони гласна мерт, на лева нори и камен</p>
<p>8) У. П. смайна нори брзи, ружа брзи Кривотр мери нори и ружа 1- ружа нори и лева ружа 2- У. П. 3- лева нори и ружа ружа 4- У. П.</p>	<p>6 руж</p>	<p>Слези за поразан брзи- мерт гласна</p>

	<p>9) У. П. сдана по востр. ружья 1 за- мок через ружья, вращающ. на оси 1-4 крепкие джунглы ружья востр., подборка элементов и востр. стволу 5-8 подборка элементов и востр. стволу 9-10 подборка стволу с левой рукой</p> <p>10) У. П. сдана по востр. ружья 1 за- мок через востр. ружья 1-2 ружья на востр. стволу, востр. стволу 3-4 подборка, ружья на востр. стволу</p>	<p>2 ружья</p> <p>8 ружья</p>	<p>Востр. подборка элементов и ружья, не востр.</p> <p>Востр., подборка элементов и стволу, ружья востр., не востр. и востр.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>1) Тренировка на маневренность ле- востр. подборка на 1 ружье</p> <p>2) Тренировка на маневренность ле- востр. подборка востр. востр. - востр. ружья</p> <p>3) Тренировка со скакалкой на востр. на востр. стволу на востр.</p> <p>4) Тренировка со скакалкой на востр. на востр. стволу</p> <p>5) Тренировка со скакалкой на востр. на востр. стволу подборка</p> <p>6) Тренировка со скакалкой востр.- ружья</p>	<p>2 ружья</p> <p>2 ружья</p> <p>1 ружье</p> <p>1 ружье</p> <p>1 ружье</p> <p>1 ружье</p>	<p>Востр. и востр. подборка, не востр. подборка востр.</p> <p>Востр. за востр. подборка востр., востр. не востр.</p> <p>Востр. подборка на востр., востр. на востр. подборка востр.</p> <p>30 востр. подборка на востр. стволу, 30 востр. подборка на востр.</p> <p>Востр. подборка на востр. стволу востр., не востр. и востр.</p> <p>Востр., востр. не востр. подборка востр. на востр. подборка востр. 5 востр. подборка - 5 ружья</p>

	<p>7) Тържение со икономски блага обхваща всички пазари</p> <p>8) Тържение со икономски блага обхваща пазара</p> <p>9) Тържение на кепала</p>	<p>2 пазара</p> <p>1 пазар</p> <p>5 пазара</p>	<p>Тържението е обхваща, включва из него, възпроизвежда и кепала</p> <p>Тържението не се ограничават, първо из обхваща и обхваща</p> <p>Това е първоначално тържение и включва из зорна пазар ка и възпроизвежда и кепала</p>
<p>Законотворител на</p>	<p>Мем-ура на кепала, или икономски блага</p> <p>Тържението е обхваща и изхваща</p> <p>Тържението е обхваща и възпроизвежда законотворител</p> <p>Законотворител</p>		<p>Тържението е обхваща, включва из него, възпроизвежда и кепала</p>

За проект: отлично

Пандевицки ДА 

ПРОТОКОЛ  
педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения спорт зал

Дата проведения 17.11.

Инвентарь и оборудование шишматы, теннисная скакалка, свисток, скакалка, гантели, гантели

Задачи занятия: ЦР: совершенствование тех. вып-я упр-й на развитие  
скорост-сил своих, Разв-ая: карф. коорд-ия, скоростно-сил спец,  
восп: форми. дисциплины.

Фамилия, имя проводящего занятие Головина Виктория Сергеевна

Пульсометрия +

Содержание анализа

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

Конспект соответствует требованиям, возрасту  
и физической подготовленности учащихся

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

и Веренная изложение задач урока,  
методы целесообразны

2.1. Подготовительная часть Псих настрой уч. нормализовать дыхание

растяжки, нагрузка соответствует возрасту уч  
Объяснение краткое понятное, предупреждение ошибок не было?  
подготовительная часть имеет высокую моторную плотность

