



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ЗАДАНИЕ**

на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Буданова Ксения Дмитриевна

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

2. Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 05.11.24

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

подпись

Н.В. Мазитова  
Ф.И.О.

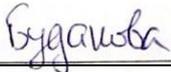
МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

Студент Буданова К.Д.  
Группы БПО-21-ФК1

Кафедра Спортивно-педагогических дисциплин  
Руководитель практики к.п.н., доцент, Н.В. Мазитова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)  Буданова К.Д.  
подпись Ф.И.О. (студента)

В период с 5 ноября по 28 декабря 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (четвертую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (четвертой)

Студент Буданова К.Д.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 05.11.2024 – 28.12.2024

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

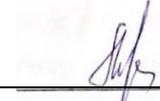
Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в образовательном учреждении	Кафедра Спортивно-педагогических дисциплин		2	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Спортивно-педагогических дисциплин		2	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе</b> образовательного учреждения	Ознакомиться с деятельностью образовательного учреждения: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы		20	<b>отсутствуют</b>
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования. Составить профессиограмму для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки.		36  40	<b>отсутствуют</b>

	Провести занятия по физической культуре в учащихся среднего профессионального образования.		224	отсутствуют
	Провести педагогический анализ и пульсометрию по физической культуре, и диагностику уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования.		78	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками		05.11.2024 — 28.12.2024	30	отсутствуют
<b>Итого:</b>			<b>432</b>	

Дата выдачи задания на практику 05.11.24

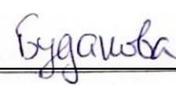
Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.24

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

Н.В. Мазитова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
\_\_\_\_\_

Буданова К.Д.  
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (четвертой) студента группы БПО-21-ФК-1 Будановой Ксении Дмитриевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура по овладению студентами профессиональными практическими навыками, компетенциями планирования и организации педагогического процесса.

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

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

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

Ксения Дмитриевна справилась с решением общих задач по практике:

- разработала индивидуальный план работы на период практики,
- познакомилась с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагога и системой физического воспитания в образовательном учреждении,
- разработала профиограммы для учащихся среднего профессионального образования по профессионально-прикладной физической подготовки, провела занятия по физической культуре в качестве помощника учителя,
- выполнила педагогический анализ, пульсометрию занятий по физической культуре, провела диагностику уровня физической подготовленности учащихся колледжа ФГБОУ ВО «ВВГУ» ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток)

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

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

Н.В. Мазитова  
Ф.И.О.

## Содержание

Введение .....	8
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: колледж информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток»...	10
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в колледже информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток» .....	12
Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в колледже информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток» .....	22
Раздел 4. Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования .....	63
Выводы .....	82
Список литературы .....	83

## 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 ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток).

Производственная педагогическая практика (четвертая) проходила на базе ФГБОУ ВО «ВВГУ» ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток) с 05.11. по 28.12.2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (четвертой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Н.В. Мазитова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах профессионально практической деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования». Была изучена и дана характеристика структуры организации ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток). Мною были проведены учебные занятия по физической культуре, направленные на развитие определённых групп мышц и профилактику профессиональных заболеваний.

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

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

- ознакомительная деятельность: знакомство с образовательным учреждением ФГБОУ ВО «ВВГУ» ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток), 690014, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41 образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

- профессионально-методическая деятельность: разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре, составление профиограммы для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток);

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

физической культуре диагностика уровня физической подготовленности учащихся (УФП) девушек, юношей 18 лет IT – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток).

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

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

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

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

## Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: колледж информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток»

### 1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

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

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	1) Программа патриотического воспитания — воспитание любви к родному краю. 2) Программа ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей. 3) Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального
----	--	---

		благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья учащихся
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоподготовка</li> <li>2. Участие в мероприятиях колледжа</li> <li>3. Проектная деятельность</li> <li>4. Волонтерская деятельность</li> <li>5. Учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность</li> <li>6. Деятельность и виды студенческих объединений</li> <li>7. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий</li> </ol>

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в колледже	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия</li> <li>2. Внеурочная деятельность</li> <li>3. Тренировки</li> <li>4. Соревнования</li> </ol>
2)	Основная форма физического воспитания в колледже	Занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом; занятия в спортивных секциях; массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Основная образовательная программа среднего профессионального образования Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, план-конспект занятий

## Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в колледже информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток»

### 2.1 Программа СПО

Описать образовательную программу, применяемую в образовательном учреждении ФГБОУ ВО «ВВГУ», ИТ - колледж ВВГУ (IThub Владивосток), г. Владивосток

Цель программы обучения SMM-специалистов — подготовить профессионалов, которые смогут эффективно продвигать бренды и компании в социальных сетях. В рамках программы обучающиеся получают знания и навыки, необходимые для работы с различными платформами и инструментами SMM, научатся создавать и реализовывать стратегии продвижения, анализировать результаты и оптимизировать кампании.

Задачи SMM-специалиста:

1. Создание и реализация стратегии продвижения бренда или компании в социальных сетях. Это включает анализ целевой аудитории, определение наиболее подходящих платформ и инструментов для продвижения, а также разработку контент-плана.
2. Управление аккаунтами. SMM-специалист отвечает за создание и редактирование контента, взаимодействие с аудиторией, мониторинг комментариев и отзывов, а также анализ статистики и эффективности кампаний.
3. Продвижение через различные форматы контента. Специалист использует различные виды контента — текст, изображения, видео, аудио — для привлечения внимания аудитории и стимулирования её интереса к бренду или компании.
4. Взаимодействие с партнёрами и инфлюенсерами. SMM-специалист ищет партнёров для совместных проектов, привлекает инфлюенсеров для рекламы продуктов или услуг, а также организует совместные мероприятия.
5. Анализ результатов и оптимизация кампаний. Специалист регулярно анализирует статистику и эффективность кампаний, выявляет слабые места и предлагает пути оптимизации.
6. Следование последним тенденциям и инновациям в области SMM. Чтобы оставаться востребованным специалистом, SMM-специалист должен постоянно обновлять свои знания и навыки, изучать новые инструменты и методы продвижения.

Объект деятельности SMM-специалиста — это бренд, компания или продукт, который он продвигает в социальных сетях.

В рамках своей работы SMM-специалист создаёт и реализует стратегии продвижения, управляет аккаунтами, взаимодействует с аудиторией и партнёрами, анализирует результаты и оптимизирует кампании. Всё это направлено на привлечение внимания к объекту деятельности, повышение его узнаваемости и лояльности аудитории, а также увеличение продаж и прибыли.

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать:

1) Умения. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

2) Знания. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Объем учебной дисциплины – 34 часов. Виды учебной работы – практические занятия.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

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

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

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

ОК 6 - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

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

## 2.2 Тематический план СПО

Разработать Тематический план на период практики для среднего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы ФГБОУ ВО «ВВГУ», ИТ - колледж ВВГУ (IThub Владивосток), г. Владивосток

Таблица 4 – Примерный Тематический план для среднего профессионального образования ИТ–СОРК-24, ФГБОУ ВО «ВВГУ», ИТ - колледж ВВГУ (IThub Владивосток), г. Владивосток

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2
	Практическое занятие № 1 «Основные понятия, методы и средства физической культуры. Физическое развитие, виды физической подготовки».	1
	Практическое занятие № 2 «Система массовых соревнований. Комплекс ГТО»	1
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений.	

	Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление,	
	Практическое занятие № 3 «Использование методов самоконтроля во время выполнения физических упражнений. Оценка функционального состояния».	
	Практическое занятие № 4 «Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения и переутомления».	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках. Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, равновесие, координация, выносливость). Акробатические упражнения. Дыхательная гимнастика	<b>3</b>
	Практическое занятие № 5 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды, перестроения на месте и в движении. Смыкание и размыкание, ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)».	<b>1</b>
	Практическое занятие № 6 «Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках».	<b>1</b>
	Практическое занятие № 7 «Комплекс дыхательной гимнастики».	<b>1</b>
<b>Тема 2.2. Баскетбол</b>	Правила игры. Основы судейства. Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	<b>4</b>
	Практическое занятие № 8 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед».	<b>1</b>
	Практическое занятие № 9 «Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение с изменением направления, правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски по	<b>2</b>

	кольцу.»	
	восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	
	Практическое занятие № 10 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите, с мячом и без. Двусторонняя игра.»	1
<b>Тема 2.3 Волейбол</b>	Правила игры. Основы судейства. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам	4
	Практическое занятие № 11 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком.»	1
	Практическое занятие № 12 «Техника передач мяча в парах, в тройках на месте и с перемещением. подача.»	1
	Практическое занятие № 13 «Техника нападающего удара и блокирования нападающего удара. Двусторонняя учебная игра».	2

### 2.3 Профессиограмма для ППФП учащихся СПО

Специальность: 42.02.01 Реклама

Профессия: SMM-менеджер

1) Презентация профессии

SMM-менеджер представляют собой уникальную категорию профессионалов, обладающих специфическими навыками и характерными особенностями, необходимыми для успешного ведения и развития деятельности в области социальных медиа. Основной задачей таких специалистов является создание и продвижение контента в социальных сетях с целью повышения узнаваемости бренда, привлечения клиентов и формирования положительного имиджа компании.

К важным чертам SMM-менеджеров можно отнести творческий подход к решению задач, адаптивность к быстро меняющимся условиям и умение работать в условиях многозадачности. Они должны быть в состоянии генерировать креативные идеи, которые будут привлечь внимание аудитории и заинтересовать пользователей. Грамотное использование визуальных и текстовых средств коммуникации помогает им добиваться поставленных целей и привлекать целевую аудиторию.

## 2) Тип и класс профессии

**Тип профессии:** «Человек – знаковая система». SMM-менеджеры работают с текстовой и визуальной информацией, создают контент для социальных сетей, анализируют результаты кампаний.

**Класс профессии:** эвристический (творческий). Эта работа предполагает генерацию новых идей, разработку стратегий продвижения, анализ данных и принятие нестандартных решений.

## 3) Заболевания, с которыми могут столкнуться бэкэнд-разработчики

Функциональные требования к психофизиологическим функциям SMM-специалистов включают высокий уровень внимания, концентрации и креативности. Работа в сфере социальных медиа требует постоянного мониторинга информационного потока, анализа статистики и реакции пользователей. Умение быстро воспринимать и обрабатывать информацию, а также быстро реагировать на изменения в общественном мнении становится важнейшим навыком в этой профессии. Кроме того, эмоциональный интеллект играет большую роль, поскольку SMM-специалисты часто взаимодействуют с клиентами и аудиторией, азартно принимая их отзывы и критику.

Среди профессиональных заболеваний, характерных для SMM-специалистов, выделяются проблемы со зрением, вызванные длительным временем, проведенным перед компьютером и другими экранами. Нарушения осанки и проблемы с позвоночником также распространены среди тех, кто работает на протяжении долгих часов в фиксированной позе. Психологический стресс, связанный с необходимостью постоянно находиться на связи и реагировать на критику, также может привести к выгоранию. Для снижения рисков профессиональных заболеваний важно разрабатывать сбалансированный график работы, чередовать трудовые нагрузки и обеспечивать регулярные перерывы.

Важной составляющей организации труда SMM-специалистов является создание комфортных условий для работы, которые способствуют продуктивности. Это включает в себя эргономичное рабочее место, наличие необходимых технологий и программного обеспечения, а также условия для конструктивного общения в команде. Кейс-методы и гибкие подходы к

планированию проектов позволяют SMM-специалистам адаптироваться к изменениям и повысить свою эффективность.

Прикладные психофизические аспекты работы SMM-специалистов акцентируются на высоких требованиях к вниманию к деталям и аналитическим навыкам. Они должны уметь не просто создать контент, но и оценивать его эффективность, основываясь на данных аналитики. Умение справляться с многозадачностью, при этом оставаясь в состоянии контролировать качество и срок выполнения задач, также является важным аспектом деятельности в этой области. К тому же, учитывая, что взаимодействие с аудиторией происходит в реальном времени, способность быстро принимать решения и корректно реагировать на разнообразные ситуации, включая негативные отзывы, имеет критическое значение.

Все эти аспекты формируют характерный портрет SMM-специалиста: это креативный, адаптивный и терпеливый профессионал, обладающий сочетанием навыков и знаний в области маркетинга, психологии и технологий. С учетом постоянно меняющегося цифрового ландшафта, профессионалы должны быть готовы к обучению и освоению новых инструментов, что требует развития гибкости мышления и открытости к новым идеям.

4) Рекомендуемые двигательные упражнения для развития профессионально важных качеств и навыков

SMM-специалисты работают в сфере социальных медиа, где требуется многозадачность, креативность и умение быстро адаптироваться к изменениям. В связи с этим им могут быть полезны следующие прикладные психофизические качества:

**Координация движений.** Хотя SMM-специалист не занимается физическим трудом, хорошая координация движений может помочь ему лучше справляться с работой за компьютером, например, при использовании графических редакторов или видеомонтажа.

**Выносливость.** Работа в социальных сетях требует много времени и энергии. Выносливость помогает SMM-специалисту сохранять концентрацию и продуктивность на протяжении длительного времени.

**Гибкость мышления.** SMM-специалистам приходится работать с большим объемом информации и принимать решения в условиях неопределенности. Гибкость мышления позволяет им находить нестандартные решения и адаптироваться к новым условиям.

**Эмоциональная устойчивость.** Работа в социальных сетях может быть стрессовой из-за жестких сроков, конкуренции и критики со стороны аудитории. Эмоциональная устойчивость помогает SMM-специалистам сохранять спокойствие и рациональность в сложных ситуациях.

**Коммуникабельность.** SMM-специалисты должны уметь общаться с коллегами, партнёрами и аудиторией. Коммуникабельность помогает им устанавливать контакты, понимать потребности аудитории и эффективно продвигать контент.

**Умение работать в команде.** Многие проекты в социальных сетях требуют сотрудничества с другими специалистами. Умение работать в команде помогает SMM-специалистам координировать свои действия, делиться знаниями и опытом, а также достигать общих целей.

**Креативность.** SMM-специалисты сталкиваются с необходимостью создавать уникальный и интересный контент для аудитории. Креативность помогает им генерировать новые идеи, экспериментировать с форматами и находить оригинальные решения.

**Рефлексия.** Рефлексия позволяет SMM-специалистам анализировать свою работу, выявлять слабые места и улучшать свои навыки. Это особенно важно для специалистов, которые хотят развиваться и достигать успеха в своей карьере.

**Стрессоустойчивость.** Стрессовые ситуации могут возникать из-за дедлайнов, конфликтов с коллегами или негативных комментариев от аудитории. Стрессоустойчивость помогает SMM-специалистам оставаться спокойными и сосредоточенными в таких ситуациях.

Для развития профессионально важных качеств и навыков SMM-специалисту можно предложить следующие двигательные упражнения:

1. **Упражнения для глаз.** Длительная работа за компьютером может вызвать напряжение и усталость глаз. Регулярные перерывы и упражнения для глаз помогут улучшить кровообращение и снизить нагрузку на зрение. Например, можно использовать упражнение «Панорамирование»: выберите точку на горизонте и смотрите на неё в течение нескольких секунд, затем переведите взгляд на другой объект и снова зафиксируйте взгляд. Повторите несколько раз.

2. **Разминка для рук и пальцев.** Работа с клавиатурой и мышью может привести к напряжению и усталости рук. Упражнения для рук и пальцев помогут улучшить кровообращение и предотвратить развитие туннельного синдрома. Например, можно выполнять круговые движения кистями рук, сжимать и разжимать кулаки, а также делать массаж пальцев.

3. **Упражнения для спины и шеи.** Сидячая работа может привести к нарушению осанки и развитию болей в спине и шее. Регулярные упражнения помогут укрепить мышцы спины и шеи, улучшить кровообращение и снять напряжение. Например, можно делать наклоны головы влево и вправо, вперёд и назад, а также повороты головы влево и вправо. Также можно выполнять упражнения на растяжку мышц спины и шеи.

4. **Общая физическая активность.** Регулярные занятия спортом помогут поддерживать хорошую физическую форму, улучшить настроение и повысить работоспособность. Например, можно заниматься бегом, йогой, плаванием или танцами.

5. **Гимнастика для мозга.** Для улучшения концентрации внимания, памяти и мышления можно выполнять специальные упражнения. Например, можно решать головоломки, играть в шахматы или шашки, изучать новые языки.

6. **Упражнения на координацию движений.** Работа с графическими редакторами и видеоматериалами требует хорошей координации движений. Упражнения на координацию помогут улучшить точность и скорость движений. Например, можно попробовать жонглировать мячами или другими предметами.

7. **Дыхательные упражнения.** Правильное дыхание помогает улучшить кровообращение, насытить кровь кислородом и снять стресс. Например, можно сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на несколько секунд, а затем медленно выдохнуть через рот.

#### 5) Профессионально-прикладные виды спорта

Занятия спортом могут помочь SMM-специалистам развивать эти качества. Например, йога улучшает гибкость мышления и эмоциональную устойчивость, командные виды спорта развивают коммуникабельность и умение работать в команде, а бег способствует развитию выносливости и стрессоустойчивости.

Йога — это древняя практика, которая объединяет физические упражнения (асаны), дыхательные техники (пранаямы) и медитацию. Она возникла в Индии и имеет богатую историю, насчитывающую тысячи лет.

Цель йоги — достичь гармонии между телом, разумом и духом. Практика помогает улучшить физическое здоровье, развить гибкость, силу и баланс, а также способствует снижению стресса, улучшению концентрации и повышению уровня энергии.

Йога включает в себя различные стили и направления, которые подходят для людей всех возрастов и уровней подготовки. Некоторые стили йоги фокусируются на физических аспектах практики, таких как растяжка и укрепление мышц, в то время как другие акцентируют внимание на дыхательных техниках и медитации.

Основные принципы йоги включают регулярность практики, осознанность и контроль дыхания. Занятия йогой обычно проводятся под руководством опытного инструктора, который помогает ученикам правильно выполнять асаны и пранаямы, а также даёт рекомендации по питанию и образу жизни.

Волейбол — это командный вид спорта, который требует постоянного общения между игроками. В процессе игры участники должны быстро и чётко передавать информацию о перемещениях мяча и действиях соперников. Это помогает развивать навыки вербальной коммуникации и улучшает взаимопонимание в команде.

Во время матча игрокам необходимо быстро принимать решения и координировать свои действия с партнёрами по команде. Это способствует развитию навыков невербального общения, таких как жесты и мимика. Кроме того, волейбол учит слушать других и понимать их точку зрения, что также важно для эффективного общения.

Игра в волейбол также способствует снятию психологических барьеров и повышению уверенности в себе. Игроки учатся выражать свои мысли и чувства, а также активно слушать других. Всё это помогает улучшить коммуникативные навыки и способствует более эффективному взаимодействию в повседневной жизни.

Бег — это вид физической активности, который может помочь развить выносливость и стрессоустойчивость.

Во время бега организм получает нагрузку, которая стимулирует работу сердечно-сосудистой системы. Это помогает укрепить сердечную мышцу и улучшить кровообращение, что в свою очередь повышает общую выносливость организма. Регулярные беговые тренировки позволяют легче справляться с физическими нагрузками и быстрее восстанавливаться после них.

Кроме того, бег является отличным способом снижения уровня стресса. Во время пробежки происходит выработка эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности. Также бег способствует снижению уровня кортизола — гормона стресса, что помогает организму быстрее восстанавливаться после стрессовых ситуаций.

Бег также учит терпению и настойчивости. Чтобы достичь результатов, необходимо регулярно тренироваться и преодолевать свои пределы. Это помогает развивать уверенность в себе и своих способностях, а также учит не сдаваться перед трудностями.

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

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

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

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ IT-СРК-23

Тема: Развитие выносливости и гибкости при помощи гимнастических упражнений.

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: Сдача норматива прыжки на скакалке толчком двух ног, сдача норматива подъем туловища из положения лежа
- 2) Развивающая: развитие силовых, координационных способностей и выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, скакалка

Время проведения: 11:50 – 13:20

Место проведения: спортивный зал 415 в СК Чемпион

	Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛИ	Построение, приветствие, общезадач задание урока	2 мин	Отметать готовность учащихся. Напомнить ТБ.
	Ходьба:	5 мин	Упражнения с мячом

Б Н А Я	- на носках, - на пятках, - переносила с ноги на ногу - голки правши / левши баски		медленно. Спина прямая
	Ч А С Т Ь	Бег: - с втянутой и опущенной бедра, - с зажатой головой; - с прямыми ногами вперед; назад; через сторону	7 мин
35 М И Н У Т	Перестроение. Восстановительное дыхание	1 мин	
	ОРУ с швейцарской палкой	20 мин	
	I. И.П. - стоя на ноги врозь, палка внизу 1-2 - палка вверх, правая нога назад на носок, левая нога - <del>вперед</del> 3-4 - исходное положение - вниз II. И.П. - стоя на ноги врозь, палка внизу. 1-2 - палка вверх 3-4 - вынут рух назад 5-6 - вперед 7-8 - и т.д.	8 раз	Руки прямые
	III. И.П. - стоя на ноги врозь, палка вверху. 1 - наклон вперед, палка на кол - вниз 2 - и.п. 3-4 - тоже, встать палку	8 раз	Спина прямая
	IV И.П. - стоя на ноги врозь, палка вверху 1-4 наклон влево 5-8 вправо	8 раз	Наклон только в сторону, ноги прямые
V. И.П. - стоя на ноги вместе, палка за спиной, лад лад лад	3 раз	Наклон шире, спина прямая	
			Вниз и вправо

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь  40 М И Н	I-Вспраг левый 2-И.П.; 3-4 толк VI. И.П. - стойка ноги врозь, палка на полу 1-2 шаг левой ногой 3-4 толк правой	3 раз	Махи вшире
	VII. И.П. - стойка ноги врозь, палка сверху 1-4 поворот влево 5-8 вправо	3 раз	Амплитуда больше, ноги прямые
	VIII. И.П. - широкая стойка, палка за спиной, 1-3 наклоны вперед	3 раз	Наклон глубже
	IX. И.П. - <sup>узкая</sup> стойка, палка вверху 1-2 присед, палка вперед 3-4 - И.П.	3 раз	Присед ниже
	X. И.П. - стойка ноги врозь, палка на полу 1-4 прыжки через палку боком	3 раз	Прыжки шире
	XI. И.П. - стойка ноги врозь, палка вверху. 1-4 глубокий вздох, палка вверх 5-8 - толк вверх	4 раз	Вдох через нос, вдох через рот
	Перестроение		
Прыжки на двух ногах через скакалку	30 раз, в носочках	Не прыгать на всей стопе, Приземление на носки, Руки широко в стороны. Работают только ноги. Спина прямая	

<p>Създа корриктива      Прилики на снакелите      големият двук ног</p>	<p>1 раз</p>	<p>И.П. - скокание сзади,          руки спетна согнута          и выдвинута вперед.          Приземление на          колени. Не сгибать          ноги во время          прыжка. Не качать          вперед. Спина прямая,          Не разводить руки          широко от тела -          из-за этого они          быстро устанут.          Не задерживать          дыхание</p>
<p>Подоси пуговичка</p> <p>Създа корриктива</p>	<p>20 раз,          2 подхода</p>	<p>Ошибки:          - отсутствие касания          лопатками пола          - отсутствие касания          лопатками мата          - размахивание          плечами руки из          за спиной          - увеличение прыжка          угла отрыва от мата</p> <p>Поднимание пу-          говички из положения          лежа выполняется          из И.П. - лежа на          спине, руки за голову</p>

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			<p>допате исеяютя матя, иоты в крелел угле, ступиши приелел к полу</p> <p>Надо вполкитя макелелелелел ил-во за 30с</p> <p>Украсилелел вполкитя нарел. Одиел зершил ступиши, иоты илелелелел.</p>
	Растелелел		
	I. И. П. - селел на келел, иоты вилелел.	4 разя	Иоты приелел.
	1-4 иелелел вперел 5-8 заелелелел иелелелел 9-12 велелелелелелел		
	II. И. П. - селел на келел, иоты в олелел.	4 разя	Иоты приелел, Силелел крелелел
1- иелелел и крелелел иотел 2- вперел 3- к лелел 4- И. П.			
III. И. П. - селел на келел, иоты в олелелел 1- иелелел вкрелел 2- вилел	4 разя	Иилелел крелелелел. Иелелелел олелел в олелелел.	
Полелелелелел иотел	2 иил	Полелелелелел.	