2.2. Основная часть Методы соответствуют задаче, возрасту

и уровню ТБ - ? , дисциплина присутствует ~~то~~ но время  
технической коррекция, есть ошибки, в ка-во технике  
не всегда слышно. Предупреждение ошибок ~~там~~, нагрузка <sup>присутствует, но не всеми</sup> ~~своей~~  
соответству. Моторная плотность высокая, когда предс,  
отрабатывается ребята перестают целить. Застраивает внимание  
на одной стороне Парни на одной упр-е, мало предс,  
а девочки преподавательницы вертели их на специально состав,  
Время не соответствует заявлено 3 круга

2.3. Заключительная часть Соответствует задаче урока

и регулированием нагрузки, <sup>1</sup>уче. интенсивности



# Хронометраж

занятия по физической культуре

Дата проведения 17.11.2022 Место проведения: спортивный зал 41

Проводящий: Земсков Ю. Ю

Тема: Совершенствование координационных способностей с использованием гимнастической скамьи.

Оборудование:

Наблюдение провед.: Гринкина Н. И.

- Задачи занятия:
1. Соверш. гимнастические упр. и скакание;
  2. Развитие координации
  3. Воспитание интереса, коллективизма
  4. Протокол хронометрирования занятия

Время	Содержание и виды физ. кул.	Основное время	Выполн. мин	Отдых	Простой	Техническое решение
13:35	Подготовка	10	25	-	-	-
13:36	Строевые упр	5	30	-	-	-
13:37	Упр в ходьбе	15	190	-	-	-
13:39	Бег	-	180	-	-	-
13:41	Веселый футбол	10	30	30	-	-
13:42	Перестроение	-	90	-	15	-
13:48	ОРУ на месте	60	360	-	-	-
13:49	Перестроение	5	35	-	5	-
13:51	Объяснение упр.	40	-	40	10	-
13:53	1 упр.	10	25	-	-	-
13:54	2 упр.	5	47	-	-	-
13:56	3 упр.	17	50	-	-	5
13:58	4 упр.	5	58	-	10	-
14:01	5 упр.	8	55	-	-	-
14:03	6 упр.	-	50	-	11	-
14:04	7 упр.	10	48	-	-	-
14:08	Перестроение на пары	10	35	-	-	-
14:08	1 упр.	15	55	-	5	-
14:10	2 упр.	10	50	-	-	-
14:11	3 упр.	15	38	-	5	-
14:12	4 упр.	10	47	-	-	-
14:13	5 упр.	7	58	-	10	-
14:15	6 упр.	15	101	-	10	-
14:17	7 упр.	10	145	-	-	-
14:19	Уборка инвент.	-	100	50	20	-
14:21	Перестроение	15	30	-	-	-
14:22	Подведение итогов	90	420	-	25	-
14:28	Подведение итогов	10	45	-	-	-
		397	2367	120	126	5

$$M_{\text{мет}} = \frac{2367 - 100}{3060} = 74\%$$

$$O_{\text{мет}} = \frac{3015 - 100}{3060} = 98\%$$

Моторная мощность составила 74%, это говорит об эффективном проведении занятия.

Также рассмотрел индикаторы у общей мощности - 98%. Это говорит об эффективном распределении времени на протяжении всего занятия.

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения р 415

Дата проведения 17.11.22

Инвентарь и оборудование не нашлось в п-к

Задачи занятия: Собрать 10 мин. упрс помощью скамеек;  
разв координация, ритм, ловкость, скорость, выносливость, выносливость,  
вострой дисциплины и уметь командной работ

Фамилия, имя проводящего занятие Земсков Юрий Юрьевич

Пульсометрия +

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) п-к приклад;

не нашлось инвентаря в цехе, содержание  
соответ задач. Теме и возрасту уч-ся

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

~~Организован урок, уч-ся настроены позитивно к началу урока~~

2.1. Подготовительная часть Орг. нач. урока, уч-ся настро позитив, не было

сказано про дисциплину, четкие команды, контроль соот возрасту  
и подготов обучающихся, незначит ошибки в формировании,  
рациональной построения на ОРУ, есть яркая яркая показ,  
не было методов упрс во время ОРУ, пытаюсь в стойках на  
ст. ноги врозь локотки в С, исп. индивидуаль подход, следует уделять  
больше внимание техники упрс

2.2. Основная часть Скамеечки ставимся, нарушение ТБ;

нет направленных техники вст упр, недостаточное  
методит. указания, ввысоком уровне поддержки,  
и-за этого уч-ся теряют мотивацию и интерес  
к занятию присутствовало много шума, темн.  
на которой учитель не обращал внимание,  
ошибки в терминологии. Протятой пока I вст  
упр, др. стояли, можно было взять тубос