Волелелелелел Р. Р. Р. Р. Р.  
комелелелел: 3<sup>м</sup>  
Полелелелелел: 5

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ IT-СРК-23**

Тема: Развитие выносливости и силы методом круговой тренировки

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: уметь выполнять общеразвивающие упражнения с гантелями.
- 2) Развивающая: развивать силовые, координационные способности и выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гантели, скамейка, гимнастический коврик.

Время проведения: 11:50 – 13:20

Место проведения: спортивный зал 415 в СК Чемпион

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
	Построение, сообщение задач	1 мин	Напомнить о ТБ
	Строевые упражнения марш влево вправо кругом ходьба:	1 мин	Следить за осанкой
	- на коленях - на локтях - перекаты о локти на шок	5 мин	Спина прямая
	Бег - с захлестом голени - с высоким подниманием бедра - с прямыми ногами вперед, назад - голени вперед/назад боком - спиной вперед	1 круг 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Темп спокойный, Руки работают
	Восстановление дыхания		
	ОРУ с гантелями		
	И.П. - стойка ноги врозь, гантели в руках 1 - гантели вверх 2 - И.П. 3-4 - тоже	8 раз	Спина прямая

<p>И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху  1- согнуть руки в локтях, гантели и плечи  2- И.П.  3-4 - тоже</p>	5-10 раз	Спина прямая
<p>И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху  1- руки перед собой  2- руки в стороны  3- руки над головой <u>вверх</u>  4- И.П.</p>	5-10 раз	Спина и руки прямые
<p>И.П. - стойка ноги врозь, гантели к груди.  1- колени тянуться вперед  2- назад  3- вправо  4- влево</p>	5-10 раз	Спина прямая
<p>И.П. - стойка ноги врозь, гантели и грудь  1- и круговое движение гантелями влево  5-8 - вправо</p>	5-10 раз	Спина прямая, движение прямая
<p>И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху  1- выпад правой вперед  2- И.П.  3- левой; 4- И.П.</p>	5-10 раз	Спина прямая
<p>И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху  1- Подниматься на носки  2- И.П. <u>подъемы</u>  3-4 - тоже</p>	5-10 раз	Спина прямая
<p>И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху  1- присед гантели к груди  2- И.П.  3-4 - тоже самое</p>	10 раз	Позвонок. Движение свободные

Контроль упрямости выполняется по 3 подхода с перерывами по 30 секунд		
Обратные отжимания и.п. - упор локтями 1- сгиб 2- разгиб	60 сек	Упор сзади с опорой рук о скамейку
Поджимание - отжимание туловища из положения лежа на спине <u>поперево</u>	60 сек	Дыхание ровное
Отжимания <u>сгиб рук</u> <u>поперево</u>	60 сек	Упор лежа на крайних руках, спина прямая
Поджимание краешка ног	60 сек	лежа на спине, поджимание краешка ног
Отведение краешка рук с согнутыми	60 сек	спина прямая
° Поджатый мостик	60 сек	лежа, колени согнуть, упор на лопатки
Берпи	60 сек	и.п. - упор коленей 1- упор лежа 2- и.п. 3- прыжок вверх, хлопок над головой 4- и.п.
ходьба наезд в упор лежа	60 сек	спина прямая, руки работают попеременно
<u>сег. и.в.м.е.е. Ростопка</u>		
и.п. - сидя на полу, ноги вместе 1- и левая и правая вперед 5-8 замереть в фиксированном 9-12 плавно назад	4 раза	Ноги прямые
и.п. - сидя на полу ноги в стороны <u>сег. и.в.м.е.е.е</u> 1- наклон и правый 2- вперед 3- и левый 4- и.п.	4 раза	Ноги прямые

*сф. м. в разв*

6. П. - сфера по колу, ноги в сторону 1 - изгибы через сторону 6 правых 2 - « левых	4 раз	Ноги прямые.
Позволение углов	2 или	Построение

Васильева А. Д. *АД*  
 копий: 3  
 пропуски: 5

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ IT-СРК-23**

Тема: Верхняя и нижняя подача.

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: Совершенствование верхней и нижней передачи в парах, обучение верхней прямой подачи
- 2) Развивающая: развивать силовые, координационные способности и выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся

Инвентарь: свисток, баскетбольный мяч, гантели, гимнастический коврик.

Время проведения: 11:50 – 13:20

Место проведения: спортивный зал 415 в СК Чемпион

Содержание	Дозировка	ОМУ
Построение. Сообщение задач урока.	1 мин	Отметить готовность. Уточняется. Инструктаж по ТБ
Разминка: Ходьба: - на носках - на пятках - перекатом с пятки на носок	5 мин	Включить упр. плавно.
Бег: - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени назад - заложив правую/левую руку	3 мин 2 мин	Медленный, спокойный бег
Перестроение Восстановление дыхания ОРУ	1 мин	Следить за самочувствием.
↑ Развитие мышц шеи ↑ и.п. - стоя на коленях, руки на пояс ↑ наклоны головы вперед	3 раз	Спина прямая

<p>2 - назад 3 - влево 4 - вправо И. и.п. - тоже 1-2 - поворот головы влево 3-4 вправо</p>	8 раз	
<p>III Развитие лопатки рук III. и.п. - стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая врозь 1-2 отведение правой руки назад 3-4 солевой рук IV. и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед туловищу согнуть в локтях 1-2 отведение согнутых рук в стороны назад 3-4 правую руку назад V. и.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4 - круговые движения руками вперед 5-8 - назад</p>	8 раз 8 раз 8 раз	Правые вытягивать задние, Спина прямая
<p>3. Развитие лопатки туловища VI. и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 наклон туловища вперед 3-4 назад 5-6 вправо; 7-8 влево VII. и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения туловища вправо 5-8 влево VIII. и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 поворот туловища вправо 3-4 влево</p>	8 раз 8 раз 8 раз	Спина прямая. Наклон только в сторону.
<p>4. Развитие лопатки ног IX. и.п. - Широкая стойка, руки на пояс 1 - левая и правая; 2 - вправо; 3 - левая; 4 - и.п. X. и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - присед; 2 - колен; 3 - присед; 4 - и.п. XI. и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - выпад правой вперед 2 - и.п.; 3 - левая; 4 - и.п. XII. и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 присед на левой 5-7 на правой 7-8 на звуд</p>	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Спина прямая, Прямая как можно выше.

Перестроение		
Передача мяча на место <sup>наз. мяча</sup> на месте верней передает коф собой, следующая партнеру одни контролирует мяч, другой выполняет иницию передачу	20 раз 20 раз 20 раз	Работа в паре, следит за руками
Перестроение в 2 колонки лицом друг другу для выполнения присядки мячом верхней ногаи	3 раза	Контролируем мяч
Составление верней и мячом присядки, присядками мячом	3 раза	Контролируем мяч
Объяснение техники ноги	5 мин	Подога мяча - это исходный удар, который выполняется в ногу. Производится иницию выполнения руки. При прямой верней ногаи ирок становится лицом к сетке. Туловище и ноги наклонены вперед, ноги согнуты слегка врозь, стопы параллельны. При выполнении ногои правой рукой левая нога выдвигается вперед, мяч в левой руке на уровне груди. Во время подготовки слегка выдвиг на 60-100 см выше головы, сохраняя в коленном сгибании.
Имитация подачи мяча двумя р. подразделением мяча с последующей подачей в левую руку	20 раз	не отводим руку далеко, иницию направляем, ноги согнуты
В паре. Одни подает, другой ловит мяч		
Перестроение		

Подвижная игра "Третий лишний"	10 мин	Все стоит в два круга по парно. Один бежит вокруг догоняет. Тот кто убежит может спастись от погони, встав в любой паре третьим. Встать нужно перед первым игроком, тогда союзник у него за спиной игрой занимается бег
Свободное игровое время	6 мин	
Построение		
Игра на внимание "5, 13, 33"	2 мин	Играют стоят в шеренгу, учитель вызывает числа. "3" - руки в стороны "13" - руки и плечи "33" - руки вверх
Подведение итогов	2 мин	Указать общие ошибки

Васильева Д.А.   
коммент: 5 -  
подведение: 5

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

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

#### КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ IT-СРК-23

Тема: Профилактика остеохондроза во всех отделах позвоночника.

Задачи урока:

- 1) Совершенствование физических упражнений.
- 2) Развитие координации, гибкости.
- 3) Воспитание взаимопомощи, чувства коллективизма.

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик

Время проведения: 11:50-13:10

Место проведения: спортивный зал 415 в СК Чемпион

гп ка	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение. Сообщение задач урока	2 мин	Пробудить форму, готовятся у гимнастике. Напоминание о ТЗ
	Ходьба: - на носках руки вперёд - на пятках - перекатом с пятки на носок - на цыпочках - в полной прыжке	1 круг	Спина прямая.

Е Л Ь Н А Я  (35 мин)	Бег	3 мин	Спина прямая, дыхание ровное
	Специальные беговые упражнения		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>- Бег с захлестом голени назад</li> <li>- Бег с прыжком вперед, назад, через стороны</li> <li>- Голень правыми и левыми боком</li> <li>- Бег с ускорением</li> <li>- Подскоки</li> <li>- Бег спиной вперед</li> <li>- Прыжки на правой, левой ноге</li> </ul>	10 мин	Соблюдать дистанцию, руки работают
<b>ОРУ</b> 17 мин			
	I. Развитие мышц шеи I. и II. - стойка ноги врозь, ладони вверху 1 - наклоны головы вперед 2 - назад 3 - влево 4 - вправо	8 раз	Спина прямая, не делаем резких движений
	II. и III. - стойка ноги врозь, ладони вверху 1-2 поворот головы влево 3-4 вправо	8 раз	

<p>III. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения головой вправо 5-7 влево</p>	8 раз	
<p>2. Развитие мышц рук IV И.П. - стойка ноги врозь, гантели в правой руке вверху, левая рука туловищу 1-2 - отведение правой руки назад 3-4 со стороны руки</p>	8 раз	Правильное выполнение, Смена хвата, Не делаем резких движений
<p>V. И.П. - стойка ноги врозь, гантели перед грудью 1-2 отведение согнутой руки назад 3-4 отведение согнутой руки</p>	8 раз	
<p>VI. И.П. - стойка ноги врозь, гантели в правой руке 1-4 круговые движения руками вправо 5-7 назад</p>	8 раз	
<p>3. Развитие мышц туловища VII. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-2 наклоны туловища вперед 3-4 назад 5-6 вправо; 7-8 влево</p>	8 раз	Наклоны только в сторону. Смена хвата делаем медленно, ночь
<p>VIII. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения туловища вправо 5-7 влево</p>	8 раз	

<p>III И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения головой вправо 5-7 - влево</p>	8 раз	
<p>2. Развитие мышц рук IV И.П. - стойка ноги врозь, гантели в верхней руке сверху, левая рука туловищу 1-2 - отведение правой руки назад 3-4 со стороны руки V И.П. - стойка ноги врозь гантели перед грудью 1-2 отведение согнутой руки назад 3-4 отведение правой руки VI И.П. - стойка ноги врозь, гантели в правой руке 1-4 круговые движения руками вперед 5-7 назад</p>	8 раз  7 раз  8 раз	Правила выполнения, Спина прямая, Не делаем резких движений
<p>3. Развитие мышц туловища VII И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-2 наклоны туловища вперед 3-4 назад 5-6 вправо; 7-8 влево VIII И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения туловища вправо 5-7 влево</p>	7 раз  8 раз	Наклоны только в сторону. Спина прямая Делаем медленно, ног нет

XIII. Прислонки на бачкоте назад	20 рсз	
XIV. Прислонки на електричне патроне	20 рсз	
XV. Прислонки на прџаби нозе	20 рсз	
XVI. Прислонка на левата нозе	20 рсз	
XVII. Прислонка с високиа подплатишница догоре	20 рсз	
Перескрџение. Упританесене бачкоте назад на 1 метр с одготина сое.		
И.П. - о.с. Накрону туловишта вперед, обхвати рџаки или колениа со левата ноза. Држати 5-7 сек.	1 рсз	Ноза прелево, Спина прелево
И.П. - колениа вперед, рџакиа уперети во колениа. Држати 5-7 сек.	1 рсз	Спина прелево
То ме, но рџаки на нозе	1 метр	Ноза прелево, Спина прелево
То ме, но рџакиа назад	1 метр	Ноза прелево, Спина прелево
То ме, колениа рџакиа назад сабоа, едно прелевоа кај другата. Во долинаа упританесе Рџаки - отврзачене	1 метр	Ноза прелево, Спина прелево
И.П. - стоа на лева ноза, прџакиа обхвати за колениа. Подтепуа право колениа "чужа". Држати 5-7 сек, удржати равнотеже.	1 метр	Ноза прелево, Спина прелево
И.П. - стоа на права ноза, левоа обхвати за колениа. Подтепуа лево колениа и чужа. Држати 5-7 сек. Удржати равнотеже	1 метр	Ноза назад, колениа свужени.
И.П. - рџаки за електричниа патроне и зедениа. Моментално отврзе рџакиа назад и колениаа туловишта вперед	1 метр	Ноза прелево, Рџакиа текутаа вперед



КОНСПЕКТ  
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ IT-СРК-23

Тема: Профилактика остеохондроза во всех отделах позвоночника.

Задачи урока:

- 1) Совершенствование физических упражнений.
- 2) Развитие координации, гибкости.
- 3) Воспитание взаимопомощи, чувства коллективизма.

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик

Время проведения: 11:50-13:10

Место проведения: спортивный зал 415 в СК Чемпион

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
	Построение. Сообщение задач	2 мин	Проверка формы.
	<del>Короб</del> Скоростные упражнения.	2 мин	Темпе втягивание
	Коробка: - на носках - на пятках - перекатом с пятки на носок	1 круг	Смена упражнения
	Бег	3 мин	Спокойный бег.



<p>III. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 - влево</p>	8 раз	
<p>2. Развитие мышц рук IV. И.П. - стойка ноги врозь, гантели в правой руке сверху, левая вправо туловище 1-2 - обведение правой руки назад 3-4 - со стороны руки V. И.П. - стойка ноги врозь гантели перед грудью 1-2 обведение согнутой руки назад 3-4 оттягивание правой руки VI. И.П. - стойка ноги врозь, гантели в правой руке 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 назад</p>	8 раз  2 раз  3 раз	Правила выполнения, Смена времени, Не делаем резких движений
<p>3. Развитие мышц туловища VII. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-2 наклоны туловища вперед 3-4 назад 5-6 вправо; 7-8 влево VIII. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения туловища вправо 5-8 влево</p>	7 раз  8 раз	Наклоны только в сторону. Смена времени делаем медленно, ноги жестко

	<p>IX. И.П. - стойка ноги врозь, ладони перед туловищем.</p> <p>1 - <math>\frac{1}{2}</math> поворот туловища вправо</p> <p>2-4 выдох</p>	8 раз	
	<p>X. Развитие мышц ног</p> <p>X. И.П. - широко и стойка, ладони внизу</p> <p>1 - ладони и правая вперед</p> <p>2 - выдох</p> <p>3 - выдох</p> <p>4 - И.П.</p>	8 раз	Плавное выполнение Спина прямая. Ноги прямые.
	<p>XI. И.П. - стойка ноги врозь, ладони внизу</p> <p>1 - выдох правой вперед</p> <p>2 - И.П.</p> <p>3 - выдох левой вперед</p> <p>4 - И.П.</p>	8 раз	
О С Н О В Н А Я (40 МИН)	Упражнения выполняются 1 мин с отдыхом 30 сек		
	1 Наклон головы в сторону. И.П. - стойка ноги врозь, руки врозь	1 мин	Попытаться достроиться ухом до плеча, не поднимая плеч
	2 Поворот головы. И.П. - стойка ноги врозь, руки врозь	1 мин	Медленно поворачивать голову до напряжения.
	3 Рисование подвздошной. И.П. - стойка ноги врозь, руки врозь	1 мин	Медленно водите подвздошной вращающей фигуры. Ромбы, круги.
	4 Подъем головы. И.П. - лежа на спине.	1 мин	Поднять голову, задержав на вес, отпустить.
	5 Подъем головы боком. И.П. - лежа на боку	1 мин	Поднять голову, задержав на вес, отпустить.

6	Погрести палец вверх И.П. - леза на спине	1 мин	Тяжело подбородком и головой
7	Вращение плечом И.П. - сел ноги врозь	1 мин	Выполняем круговые движения вперед и назад
8	Поднятие плеч И.П. - сел ноги врозь	1 мин	Посередине поднимается клетка
9	Наклоны И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища	1 мин	Сделать наклоны в стороны, закрепить положение
10	Наклоны туловища И.П. - сел ноги врозь, правая рука вверх	1 мин	Растягиваем спину. Со стороны руки
11	Скручивания И.П. - леза на спине	1 мин	Потянитесь локтем одной руки и противополож. ногу
12	Погрести таз И.П. - леза на спине	1 мин	Напрягаем ягодичные мышцы.
13	Поза ребенка И.П. - сяде на колени	1 мин	Медленно опустить грудь на колени, руки вытянуть вперед
14	Вытяжение ноги назад. И.П. - сяде на колени	1 мин	Вытягиваем медленно ногу назад. Со стороны ног
15	Сгибание ног И.П. - леза на спине	1 мин	Подтягиваем к животу опущенные ноги.
16	Отведение ног в сторону И.П. - леза на спине	1 мин	Посередине отведем ног в сторону
17	И.П. - упор присев выпрямить ноги, перейти в положение упор стоя согнувшись	1 мин	Выполняем медленно.

	18 Сидание ног одновременное И.П. - лежа на спине	1 мин	Выполнить двумя ногами одновременно
	19 Сидание стоп И.П. - лежа на спине	1 мин	Одновременное сидание и разгибание стоп
	20 Подъем ног И.П. - лежа на спине	1 мин	Левая нога прижата к животу. Поднимаем правой ногу вперед. Со счетом 10
	21 Повороты И.П. - упор на колених, ноги врозь	1 мин	Поворот направо, руки лежат в сторону. Со счетом 10
	22 Сидания И.П. - упор на колених, ноги врозь	1 мин	Сидая правую ногу влево-вверх, коснуться правой коленкой левой руки.
	23 Сидание ног на бочку И.П. - лежа на бочку	1 мин	Одновременное сидание ног вперед. Тоже на другой бочку
	24 Перекаты И.П. - сед, руки на колених	1 мин	Выполнить медленно
	25 И.П. - упор лежа Переступая руками кажд, перейти в положение упора	1 мин	Выполнить медленно
	26 стойка И.П. - стойка ноги врозь, руки и плечи	1 мин	Сидая левую ногу вправо-вперед, тоже с другой ногой
З А К Л Ю Ч 15 мин	Перестроение		
	Горизонтальная карточка	13 мин	Игра в кругу. Вверх и вперед за 10 с. Выигрывает тот кто остается последним.
	Построение, подведение итогов	2 мин	Вопрос о самочувствии учеников.

Васильева Д.В. @  
комментарий: 3  
проблемы: 5

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

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре учащихся среднего профессионального образования в колледже ФГБОУ ВО «ВВГУ», ИТ - колледж ВВГУ (IThub Владивосток), г. Владивосток.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-съемки СО-ДЗ-21-2, тема занятия «Разучивание комплекса подготовительных упражнений для профилактики сколиоза».

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям учащихся мужского пола 18 лет, ИТ–СОРК-24, ИТ - колледж ВВГУ (IThub Владивосток). Тема занятия «Профилактика умственного переутомления средствами йоги»

3. Провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у юнош 17 - 18 лет, ИТ–СРК-23, ИТ - колледж ВВГУ (IThub Владивосток). Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

### 4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре группы СО-ДЗ-21-2

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

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

ПРОТОКОЛ  
педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения СК "Человек" ауд. 415

Дата проведения 28.11.2024

Инвентарь и оборудование свисток, маты, мячи

Задачи занятия: Образовательная: сформировать физические умения и навыки

Информационная: развивать координацию, гибкость

Воспитательная: воспитывать дисциплину, чувство коллективизма

Фамилия, имя проводящего занятия Будилова Ксения Александровна

Пульсометрия \_\_\_\_\_

Содержание анализа

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

Задачи коррекционной, соответствующие дидактическому плану.  
Информация распределена последовательно, соответствует цели занятия, распределены функции обучающихся. В конспекте присутствуют педагогические ошибки терминологии в исходных упражнениях.

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

2.1. Подготовительная часть Урок начался вовремя, задачи четкие

корректно, много организации был выбран фронтальной, инвентарь для занятия подготовлен заранее. ОДЗ рассказывается на протяжении всей части, кроме ОДЗ в разбеге. Карточка соответствует возрасту.

2.2. Основная часть Техника безопасности полностью соблюдена,

начатка соответствует возрасту, отсюда меньше упреков и т.д.

Можно было бы сказать, судя по количеству нагрузки Бона Кевоская, дисциплина на уроке подкрепляется.

2.3. Заключительная часть на уроке была проведена общая игра в конце занятия, пробуждая реакцию, в целом пробуждение ребят которых наблюдалось

III. Поведение и деятельность учащихся увлечены проявляли интерес и внимательность. Сила мотивации дисциплины не была.

IV. Поведение и деятельность преподавателя поддерживалось добрыми отношениями между преподавателем и учащимися, которое способствовало уровню высокой эмоциональности на уроке

V. Выводы и предложения более качественная подготовка конспекта, больше индивидуального подхода и сочувствия.

## 4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре группы IT-COPK-24

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

Таблица 6 – Протокол учета пульсовых данных занятия по физической культуре

### ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Комарицкая С.А.

Ф.И. наблюдаемого Иванов Александр Сергеевич

Дата проведения 18 ноября 2014

Задачи занятия: совершенствование техники упр-й со своим весом  
мечта

Развитие координации, гибкости

Воспитание волевого качества, чувства коллективизма

№	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		За 10 сек	За 1 мин	
1	00:00	15	90	Построение
2	00:30-01:36	16	96	ОРЧ в ходьбе
3	05:45	20	110	ОРЧ в беге
4	10:06	17	102	Беговые упражнения
...	17:50	17	102	ОРЧ на месте
	28:49	15	90	Упр на мате
	38:18	16	96	Упр для мышц спины
	44:13	17	102	Упр для мышц ног
	50:00	17	102	Игровые упражнения
	57:53	16	96	Игра, раздат картонка
	59:47	15	90	Подведение итогов

Результаты исследования В подготовительной части пульс находился в зоне умеренной интенсивности. В основной части пульс постепенно вырос. В заключительной части восстановился.

Заключение по занятию Урок проведен в соответствии с требованиями, мотивирующими заданиями. ИСС на протяжении занятия.

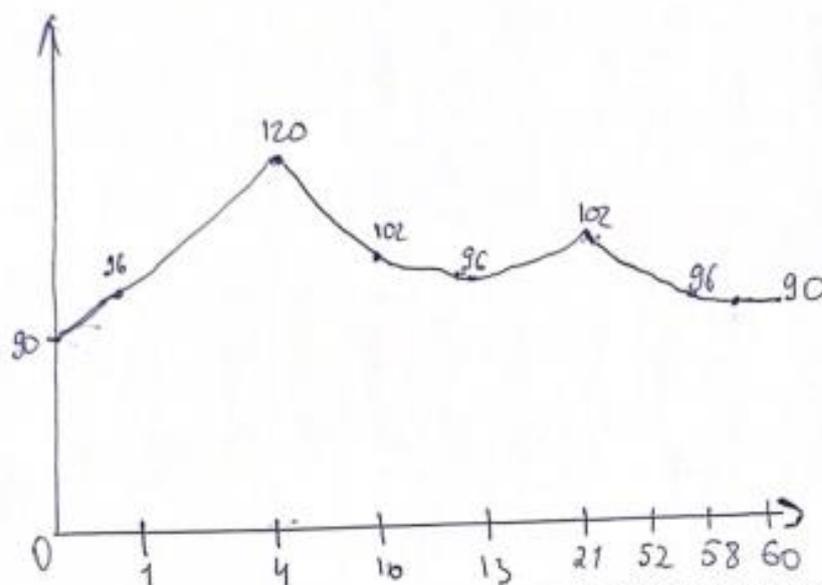


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре.