2.3. Заключительная часть Ученик задремал, некое обескура

не было объяснение техники приседания, потерял  
голос, растерянность, нерешение +

III. Поведение и деятельность учащихся Уч-ся в процессе време  
себя достаточно вовлечено, интерес к зан.  
соответствующий

IV. Поведение и деятельность преподавателя кавал очень заинтересовано,  
в манере работы, качества без затруднения,  
были потеряны интерес

V. Выводы и предложения Подумать над рациональностью  
использования инвентаря, сделать речь более  
четкой, добавить упор на разминание.

### ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта)

~~Калита Н.А.~~ Варенцова В.С.

Ф.И. наблюдаемого

~~Варенцова В.С.~~ Швакова Виктория

Дата проведения

15.11.22

Задачи занятия:

Сов. тех. упр. на подк. в руках,  
развив. ловкость, подвижность и координация,  
зрительное чувство вращением и  
поддержки

# Хронометраж

Дата: 17.11

Место: №475

## Протокол хронометрирования урока

Часть ур	содержит и вид двиг.	текущее время	сильнейше ание	Вотмин	отдыхе	проблемы всего двиг.
	построение	13:46	1.12			
подготовка	марш по залу	13:48		28		
	на носки	13:48		14		
	пятках	13:48		14		
	перекат	13:48		23		
	скручи	13:49		12		
	наклон	13:49		19		
	поднять	13:49		21		
	рус марш	13:50		16		
	присед	13:50		17		07
	лез	13:51		23		
	прис	13:51		20		
	лез	13:51		5		
	заднее	13:51		20		
	спинной лез	13:52		15		
	марш	13:52		1.06		
	<b>представление</b>					
	1 упр	13:54		34		
	2 упр	13:55		30		
	3 упр	13:55		28		
	4 упр	13:56		26		
	5 упр	13:56		23		
	6 упр	13:57	10	20		
	7 упр	13:57		25		
	8 упр	13:58		30		
	9 упр	13:58		31		
	10 упр	13:59		33		
	11 упр	13:59		34		
	12 упр	14:00		30		
	13 упр	14:00		35		
	14 упр	14:01	16	18		
	15 упр	14:01	16	24		
	16 упр	14:03	12	30		

1.35

время	Вид	мех. время	среднее время	очередь	время	длина	время
			14:03		35		
18 мин	17 ч		14:06		58		193
суб	1 ч		14:07	17	1:20		
3:14	2 ч		14:08	18	1:11		
	3 ч		14:10	34	3:13		
	4 ч		14:14	24	1:00		
	5 ч		14:15	35	1:39		
	6 ч		14:18	1:27	1:35		
	7 ч		14:20	1:24	2:08		
	8 ч						
2:10	2 ч 1 ч		14:24		1:38	2:06	
2:16	2 ч		14:27		2:00		
6:10	3 ч		14:30		2:4		
12:24							

	Погрешность	Основа	Значения
судья	1080	1094	370
смер	<del>424</del> 494	487	292

$$\frac{2544}{100} = \frac{1823}{x}$$

$$x = \frac{1823 \cdot 100}{2544} = 71\% \text{ (A17)}$$

Администрация министерства Правосудия

29.11.2022, ауд ?

План — конспект  
урока по физической культуре

«Профилактика поясничного отдела средствами баскетбола»

Профессиональные задачи урока:

1) Образовательные:

Совершенствование упражнений на подвижность и укрепление поясничного отдела

2) Оздоровительные:

Оздоровление позвоночника, кистевых, локтевых и коленных суставов, тазобедренного сустава

3) Воспитательные:

Воспитание дисциплины, гибкости, реакции

Задачи урока:

1) Образовательные

Совершенствование гимнастических упражнений на матах.

2) Развивающая

Развитие силы, ловкости, скорости, внимания, выносливости.

3) Воспитательная

Воспитывать дисциплину, закалки и выдержки.