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

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП учащихся среднего профессионального образования мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования челночный бег, прыжок в длину с места, наклон из положения стоя на скамье, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В).

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

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

Таблица 7 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся группы ИТ–СРК-23

#### ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся ИТ–СРК-24 группы

Возрастная группа 17 лет (юноши), 8 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК Буданова К.Д.

Дата тестирования 03.12.2024

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 3x10 (с)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения сед ноги врозь (см)		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Бадмаев Батор	7,5	Средн	203	Средн	29	Средн	+ 8	Средн	Средний
2	Власов Денис	8	Низ	192	Низ	22	Низ	+ 1	Низ	Низкий

3	Галаганов Лев	6,6	Выс	232	Выс	51	Выс	+ 13	Выс	Высокий
4	Дулов Вселовод	8,1	Низ	191	Низ	18	Низ	+ 6	Сред н	Низкий
5	Корф Кирилл	6,9	Выс	211	Сред н	33	Сред н	+ 2	Низ	Средний
6	Лагунов Илья	8,2	Низ	191	Низ	46	Выс	+ 18	Выс	Средний
7	Рябов Андрей	7,3	Сред н	214	Сред н	34	Сред н	+11	Сред н	Средний
8	Столбушкин Иван	7,8	Сред н	235	Выс	48	Выс	+13	Выс	Высокий
<b>Средний показатель / Средний УФП</b>		7,55	Сред	208,5	Сред	35,8	Сред	9	Сред	Средний

По результатам тестирования (Таблица 7) высокий уровень координационных способностей (челночный бег) показал: Галаганов Лев, он преодолел дистанцию за 6,6 секунд и Корф Кирилл за 6,9 секунд. Средний уровень показали: Столбушкин Иван (7,80 с), Бадмаев Батор (7,5 с), Рябов Андрей (7,3 с). Низкий уровень показали: Дулов Вселовод (8,10 с), Лагунов Илья (8,20 с), Власов Денис (8 с).

Высокий уровень скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) показал: Столбушкин Иван (235 см) и Галаганов Лев (232 см). Средний уровень показали: Корф Кирилл (211 см), Рябов Андрей (214 см), Бадмаев Батор (203 см). Низкий уровень показали: Лагунов Илья (191 см), Дулов Вселовод (191 см), Власов Денис (192 см).

Высокий уровень силовой выносливости (сгибание, разгибание рук в упоре лежа) показали: Галаганов Лев (51 раза), Лагунов Илья (46 раз) и Столбушкин Иван (48 раз). Средний уровень показали: Рябов Андрей (34 раз), Корф Кирилл (33 раз), Бадмаев Батор (29 раз). Низкий уровень показали: Дулов Вселовод (18 раз), Власов Денис (22 раза).

Высокий уровень подвижности в тазобедренном суставе (наклон по линейке) показали: Галаганов Лев (+13 см), Лагунов Илья (+18 см) и Столбушкин Иван (+13 см). Средний уровень показали: Рябов Андрей (+11 см), Дулов Вселовод (+6 см), Бадмаев Батор (+8 см). Низкий уровень показали: Корф Кирилл (+2 см), Власов Денис (+1 см).

Исходя из результатов, представленных в таблице 7 мы можем понять, что уровень физической подготовленности у юношей 18 лет находится на среднем уровне, но некоторые нормативы можно выполнить намного лучше и стоит подготовиться к ним. Из 8 человек определённые, ребята по причине здоровья, имеют низкий уровень физической подготовленности, что говорит о необходимости применения индивидуального подхода, к этим студентам.

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в группе ИТ–СРК-23

Учащиеся ИТ-колледжа г. Владивостока

Возрастная группа 17 лет (юноши), 8 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК Буданова К.Д.

Дата тестирования 10.12.24

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	3	37,5	3	37,5	2	25
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	3	37,5	2	25	3	37,5
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа)	2	25	3	37,5	3	37,5
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон по линейке)	2	25	3	37,5	3	37,5

Делая вывод к данным таблицы 8, можно сказать, что низкий УФП больше всего приходится на координационные способности (тест – челночный бег) и составляет 37,5%, средний у 37,5%, высокий у 25% занимающихся.

Также низкий УФП больше всего приходится на скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места) и составляет 37,5%, средний у 25%, высокий у 37,5% занимающихся.

Высокий УФП больше всего приходится на силовую выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа) и составляет 37,5%, средний у 37,5%, низкий у 25% занимающихся.

Также Высокий УФП больше всего приходится на подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон по линейке) и составляет 37,5%, средний у 37,5%, низкий у 25% занимающихся.

Анализируя полученные данные в таблице 8, мы видим, что у испытуемых уровень физической подготовленности находится на разном уровне. У большей части группы результаты были либо средние или низкий подготовленности.

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся ИТ-колледжа г. Владивостока

Возрастная группа 17 лет (юноши), 8 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Буданова К.Д.

Дата тестирования 10.12.24

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Юноши (17 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		2	25	4	50	2

Анализируя данные таблицы 9, можно сделать вывод, что общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности распределился следующим образом: низкий уровень – 25%, средний – 50% и высокий – 25%.

Таким образом, уровень физической подготовленности студентов мужского пола 17 лет, «ИТhub Владивосток» - средний.

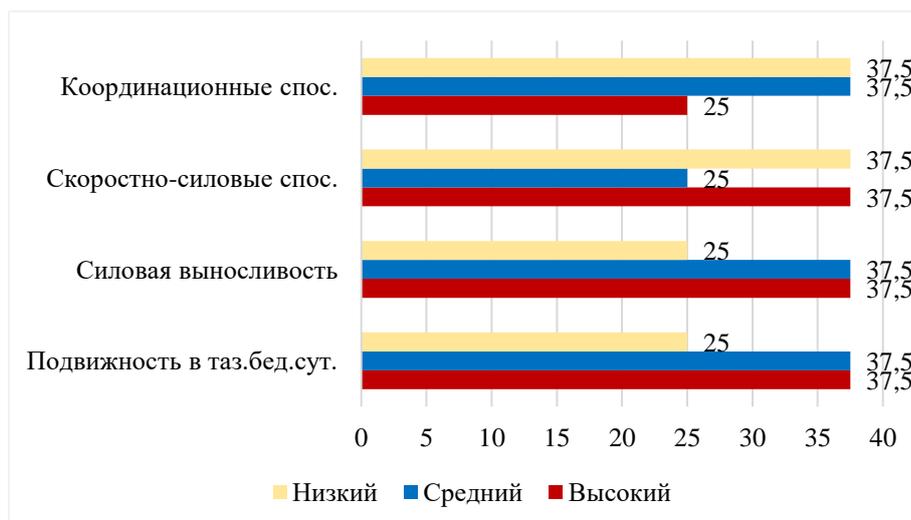


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. Исходя из собранных нами данных, мы выяснили, что у испытуемых различный уровень подготовки. Большинство группы имеет средний уровень подготовки. Максимально высокий уровень подготовленности составил 37,5%.

#### 4.4. Педагогическое обоснование учебно-игровых заданий по бадминтону для формирования коммуникативных навыков у учащихся 16-17 лет.

Коммуникативные навыки подростков становятся все более значимыми в условиях современного общества, где взаимодействие с окружающими занимает центральное место. Уровень развития этих навыков трудно переоценить, поскольку именно через них происходит социализация личности, формируются связи между людьми. Аристотель отмечал, что человек – это «общественное животное», и оказывал внимание важности общения для формирования индивидуальности [1]. Сформированные коммуникативные навыки влияют на успешную адаптацию в социуме и на установление межличностных отношений.

Имеются данные о том, что занятия, направленные на развитие коммуникативной компетенции, значительно влияют на подростковый возраст. Они помогают справляться с трудностями, связанными с построением отношений как с ровесниками, так и с взрослыми. Рост коммуникативных навыков идет в ногу с развитием эмоционального интеллекта и способностей к эмпатии, что, в свою очередь, ведет к повышению качества взаимодействия с окружающими [2]. Важно отметить, что недостаток в этой области может приводить к трудностям в установлении контактов и обеспечении нормального общения, что подчеркивает необходимость применения практических упражнений и тренингов [3].

Специфика формирования коммуникативных навыков у подростков заключается в их стремлении к самовыражению, что отражает потребность в социальном признании и принятии со стороны сверстников. Для достижения успеха в коммуникации, подросткам необходимы различные методы и подходы, включая групповые занятия и активные формы работы, которые помогают развивать взаимодействие и конструктивное разрешение конфликтов [4]. В процессе групповой работы подростки обучаются основам сотрудничества, слушания мнений других и требованиям конструктивной дискуссии.

Необходимо отметить, что успешное взаимодействие с коллегами, друзьями и взрослыми напрямую зависит от уровня сформированности коммуникативных навыков. Программа, основанная на правилах игры и взаимодействия в бадминтоне, позволяет юноше не только развивать физические качества, но и формировать такие важные навыки, как командная работа и общение. Сам процесс игры обязывает игроков работать сообща, принимать во внимание мнения друг друга и решать возникшие трудности совместно, что способствует развитию коммуникативной компетенции.

Организация тренингов, основанных на игровых формах деятельности, также направлена на преодоление барьеров между подростками и взрослыми, а также на формирование навыков ведения диалога и конструктивного общения [5]. Учебно-игровые задания могут служить эффективным механизмом для формирования важных аспектов коммуникативной компетенции: от восприятия эмоций других до умений ясно и четко выражать свою точку зрения. Тем самым формируется атмосфера доверия и открытости, что является залогом для успешных отношений в будущем.

Методы обучения бадминтону разнообразны и могут быть адаптированы в зависимости от возраста и уровня подготовки учащихся. Важно начать с основ, чтобы обеспечить эффективность дальнейшего обучения. Например, пособие В. Г. Турманидзе предлагает рабочие программы и методические рекомендации для учителей, ориентированных на обучающихся в

классах 5-11 [6]. Это пособие подчеркивает структурированный подход к занятиям, включая общие активности, направленные на развитие базовых навыков игры.

Ключевыми элементами обучения бадминтону являются технические и тактические приемы, которые описаны в пособии Н. В. Казанцевой и ее соавторов. Глубокое понимание как техники, так и стратегии необходимо для успешного участия в игре. Они акцентируют внимание на правилах и истории бадминтона, что может помочь учащимся лучше осознать не только саму игру, но и ее культурные и исторические контексты [7].

На начальном уровне обучения, пособия, такие как работа Н. Ю. Камалиевой, предлагают четкие методические рекомендации для новичков. Здесь изложены основные правила и принципы, которые помогут ученикам освоить бадминтон за 10 структурированных уроков. Эти уроки разделены на сегменты, что позволяет обучающимся постепенно накапливать необходимые навыки и уверенность [8].

Современные подходы, включая дистанционное обучение, также начинают играть все более значимую роль в обучении физическим дисциплинам, таким как бадминтон. Дистанционные методики помогают преподавателям использовать разнообразные средства для улучшения понимания игры и ее механизмов, что особенно актуально в условиях ограничений, связанных с пандемией [9]. Однако такие методы должны дополнять, а не заменять традиционные занятия на площадке, где учащиеся могут получать обратную связь и взаимодействовать друг с другом.

Профессиональная подготовка тренеров и преподавателей тоже занимает важное место в системе обучения. В некоторых источниках представлено содержание, которое помогает будущим наставникам развивать необходимые навыки для успешного ведения занятий. Это включает в себя не только методику обучения, но и понимание психологии учащихся, что важным образом сказывается на их коммуникативных навыках и общей мотивации к занятиям спортом [10].