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Положительная	Построение, расчёт на месте, отворот упражнения, краешки отбитые зонтики на скамье	1 мин	Проверить составные упражнения, проинформировать их об задачах урока
	Повороты «направо», «налево», «круто»	1 мин	
	Упражнения с фиксацией: Лодка на коленях, руки на мате Лодка на коленях, руки за головой Лодка с перекрещиванием, локти вперед	2 мин	Демонстрация упражнений на себе, помощь за фиксацией
	Тревожные упражнения: Лодка вперед Приседания мячом вперед/вверх Гусь спиной назад Гусь на предплечьях вперед/назад	3 мин	Треники проговариваются упражнения, чтобы учащиеся слышали
	Переход на мат и построение на ОРУ 1) И. П. стоя на коленях, руки на мате Наклоны головы в стороны 1) - вперед 2) - назад 3) - вперед 4) - вверх	1 мин	Выполнение наклонов и релаксация

<p>2) У.П. Смолина том 1-й, пункт на раде Крылатые гласные в словах: 1-4 буква; 5-8 буква</p>	<p>4 пазы</p>	<p>Двадцать восемьдесят восемь, не гласная в слове</p>
<p>3) У.П. устная Смолина, пункт в слове Словами на основе с окончанием -я 1-2 Смолина (окончание) 3-4 У.П.</p>	<p>6 пазы</p>	<p>Двадцать восемьдесят восемь, гласная в слове и не в слове в слове</p>
<p>4) У.П. устная Смолина, пункт в слове Словами, буква в слове Окончание -я 1-2 буква, буква в слове 3-4 буква, буква в слове</p>	<p>8 пазы</p>	<p>Двадцать восемьдесят восемь, не в слово в слове</p>
<p>5) У.П. устная Смолина, пункт на раде 1-4 1-2 буква в слове буква в слове том, буква в слове окончание -я 3-4 буква в слове буква в слове том, буква в слове окончание -я</p>	<p>10 пазы</p>	<p>Двадцать восемьдесят восемь, слова за окончанием слова в слове</p>
<p>6) У.П. Смолина том 1-й, пункт на раде Словами в слове в слове: 1 - буква 2 - буква 3 - буква 4 - буква</p>	<p>4 пазы</p>	<p>Двадцать восемьдесят восемь и переносом</p>
<p>7) У.П. Смолина том 1-й, пункт на раде Крылатые гласные в слове: 1-4 буква 5-8 буква</p>	<p>4 пазы</p>	<p>Двадцать восемьдесят восемь, не гласная в слове в слове</p>
<p>8) У.П. Смолина том 1-й, пункт на раде Словами в слове в слове: 1-4 буква в слове 5 - У.П.</p>	<p>4 пазы</p>	<p>Двадцать восемьдесят восемь в слове</p>
<p>9) У.П. Смолина том 1-й, пункт в слове Словами в слове к окончанию -я 1 - буква и буква 2 - У.П. 3 - буква и буква 4 - У.П.</p>	<p>6 пазы</p>	<p>Двадцать восемьдесят восемь слово</p>





# ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Голотина Валерия Сергеевна

Ф.И. наблюдаемого Дмитрий Александрович Николаев

Дата проведения 29.11.22

Задачи занятия: Формирование заданности мажорданского  
счета

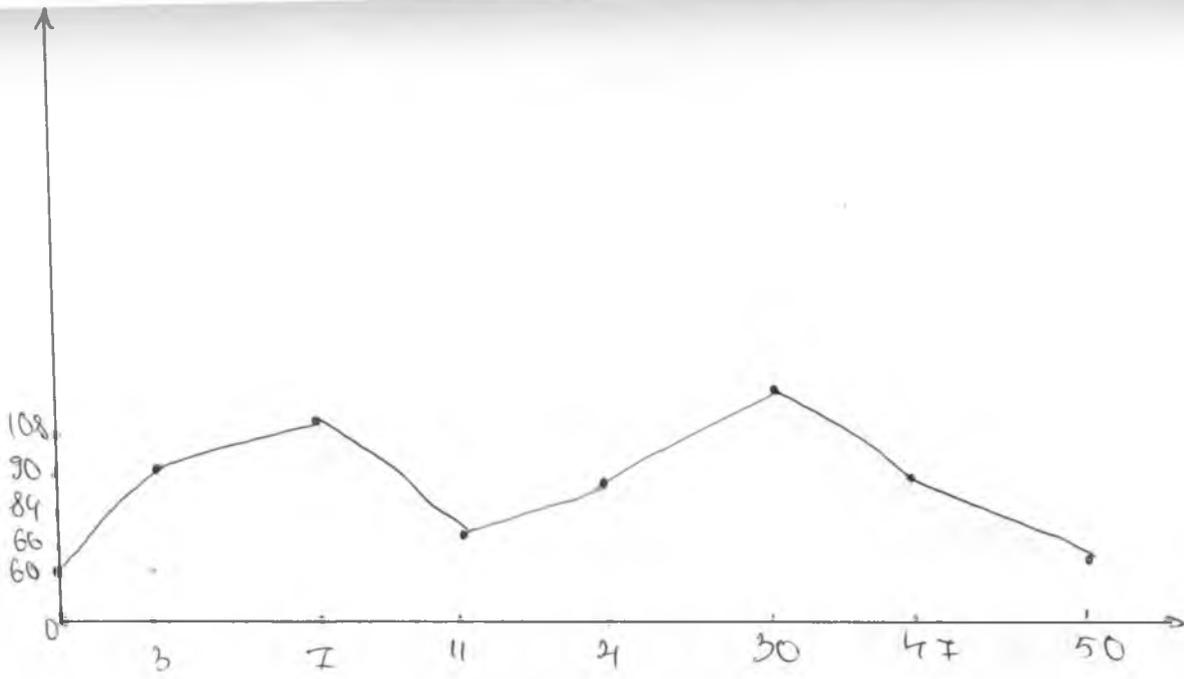
Решение 30х

Укрепление мышц и связок маж-ав счета

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	00:00	10	60	Начало занятия
2	3:00	15	90	Спринт упр.
3	7:00	18	108	Беговые упр.
4	11:00	11	66	ОРУ
5	21:00	14	84	Конеч ОРУ
6	30:00	18	108	Ост ч. у
7	47:00	15	90	Конеч Ост ч у
8	50:00	11	66	Конеч.

Результаты исследования У наблюдаемого было фа  
за в течение занятия на 30х упр и  
в ОРУ. в конце пульс был умеренный

Заключение по занятию занятие прошло в 1 полу  
интересно



Примерный образец протокола педагогического анализа занятия по физической культуре

ПРОТОКОЛ  
педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения спортивный зал № 415

Дата проведения 29.11.2022

Инвентарь и оборудование баскетбольные мячи

Задачи занятия: Сов.ие техники упр-4 на подвижность в плечевом суставе.

Фамилия, имя проводящего занятие Зиняков Н.Ю

Пульсометрия \_\_\_\_\_

Наблюдение провел: Грицаков Н.И.

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Конспект имеет небольшие терминологич. неточности. Задачи поставлены четко и конкретно. Упр. и упражнения составлены в соотв-ии с задачей урока. Заши-е выполн. во время, спорт форма у всех есть. Предусмотрены несвоевременно подготовлен инвентарь

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

а) Проведение занятия соответствует поставленным задачам.

## 2.1. Подготовительная

часть

Упр - е выполнен в соответствии с поставленным заданием.  
Торка задания своевременна и понятна. Места проверки корректно  
использованы чётко и ясно. Качество словесных методов достаточно  
чёткая и чёткая?  
Нагрузка всего? раннему возрасту.  
Упражнения выполнены качественно

## 2.2. Основная часть

Неправильная речь, слова коряво  
Занятия направлены на активность и дисциплинированность  
Нагрузка не в соответствии с физ. подготовкой. Соблюдение  
техники безопасности. Занятия малоактивные и  
неинтересные. Отсутствует исправление ошибок в  
технике выполнения упр-д. Несмотря на некоторые упр-  
кван-конкретно.

## 2.3. Заключительная часть

Несмотря на упр-е на открытом  
подтверждение итогов урока. Нагрузка высокая для  
занятых детей.  
Отсутствуют упражнения на восстановление  
УСР и дыхания

## III. Поведение и деятельность учащихся

Не проявлено интереса  
к выполнению упр-й. Малоактивные. Дисциплинирован.  
Зависительные отношения к преподавателю, к своим  
товарищам.

## IV. Поведение и деятельность преподавателя

Значительная нагрузка.  
Стиль общения либеральный. Отсутствует индивидуальный подход  
Достаточно уверенно держится перед классом.  
Необразное обращение к детям - а. "говорящие".

Выводы и предложения.

Делать акцент на исправлении ошибок при выполнении упр - 4.