Важно отметить, что эффективное обучение бадминтону предполагает регулярное выполнение игровых задач, как в формате занятий, так и в формате внеурочной деятельности. Учебный процесс, дополненный игрой, позволяет молодежи не только освоить технику, но и развить навыки общения. Эти аспекты особенно важны для учащихся 16-17 лет, так как именно в этом возрасте у них формируются важные социальные навыки, способствующие дальнейшему развитию как в спортивной среде, так и в жизни в целом.

Анализ психологических аспектов игрового взаимодействия позволяет глубже понять, как организованные игровые задания могут способствовать формированию коммуникативных

навыков у учащихся. В контексте бадминтона как предмета учебно-игровых заданий, особое внимание стоит уделить тому, как игра может стать платформой для развития межличностного общения, сотрудничества и взаимопомощи среди участников.

Психологический пласт игрового взаимодействия выявляет важность развития ряда когнитивных и эмоциональных функций, таких как память, внимание, критическое мышление, а также регулирование эмоций. Интерактивная среда, создаваемая во время игры, позволяет не только отточить физические навыки, но и служит средством для диагностики и коррекции общения между игроками [11]. Так, участие в командных играх и выполнение игровых заданий позволяет подросткам учиться слушать друг друга, аргументировать свою точку зрения и достигать компромиссов, что является основополагающим элементом эффективного общения.

Кроме того, бадминтон, как спортивная деятельность, предоставляет уникальные возможности для формирования чувства принадлежности к коллективу. Чувство сопереживания и взаимоподдержки укрепляется через совместные усилия, направленные на достижение одной цели. Педагоги могут использовать игровые задания для создания микрокосмоса, в котором развиваются толерантность и гибкость, что в свою очередь способствует формированию и укреплению эмоциональных связей между учащимися [12].

Подростковый возраст характеризуется активными изменениями в социальном восприятии и самовыражении, что определяет потребность в безопасной психологической среде для экспериментов с коммуникацией. Игровые методы, позволяющие интегрировать элементы соперничества и сотрудничества, помогают учащимся осваивать социальные нормы и вырабатывать эмоциональную устойчивость. Это дает возможность формировать не только спортивные качества, но и социальные навыки, способствующие будущей адаптации в социуме [13].

Важно отметить, что успешная реализация игровых заданий возможно только при правильной организации образовательного процесса. Педагоги должны разрабатывать задания с ясными целями и задачами, что позволяет учащимся целенаправленно развивать коммуникативные навыки. В этом контексте индивидуальное восприятие участников и их эмоциональные реакции на игровую среду оказывают значительное влияние на общий успех процесса [14]. Игровые задания должны быть основаны на воспринимаемых интересах студентов, чтобы обеспечить максимальную вовлеченность и заинтересованность.

С точки зрения психологии, игры служат важнейшим механизмом формирования межличностных отношений в группе, они становятся универсальным инструментом для достижения эффективной учебной и тренинговой работы. Практика показывает, что вовлечение подростков в игровые процессы может значительно повысить их уровень самооценки и

уверенности в собственных силах, что, в свою очередь, непосредственно способствует повышению их коммуникативных навыков [15]. Таким образом, использование бадминтона в качестве средства для реализации учебно-игровых заданий открывает новые горизонты для развития не только физических, но и социальных навыков у молодежи.

Внедрение учебно-игровых заданий по бадминтону в образовательный процесс способствует формированию коммуникативных навыков учащихся 16-17 лет. Эти задания не только развивают спортивные навыки, но и обеспечивают условия для взаимодействия учащихся, что является необходимым компонентом их социальной адаптации. Заранее продуманная рабочая программа, в которой прописаны цели, задачи и конкретные задания, позволяет не только осваивать бадминтон, но и развивать навыки межличностного общения [6].

Значение истории и правил игры нельзя недооценивать. Изучение истории бадминтона, включая его первоначальные правила, помогает ученикам не только лучше понимать контекст игры, но и способствует культурному обмену между учащимися. Это может вызвать интерес и желание обсуждать различные аспекты игры, тем самым способствуя развитию навыков общения и аргументации [7].

Методика обучения должна включать в себя не только технические и тактические аспекты игры, но также охватывать задания, требующие коллективного взаимодействия. Например, задания, в которых учащиеся разделяются на команды и разрабатывают собственные тактики, помогают им обсуждать стратегии, распределять роли и управлять динамикой командной игры. Этот процесс требует от учащихся обмена мнениями и конструктивной критики, что способствует улучшению их коммуникативных навыков [8].

Практические занятия должны быть организованы таким образом, чтобы оставлять место для обсуждения и рефлексии. Обучение через ситуацию, например, анализирование игры после её завершения, позволяет учащимся критически осмысливать свой опыт и учиться у друг друга. Результаты таких обсуждений часто помогают находить новые подходы к выполнению игровых заданий [16].

Учебно-методические пособия также играют важную роль в формировании коммуникативных навыков. Эти пособия могут включать примеры успешных взаимодействий в команде, что может служить ориентиром для учащихся. Использование пособий, где заложены элементы тэшевомета, экспериментирования и обсуждений, могло бы значительно повысить интерес к обучению и развивать навыки общения [9].

Важно отметить, что интеграция учебного процесса с внеурочной деятельностью по бадминтону создает дополнительные возможности для социального взаимодействия. Учащиеся, участвующие в соревнованиях и кружках по интересам, приобретают опыт коммуникации вне

обычной учебной среды, что укрепляет их навыки и дает практическое применение тем знаниям, которые они получают на занятиях [6].

На занятиях по бадминтону учащиеся сталкиваются не только с личными вызовами, но и с необходимостью эффективной командной работы. Общение и взаимодействие с партнёрами по команде или противниками вынуждают их анализировать ситуации, формулировать свои мысли и адекватно реагировать на действия других. Этот компонент игрового процесса может значительно влиять на развитие навыков общения и повышать уровень самосознания учащихся [7].

Формирование коммуникативных навыков через бадминтон не ограничивается только ситуациями на корте. К примеру, учителя могут внедрять групповые дискуссии на тему «Как улучшить нашу игру?» или «Что ещё может сделать команда для повышения взаимодействия?». Это создаёт среду, где учащиеся могут открыто выражать свои мысли и идеи, а также учиться слушать других [8].

Эффективность учебно-игровых заданий в образовательном процессе по бадминтону требует системного подхода к анализу и оценке результатов. Применение игровых технологий может значительно увеличить не только уровень вовлеченности учащихся, но и способствовать формированию нужных коммуникативных навыков, необходимых для успешного общения и взаимодействия в команде.

Первым шагом в оценке эффективности знаний и навыков, приобретенных учащимися через учебно-игровые задания, является определение конкретных критериев оценки. Эти критерии могут варьироваться в зависимости от задач, которые ставятся перед обучающимися. Например, полезной может быть разработка системы оценок, включающая успешность выполнения игровых заданий, уровень коллаборации в группе и качество взаимодействия с партнерами по игре [17]. Анализ подходов к дидактическому использованию игр показывает, что игровые формы обучения могут служить как средством закрепления знаний, так и развитием социальных навыков [18].

Ключевой аспект успешности применения игровых технологий — это активное участие учеников в образовательном процессе. Игровая активность способна снять барьеры при общении между учащимися, развивать их креативность и критическое мышление, а также формировать чувство ответственности за общую результативность команды [19]. Важно, чтобы задания, которые реализуются в ходе уроков, были разнообразными и ориентированными на взаимодействие, что в свою очередь создает условия для эффективного обмена мнениями и кооперации.

Дидактические игры, использующие элементы бадминтона, могут быть организованы как в течение учебных занятий, так и в рамках внеурочной деятельности. Применение игры как метода обучения не только создает положительный эмоциональный фон, но и развивает умение решать конфликтные ситуации, что непосредственно влияет на качество коммуникации между учащимися. К реализации таких подходов следует подходить с особым вниманием, учитывая возрастные особенности и уровень подготовки молодежи [20].

Для качественной оценки использования игровых заданий можно применять методы социально-психологического мониторинга, которые позволяют отслеживать развитие навыков взаимодействия, уровень мотивации, а также эмоциональное состояние участников [21]. Важно отметить, что исследование эффективности применения игровых технологий должно сопровождаться сбором данных, позволяющих производить динамический анализ усвоения материала, адаптируя процесс обучения к его результатам.

Необходимость интеграции игровых методов в образовательный процесс обуславливается тем, что игровые технологии не только повышают интерес к занятиям, но и способствуют динамичному развитию ключевых компетенций. Актуальность направлений для дальнейших исследований в этой области подчеркивает, что изучение конкретных моделей применения игровых заданий обеспечит углубленное понимание механики формирования коммуникативных навыков у учащихся в контексте активного взаимодействия [18].

Интеграция уроков и внеурочной деятельности имеет важное значение в процессе формирования у учащихся 16-17 лет коммуникативных навыков через занятия бадминтоном. Соответствующие занятия позволяют не только развивать физические качества, но и формируют социальные навыки, такие как сотрудничество, общение и умение работать в команде. Это создает предпосылки для более глубокого восприятия информации, обмена мнениями и конструктивного решения конфликтов, что актуально в современном образовательном контексте [22].

Внеурочная деятельность предоставляет дополнительные возможности для применения на практике знаний, полученных во время уроков. Она способствует развитию личностных качеств студентов, и именно взаимодействие между учебными и внеурочными аспектами образования выступает важным условием формирования полноценной личности [23]. Так, занятия бадминтоном в рамках школы могут включать не только игровые моменты, но и развитие навыков общения через обсуждение игровых тактик, командную работу и оценивание соперника.

Таким образом, интеграция обучения бадминтону с внеурочной деятельностью создает пространство для практики и реализации теоретических знаний. Ученики не только физически участвуют в игре, но и развивают навыки социального взаимодействия, что важно для их

будущей жизни. Использование методов, связывающих уроки и внеурочные мероприятия, позволяет создать культуру общения и взаимопонимания среди подростков.

Методическая работа в этом направлении может включать в себя создание специальных учебно-игровых заданий, которые направлены на развитие общения между учащимися. Задания могут предусматривать формирование групп, работу в командах, обсуждение опасностей и возможностей в игре, что дополнительно формирует критическое мышление и ответственность за слова и действия. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда укрепляется индивидуальность и формируются социальные связи [24].

Современные учебные программы требуют более активного вовлечения учащихся в процесс, что демонстрирует целесообразность применения бадминтона как универсального средства для достижения образовательных целей. Интеграция в данном случае становится не просто связующим звеном между теорией и практикой, но и активным инструментом формирования необходимых социализационных навыков [25].

Все эти аспекты указывают на то, что внеурочная деятельность не просто дополняет уроки, но и существенно влияет на их эффективность и результативность, особенно в контексте формирования коммуникативных навыков у старшеклассников. Возможность обмена опытом и мнениями в области бадминтона создает платформу для диалога между студентами, что дополнительно усиливает их социальные связи и адаптацию в коллективе [26].

Необходимо осознавать, что грамотная интеграция различных форм обучения и активная вовлеченность учащихся в процесс станут залогом успеха в развитии не только спортивных, но и социальных навыков, что в свою очередь обеспечит более широкое понимание значимости спорта как явления в жизни молодежи. Таким образом, активно применяемая методика игровой интеграции может работать как мощный стимул для развития и поддержки достижений, как в области физического воспитания, так и в развитии личностных качеств.

Развитие коммуникативных навыков у учащихся 16-17 лет через использование игровых методов в обучении бадминтону открывает новые горизонты для образовательного процесса. Мужественные аспекты взаимодействия в рамках игры способствуют развитию не только индивидуальных, но и коллективных навыков общения, что особенно актуально для молодежи данного возраста, что подтверждается данными исследований [27].

Игровые методы могут не только обеспечить мотивацию учащихся к обучению, но и поддерживать их активное участие в учебном процессе. Опыт показывает, что использование элементов геймификации в обучении по бадминтону становится эффективным инструментом, который поддерживает интерес и вовлеченность студентов. Через взаимодействие в рамках

учебно-игровых заданий учащиеся развивают навыки общения, такие как активное слушание, умение выражать свои мысли и работать в команде [28].