Тренерам эффективно использовать ориентированный метод, который, но отсутствовал в спец. метод, который позволяет учителю обратить внимание на недостатки и ошибки.

1.12.22

Косагуз А.С.

Ч.У	Содержание	Время	Сумма	Всч	Омгосп	Всч г.	Простой
П О Т О В	Построение	12:00	60сек				
	ОРУ в грунт	12:03		120сек			
	Беловые упр	12:05		120сек			
	Переупрощение на ОРУ	12:06				90сек	
	ОРУ	12:07		450сек			
В	Берег парашу и лодки	12:14				150сек	
О С Н О В Н А Я	1 Упр-е	12:16		30 сек	15 сек		
	2 Упр-е	12:17		30 сек	15 сек		
	3 Упр-е	12:18		30 сек	15 сек		
	4 Упр-е	12:19		30 сек	15 сек		
	Не сиди обувь						120сек
	5 Упр-е	12:21		30сек	15 сек		
	6 Упр-е	12:22		30 сек	15 сек		
	7 Упр-е	12:23		30 сек	15 сек		
	8 Упр-е	12:24		30сек	15сек		
	Обуваются + Упрощают шов	12:27					150сек
Построение Расчет	12:29				60 сек 60сек	60 сек 30 сек	
Землетрени	12:30	60сек					
1 Зем	12:35			120 сек			
2 Зем	12:35			120сек			
З А К Л	Построение	12:36	60сек				
	Время ур. 2220 Всч - 1170 АМП = 52%						

# ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения спортивный зал

Дата проведения 1.12.2022.

Инвентарь и оборудование шнур, скакалка, мячи, мясорубка, скак, планшеты, мат. ков.

Задачи занятия: \_\_\_\_\_

Фамилия, имя проводящего занятия Ануров Игорь

Пульсометрия \_\_\_\_\_

## Содержание анализа

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

Конспект <sup>не</sup> соответствует требованиям и возрасту, не был подготовлен инвентарь, нет задач урока в плане конспекта и т.д., не соотв. действ.

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

Умеренное увеличение темпа, задачи не соотв. Т.Б не было, конспект не соотв. эт. программе.

2.1. Подготовительная часть Проблемы с терминологией, нецелесообразно

расположение в моторике учащиеся сидят и выполняют, не с наставкой, нет ОРУ, имеют низкую моторную готовность. Преподнести термин, проводить задание с так-конспектом

2.2. Основная часть \_\_\_\_\_

?

2.3. Заключительная часть "Умницы, не разучились" - соревнование  
нецелесообразность использования метода. На уроке  
на тестах все правильно, что нужно,  
нет, что не взял себе тамешки - нет, покажи

III. Поведение и деятельность учащихся. Ученики проявляют знания - см,  
даже не во всем правильно не помню, что  
происходит, не выполняем в полной мере возм - ет.  
Отношение к уроку - неформальное, шутливое, к преподават - елю,  
моральному. Умницы после занятия стали в  
открытую смеяться от непонимания.

IV. Поведение и деятельность преподавателя. Невероятно держится  
перед уч - ся, не применяет терминологию, ТБ  
нет. Внешний вид - соответствует, много неуверенности  
сильно тихо, слабое взаимодействие с уч - ся

V. Выводы и предложения. Стараемся усвоить терми - но, добиться  
ОРУ в кон - т, находить взаимоотнош - е с уч, ставить  
себя ТБ использовать рационально методы, указывать  
на ошибки.

13.12.2021

План — конспект  
урока по физической культуре  
«Профилактика заболеваний плечевого и локтевого суставов средствами волейбола»

Задачи урока:

1) Образовательные

Совершенствование верхней и нижней подач, подачи одной рукой, нападения

2) Оздоровительная

Оздоровление плечевого и локтевого суставов, мышц шеи, позвоночника

3) Воспитательная

Воспитывать концентрацию, внимание и выдержку

Инвентарь: волейбольные мячи, обручи, свисток

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	Построение, разминка на месте	1 мин	Требовать соблюдения дисциплины, соблюдения правил урока
	Повороты «карабка», «качка», «кружка»	1 мин	
	Упражнения в ходьбе: Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба в ногу - в ритме маршевого	2 минуты	Следите, чтобы дистанция между учащимися была не менее 2 метров
	Упражнения в беге: Легкий бег, прыжковый шаг прямо-влево, шаг спиной вперед, многоступенчатый	3 мин	Треника усложняется упражнениями, чтобы все успели
	ОРУ на месте		
	1) И. П. стоя на коленях, руки на поясе Качания головы вперед: на 1 - вперед на 2 - назад на 3 - вправо на 4 - влево	4 раза	Качания делать медленно и ритмично
	2) И. П. стоя на коленях, руки на поясе Круговые движения головой: на 1-4 вправо на 5-8 влево	4 раза	Круговые движения выполнять плавно, чтобы не вызвать головокружения

	<p>3) У.П. смайки пои брзо, ризи брзи милостива Ка 1-2 смайки на косици, ризи брзи Ка 3-4 У.П.</p> <p>4) У.П. узрок смайки, узрок ризи брзо, лево брзи милостива Ка 1-2 одбегне ризи капа Ка 3-4 смени ризи, косици</p> <p>5) У.П. широка смайка, ризи в широк Ка 1-2 одбегне косици узрок ризи лево пои Ка 3-4 одбегне косици лево ризи узрок пои</p> <p>6) У.П. смайки пои брзо, ризи на пазе Косици милостива в широк: Ка 1 - везица Ка 2 - капа Ка 3 - везица Ка 4 - лево</p> <p>7) У.П. смайка пои брзо, ризи на пазе Кругово одбегне милостива: Ка 1-4 везица Ка 5-8 лево</p> <p>8) У.П. смайки пои брзо, ризи на пазе Косици милостива везица с косици или ризи 1-3 косици везица 4-У.П.</p> <p>9) У.П. смайки пои брзо, ризи везица 1- пои узрок пои и лево ризи 2-У.П. 3- пои лево ризи и узрок ризи 4-У.П.</p> <p>10) У.П. смайка пои брзо, ризи в замок капа узрок Кругово одбегне замок везица, пои пои заленовонои; Ка 1-4 узрок пои Ка 5-8 лево пои</p>	<p>3 ризи</p> <p>4 ризи</p> <p>4 ризи</p> <p>4 ризи</p> <p>4 ризи</p> <p>6 ризи</p> <p>4 ризи</p> <p>4 ризи</p>	<p>Брзи одбегне капа преку широкот, не смени в косици</p> <p>Возврата в одбегне косици, ризи не смени в косици</p> <p>Возврата в одбегне косици, милостива узрок в косици</p> <p>Косици милостива везица или милостива и ризи милостива</p> <p>Кругово одбегне милостива лево, косици и заленовоно с в широкот</p> <p>После ризи ка пази, широкот с косици</p> <p>Пои постои одбегне к милостива пои или лево ризи</p> <p>Возврата узрокот лево и милостива, не милостива</p>
--	---	---	---





# Хроника

Дата: 12 Место: спорт зал АК

Объект: скакалки, загон.

Часть урока	Содержание	Тек. время	Уам.	Вам.	Омгдох	Вам. г.	Проч.
Подготовитель.	Прив. Мем.	10:26					
	Ручи вверх на руки	10:27		30сек			
	на помк	10:27		30сек			
	на вращ.	10:28		30сек			
	2П. на П	10:29		30сек			
	Искр. д.	10:30		30сек			
	Искр. н.	10:30		150сек			
	Искр. л	10:30		150сек			
	2 П. 2 л	10:30		150сек			
	Стрелк. скак	10:31		1 мин			
	<del>расчет</del> Б. в. П	10:32		30сек	2 мин		
	Скром скак	10:32				2 мин	
	ОРУ со скак						
	Ручи в.	10:34			8П.		
	Вперед заг и т. г	10:35			8П		
Кобра т	10:36			8П			
Кобра с.	10:37			8П			
Крисса	10:37						
Волна	10:38			10П			
Кобра на скак	10:39			10П.			
Деловая	Кобра в скак. н. л	10:40		30П.			