Эффективная организация учебного процесса с использованием игровых форматов может стать основой для создания интерактивной среды. На практике это подразумевает работу в малых группах, где учащиеся могут экспериментировать, общаться и учиться друг у друга. Важно обеспечить поддержку со стороны преподавателей, что способствует созданию безбарьерной атмосферы и снижению стеснительности у студентов [29]. Непредсказуемость игровых ситуаций, в которых учатся общаться и принимать решения, играет значительную роль в формировании их коммуникативных навыков.

Разработанные учебно-игровые задания могут включать не только спортивные элементы, но и разнообразные сценарии, которые требуют от учащихся активного взаимодействия. Например, разработка совместных стратегий игры, распределение ролей и принятие решений в команде предоставляют студентам возможность развивать навыки кооперации и конфронтации, что может быть полезным в дальнейшей учебной и профессиональной жизни [30].

В этом контексте анализируя применение игровых технологий в обучении, необходимо подчеркнуть их универсальность. Игрушки и игры могут использоваться в различных предметных областях, что делает их ценным инструментом в формировании основ коммуникации, необходимой в различных сферах деятельности. Проведение сравнительного анализа различных стилей игры может позволить выявить наиболее эффективные подходы для включения в образовательный процесс [31].

Тем не менее, важно учитывать, что внедрение игровых методов в обучение требует тщательной подготовки со стороны педагогов. Необходимо не только разработать схемы взаимодействия, но и обеспечить соответствующую подготовку обучающихся к таким методам. Идентификация и анализ проблем, возникающих в процессе внедрения таких подходов, способствует повышению качества и эффективности работы [27]. Так, грамотный подход к организации игрового обучения может привести к более высокому уровню образования и развитию критически важных социальных навыков у молодежи.

Предоставление учащимся возможности самостоятельно участвовать в создании игровых сценариев также может стать весьма эффективным способом формирования их ответственного отношения к учебному процессу. Учащиеся, становясь соавторами своей образовательной программы, развивают не только коммуникативные навыки, но и креативность [28]. Важно также отметить, что такие методы способствуют повышению уверенности учащихся в себе и развивают их способность к самовыражению и аргументации.

Таким образом, исследования в области применения игровых методов в обучении способны открыть новые горизонты не только для преподавателей, но и для самих студентов, создавая условия, способствующие обучению в более гуманной и комфортной обстановке. Разработка учебных планов с учетом этих методик, их адаптация под специфические условия учебного заведения и возраста учащихся может существенно повысить общий уровень образовательного процесса [29].

## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (четвёртой) мы ознакомились с информацией о характеристике и структуре образовательного учреждения колледжа ФГБОУ ВО «ВВГУ», ИТ - колледж ВВГУ (IThub Владивосток), г. Владивосток

За период практики мы изучили документы ФГОС среднего профессионального образования, основная образовательная программа по направлению 42.02.01 Реклама, рабочая программа по дисциплине физической культуры по направлению 42.02.01 Реклама, тематический план и планы-конспекты по физической культуре для среднего профессионального образования по специальности в колледже информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток». А также составили профессиограмму для учащихся СПО для профессионально-прикладной физической подготовки

Разработали конспекты уроков и провели занятия по физической культуре по следующим темам: «Профилактика сколиоза у обучающихся», «Профилактика остеохондроза всех отделов позвоночника», «Развитие выносливости и силы методом круговой тренировки» в соответствии с профессиограммой по специальности SMM-специалисты.

Также нами были проведены и проанализированы тесты на выявления уровня физической подготовленности учащихся ИТ-колледжа. По итогам анализа результатов мы выявили, что у испытуемых различный уровень подготовки у 27,7% студентов, средний у 60% и высокий у 12,3%. По полученным данным мы сделали вывод, что общий уровень физической подготовленности группы средний.

Провели педагогический анализ занятия по теме «Разучивание комплекса подготовительных упражнений для профилактики сколиоза» у учащихся ИТ - колледжа группы СО-ДЗ-21-2. Педагогический анализ показал, что задачи урока соответствуют теме. Преподаватель демонстрировал правильное выполнения каждого упражнения, проговаривал методические указания и корректировал ошибки студентов. Методы организации соответствовали поставленным задачам, условиям и возрасту. Нагрузка соответствовала содержанию урока и возможностям занимающихся. Задачи урока были выполнены.

Также провели анализ пульсометрии на занятии по теме «Профилактика умственного переутомления средствами йоги» у учащихся группы ИТ-СОРК-24. В начале занятия, пульс учащегося за 1 минуту был 85 ударов, наивысшее значение пульса составило 128 ударов в минуту после беговых упражнений. В основной части пульс варьировался от 78 до 112 ударов в минуту, что соответствует теме и задачам занятия. В конце занятия пульс восстановился до 80 ударов в минуту.

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

## Список литературы

1. О некоторых аспектах развития коммуникации у подростков [Электронный ресурс] // [www.b17.ru](http://www.b17.ru) - Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/280824/>, свободный. - Загл. с экрана
2. Саврасова Светлана Владимировна КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПОДРОСТКОВ // Вестник науки и образования. 2020. №24-3 (102). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnaya-kompetentnost-podrostkov> (22.12.2024).
3. Развитие коммуникативной компетентности у подростков [Электронный ресурс] // [elar.uspu.ru](http://elar.uspu.ru) - Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/7014/2/07velezkaya.pdf>, свободный. - Загл. с экрана
4. Межличностное общение в подростковом возрасте. упражнения... [Электронный ресурс] // [nsportal.ru](http://nsportal.ru) - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/12/11/problemu-v-obshchenii-v-podrostkovom-vozraste-uprazhneniya>, свободный. - Загл. с экрана
5. Формирование коммуникативных навыков... [Электронный ресурс] // [scienceforum.ru](http://scienceforum.ru) - Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013007791>, свободный. - Загл. с экрана
6. Методика обучения бадминтону [Электронный ресурс] // [badmintonrt.ru](http://badmintonrt.ru) - Режим доступа: [https://badmintonrt.ru/sites/default/files/docs/2019-04/методика\\_обучения\\_бадминтону\\_для\\_учителей\\_о\\_оу\\_в.г.\\_турманидзе.pdf](https://badmintonrt.ru/sites/default/files/docs/2019-04/методика_обучения_бадминтону_для_учителей_о_оу_в.г._турманидзе.pdf), свободный. - Загл. с экрана
7. Методика обучения бадминтону [Электронный ресурс] // [vbadminton.ru](http://vbadminton.ru) - Режим доступа: [https://vbadminton.ru/sites/default/files/1kazantseva\\_n\\_v\\_glazova\\_e\\_v\\_malyovannyyu\\_a\\_a\\_metodika\\_obucheni.pdf](https://vbadminton.ru/sites/default/files/1kazantseva_n_v_glazova_e_v_malyovannyyu_a_a_metodika_obucheni.pdf), свободный. - Загл. с экрана
8. Казанский федеральный университет [Электронный ресурс] // [kpfu.ru](http://kpfu.ru) - Режим доступа: [https://kpfu.ru/staff\\_files/f\\_719084450/uchebno\\_metodicheskoe\\_posobie\\_kamalieva.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/f_719084450/uchebno_metodicheskoe_posobie_kamalieva.pdf), свободный. - Загл. с экрана
9. Бадминтон. десять уроков для начального обучения игре. [Электронный ресурс] // [nsportal.ru](http://nsportal.ru) - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/12/badminton-desyat-urokov-dlya-nachalnogo-obucheniya-igre>, свободный. - Загл. с экрана
10. Методика обучения игре « Бадминтон» [Электронный ресурс] // [videouroki.net](http://videouroki.net) - Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/mietodika-obucheniia-ighrie-badminton.html>, свободный. - Загл. с экрана
11. Психологический феномен игрового взаимодействия. [Электронный ресурс] // - Режим доступа: , свободный. - Загл. с экрана

12. Методологические аспекты игрового взаимодействия — Летний... [Электронный ресурс] // summercamp.ru - Режим доступа: [https://summercamp.ru/методологические\\_аспекты\\_игрового\\_взаимодействия](https://summercamp.ru/методологические_аспекты_игрового_взаимодействия), свободный. - Загл. с экрана

13. Психологические особенности взаимодействия дошкольников... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/03/22/psihologicheskie-osobennosti-vzaimodeystviya>, свободный. - Загл. с экрана

14. Соболева Александра | Айсберг игрового взаимодействия [Электронный ресурс] // psy.1sept.ru - Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?id=200601216>, свободный. - Загл. с экрана

15. Психология игрока: как она влияет на взаимодействие с игрой [Электронный ресурс] // sky.pro - Режим доступа: <https://sky.pro/wiki/gamedev/psihologiya-igroka-kak-ona-vliyaet-na-vzaimodejstvie-s-igroj/>, свободный. - Загл. с экрана

16. БАДМИНТОН [Электронный ресурс] // sport.spsu.ru - Режим доступа: [http://sport.spsu.ru/images/kafedri/sig/posobia/badminton\\_i\\_metodika\\_prepodavania.pdf](http://sport.spsu.ru/images/kafedri/sig/posobia/badminton_i_metodika_prepodavania.pdf), свободный. - Загл. с экрана

17. Статья "эффективность применения игровых технологий на уроке" [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2015/11/06/statya-effektivnost-primeneniya-igrovyyh>, свободный. - Загл. с экрана

18. Эффективность использования игр в учебно-воспитательном... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: <https://infourok.ru/effektivnost-ispolzovaniya-igr-v-uchebnovospitatelnom-processe-340827.html>, свободный. - Загл. с экрана

19. Эффективность игровых форм обучения в различных учебных... [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/effektivnost-ighrovykh-form-obucheniia-v-razlich.html>, свободный. - Загл. с экрана

20. Результаты мониторинговых исследований при использовании... [Электронный ресурс] // berezhn-ppds11.edumsko.ru - Режим доступа: <https://berezhn-ppds11.edumsko.ru/attestation/post/2573034>, свободный. - Загл. с экрана

21. Лучезарнова Ирина Ваисовна Диагностика и результаты исследования эффективности игровых технологий в воспитательной и обучающей деятельности школьников // Медиасреда. 2017. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-i-rezultaty-issledovaniya-effektivnosti-igrovyyh-tehnologiy-v-vospitatelnoy-i-obuchayuschey-deyatelnosti-shkolnikov> (10.12.2024).

22. Картинки по запросу "интеграция уроков спорта и внеурочной деятельности" [Электронный ресурс] // yandex.ru - Режим доступа:

<https://yandex.ru/images/search?text=интеграция уроков спорта и внеурочной деятельности, свободный>. - Загл. с экрана

23. Интеграция урочной и внеурочной деятельности по физической... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/01/integratsiya-urochnoy-i-vneurochnoy-deyatelnosti-po>, свободный. - Загл. с экрана

24. Физическое воспитание обучающихся через интеграцию урочной... [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/fizichieskoie-vospitaniie-obuchaiushchikhsia-chier.html>, свободный. - Загл. с экрана

25. Совершенствование внеурочной деятельности детей... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-vneurochnoy-deyatelnosti-detey-integraciya-urochnoy-i-vneurochnoy-deyatelnosti-uchaschihsya-po-fizicheskoy-ku-3638312.html>, свободный. - Загл. с экрана

26. Интеграция урочной и внеурочной деятельности на уроке... [Электронный ресурс] // solncesvet.ru - Режим доступа: <https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/integraciya-urochnoy-i-vneurochnoy-deyat.12483428365/>, свободный. - Загл. с экрана

27. Бизунков А.Б., Криштопова М.А. АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vozmozhnostey-povysheniya-kachestva-obrazovaniya-putem-ispolzovaniya-igrovyyh-metodov-obucheniya> (11.12.2024).