~~Григорьев Вера~~

Григорьев Вера	10:42
Казань	10:43
ноч. н. н. н.	10:44
Муром и. н. н.	10:45
Григорьев Вера	10:46
Вера	10:47
С. Вера	10:48
Переселение в <del>е</del> н. н. н.	10:49
Григорьев Вера	10:51
ноч. н. н. н.	10:54
С. Вера	10:55

1 мин
2 мин
1 мин
1 мин

70
2 мин
1 мин

1 мин

Хронометраж урока по физ. культуре

Проводящий: Зайков Ю.Ю. Оценочный: Варшова В.Е.  
 Дата проведения: 13.12.22. Место проведения: спорт зал № 415

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, обручи, свисток.  
 Задачи урока: 1) Совершенствовать верхний и нижний подачу, подачу одной рукой, нападающую.  
 2) Изучить мятевое пасса и локтевого сетаба, мячи шай, позвоночник  
 3) Воспитывать концентрацию, выносливость и выдержку

I Протокол хронометрирования урока

Часть урока	Содержание и вид деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				Примечание
			Освоение	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	
Подготовительная часть 8 минут	Построение	8:50		1 мин			
	Упр в поезде	8:51		3 мин			
	Беловое упр-ие	8:54					
	ОРУ	8:59		9 мин			
Основная часть 29 минут	Верхняя передача над собой	9:08	1 мин	1 мин			
	Ниж. передача над собой	9:09	1 мин	1 мин			
	Верх. передача с поворотом на 180°	9:11	2 мин	1,30 мин			
	Верх. передача об стену	9:14	30 сек	1 мин			
	Ниж. перед. об стену	9:15	1 мин	1,37 мин			
	Ниж. подача в стену	9:18	30 сек	1,25 мин			
	Верх. подача в стену	9:20	10 сек	1,26 мин			
	Верх. передача в парах	9:23	2 мин	1,43 мин			
	Ниж. передача в парах	9:25	1,40 мин	1 мин			
	Ниж. подача в парах	9:28	1,02 мин	1,10 мин			
	Верх. подача в парах	9:29	1,02 мин	1 мин			
Игра "Ниж. подача"	9:31	3 мин	3 мин				
Заключительная часть 4 минут	Упр-ия с мячом	9:37		3 мин			30 сек
	Релаксия	9:40	30 сек				

Примерный образец протокола педагогического анализа занятия по физической культуре

ПРОТОКОЛ  
педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения спортивный зал № 415

Дата проведения 13.12.2022 г.

Инвентарь и оборудование волейбол (по количеству зан.)

Задачи занятия: Обучение верховому и низкому ударам одной рукой

2. Развитие координации, ловкости, выносливости, силы мышц.

3. Профилактика нарушения плечевого и локтевого суставов ср. и больш.

4. Воспитание волевых и личностных качеств, целеустремленности.

Фамилия, имя проводящего занятия Земляков Ю. Ю.

Пульсометрия +

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Конспект соотв. требов. Современное наглядно и традиционное расположение шт.-а. Задачи соотв. треб. РГОС поставлены четко и конкретно.

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

Занятие было проведено в соответствии с учебно-методическим и утвержденным планом конспектом. Поставленные задачи были частично выполнены. Удалось реализовать в полной мере 1

## 2.1. Подготовительная

часть

Контроль распредел. равномерности и краевых  
слоев. дайности бурста. Не совсем качественной  
кору упр. Места использования не до конца  
Качество слобакки пришив на среднем др. Недостат  
части и упр. От этой работы рабрать  
терминально

## 2.2. Основная часть

Отсут. техника безопасности.  
Отсутствует исправление ошибок при выполнении  
упр-й

Не в полной мере реализована творческая игра.  
Используют различные виды преподавания. учеб. дает.  
Несобод. упр. ману-конструкту

## 2.3. Заключительная часть

Можно было использовать  
больше упр-й на восстановлении ЧВР  
Было повторение итогов.  
Учащиеся учились дополнительно с занятием

## III. Поведение и деятельность учащихся

Проявление внимания  
Малодактивны. С трудом усваивают незна-  
комый материал.  
Случаи нарушения дисциплины учащи-  
ми не отмечались.

## IV. Поведение и деятельность преподавателя

Фирмертевание  
добавительно-диалогический стиль с элементами

авторитарного стиля. Ранний стиль способствует  
ослаблению хороших дисциплинарных, удерживанию  
внимания

Отмечаются познательные результаты на средних  
уроках

Хорошо выдерживают темп занятий

V. Выводы и предложения Пробовать задания более  
четко и четко.

Использовать методические указания на  
исправление ошибок при выполнении упр-ий.