28. Перспективы использования игровых технологий... [Электронный ресурс] // apni.ru - Режим доступа: <https://apni.ru/article/2032-perspektivi-ispolzovaniya-igrovikh-tekhnolog>, свободный. - Загл. с экрана

29. Геймификация в образовании: обзор проблем и исследований [Электронный ресурс] // humancapital.su - Режим доступа: [https://humancapital.su/wp-content/uploads/2024/05/202405\\_p216-221.pdf](https://humancapital.su/wp-content/uploads/2024/05/202405_p216-221.pdf), свободный. - Загл. с экрана

30. Выпускная квалификационная работа [Электронный ресурс] // nauchkor.ru - Режим доступа: <https://nauchkor.ru/uploads/documents/60e4309be4dde5000173d013.pdf>, свободный. - Загл. с экрана

31. Перспективы игры и обучения детей для образовательной... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: <https://infourok.ru/perspektivy-igry-i-obucheniya-detey-dlya-obrazovatelnoj-praktiki-5588720.html>, свободный. - Загл. с экрана

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

## ПРОТОКОЛ

педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_

Задачи занятия: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Пульсометрия \_\_\_\_\_

## Содержание анализа

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.1.Подготовительная часть \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

2.2. Основная часть \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2.3. Заключительная часть \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

V. Выводы и предложения \_\_\_\_\_

---

---

---

---



Результаты исследования \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Заключение по занятию \_\_\_\_\_

---

---

---

---

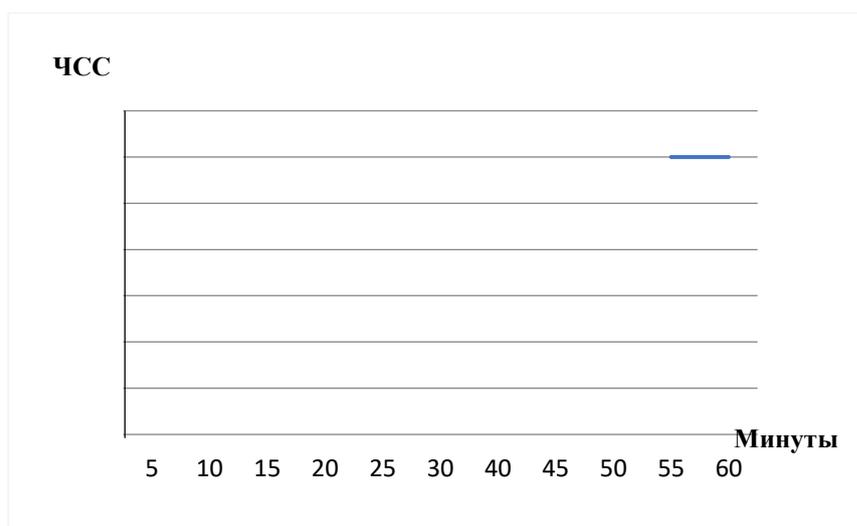


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре



## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы (возрастная группа от 16 до 17 лет)					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

Рисунок 5 - Нормы ГТО

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

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

Учащиеся ИТ-колледжа г. Владивостока

Возрастная группа \_\_\_ лет (юноши), \_\_\_\_\_ чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы \_\_\_\_\_

Дата тестирования \_\_\_\_\_

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся ИТ-колледжа г. Владивостока

Возрастная группа \_\_\_\_ лет (юноши), \_\_\_\_ чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы \_\_\_\_\_

Дата тестирования \_\_\_\_\_

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
<b>Юноши (17 лет)</b>						

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ё



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



Рисунок 2- Проведение пульсометрии занятия Комарицкой С.А., основная часть урока, выполнение комплекса упражнений, для профилактики умственного переутомления средствами йоги

**КОНСПЕКТ  
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ ПТ-СРК-23**

Тема: Профилактика остеохондроза во всех отделах позвоночника.

Задачи урока:

- 1) Совершенствование физических упражнений.
- 2) Развитие координации, гибкости.
- 3) Воспитание взаимопомощи, чувства коллективизма.

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик

Время проведения: 11:50-13:10

Место проведения: спортивный зал 415 в СК Чемпион

гп ка	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение. Сообщаем заверш. урока	2 мин	Проверить форму, готовность учащихся. Напомнить о ТБ
	Ходьба: - на носках - на пятках - перекаты с пятки на носок - на цыпочке - в полной прыжке	1 круг	Спина прямая.



<p>III. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения головой вправо 5-7 - влево</p>	8 раз	
<p>2. Развитие мышц рук IV И.П. - стойка ноги врозь, гантели в правой руке сверху, левая хватит туловище 1-2 - отведения правой руки назад 3-4 со стороны руки V. И.П. - стойка ноги врозь, гантели перед грудью 1-2 отведения согнутой руки назад 3-4 отведение правой руки VI. И.П. - стойка ноги врозь, гантели в правой руке 1-4 круговые движения туловищем вправо 5-7 назад</p>	8 раз  7 раз  8 раз	Правильное выполнение, Смена хвата, Не делаем резких движений
<p>3. Развитие мышц туловища VII. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-2 наклоны туловища вперед 3-4 назад 5-6 вправо; 7-8 влево VIII. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения туловищем вправо 5-7 влево</p>	7 раз  8 раз	Наклоны только в сторону. Смена хвата делаем медленно, ног нет

<p>III. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения головой вправо 5-7 влево</p>	8 раз	
<p>2. Развитие мышц рук IV. И.П. - стойка ноги врозь, гантели впереди руки вверху, левая нога туловища 1-2 - сведение правой руки назад 3-4 со стороны руки</p>	8 раз	Правильно выполняем, Спина прямая, Не делаем резких движений
<p>V. И.П. - стойка ноги врозь, гантели перед грудью 1-2 сведение согнутых рук назад 3-4 отведение правой руки</p>	8 раз	
<p>VI. И.П. - стойка ноги врозь, гантели в правой руке 1-4 круговые движения руками вперед 5-7 назад</p>	8 раз	
<p>3. Развитие мышц туловища VII. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-2 наклоны туловища вперед 3-4 назад 5-6 вправо; 7-8 влево</p>	8 раз	Наклоны только в сторону. Спина прямая Делаем медленно, ног нет
<p>VIII. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения туловища вправо 5-7 влево</p>	8 раз	

XIII. Притоки на ескапте назад	20 рсз	
XIV. Притоки на ескапте назад	20 рсз	
XV. Притоки на права нота	20 рсз	
XVI. Притоки на левая нота	20 рсз	
XVII. Притоки с високим подниманием бедра	20 рсз	
Пересечение. Упрямление		
И.П. - о.с. Наклон туловища вперед, обхватить руками колени или концы нитей. Держать 5-7 сек.	1 рсз	Ноты прямые, Спина прямая
И.П. - наклон вперед, руками упереться в колени. Держать 5-7 сек.	1 рсз	Спина прямая
То же, но руки на пояс	1 мин	Ноты прямые, Спина прямая
То же, но руки вперед	1 мин	Ноты прямые, Спина прямая
То же, сложив руки перед собой, одно предплечье над другим. Из دستкой удерживать Руки - отягачение	1 мин	Ноты прямые, Спина прямая
И.П. - стоя на левой ноге, правой обхватить за колено. Поднять правое колено и удерживать. Держать 5-7 сек, удерживать равновесие.	1 мин	Ноты прямые, Спина прямая
И.П. - стоя на правой ноге, левой обхватить за колено. Поднять левое колено и удерживать. Держать 5-7 сек, удерживать равновесие	1 мин	Плечи вперед, концы свисают.
И.П. - руки за спину, пальцы в замок. Максимально обвести руки назад и концами туловища вперед	1 мин	Ноты прямые, Руки тянуть вперед

И.П. - сег правую вперед, если ногу согнуть и отвести назад было на лев, а ногу правой и ногу правую ного. Согнуть назад и правую ного, сгибать не правой ного от пола	1 мин	Спина прямая, наклоны назад
И.П. - сег сгибать колю, выдвигать ногу в сторону, а стопы согнуть и отвести руками назад и выдвигать вперед	1 мин	Спина прямая, руки вверх, колени вместе и ногу
Перекрестие.		
Подвиги на шре "Фигуры" линии"	10 мин	Все идет в одну линию, попарно - одну выдвигать, а за спиной другая одна удерживать, другая выдвигать когда одна выдвигает перед другая выдвигает то выдвигать за спиной это упражнение называется удержать.
Перекрестие		
Шре на выдвигание "3, 13, 33"	2 мин	на "13" - руки и плечи "33" - руки вверх "3" - руки выдвигать.
Подвиги на шре	2 мин	Указание общие слова

Валентина Д.П. (подпись)  
классный: 5-  
преподаватель: 5

## ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательных интересов учащихся

Дата проведения 28.11 Место проведения Спортзал. "Чемпион"Оборудование, инвентарь ШинноеФ.И.О. педагога Буданова К.Р.

Ф.И. наблюдаемого \_\_\_\_\_

Характеристика ученика: здоровье удовлетворительноФизическая подготовленность средняяУспеваемость хорошая

Тип урока \_\_\_\_\_

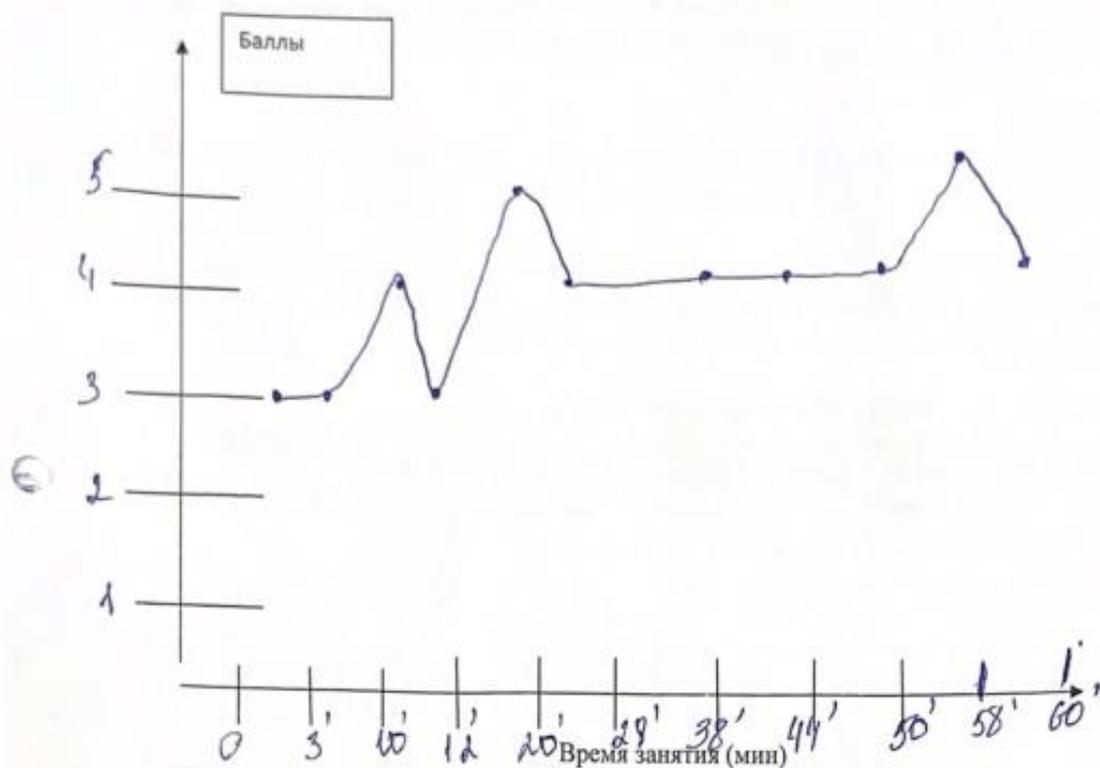
Задачи занятия:

1. Воспитание волевых качеств
2. Развитие координации движений
3. Воспитание волевого усилия, любовь к коллективу

## Протокол наблюдений познавательного интереса

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции ученика	Оценочный уровень	Примечание
00:00	Построение в шеренгу	Слушает, много отвлекается	3	
01:00	Объяснение правил	Вниматель, отвлекается	3	
02:00	ОРУ в кюбке	ОРУ выполняются внимательно	4	
03:00	Беговая игра	Слабая заинтересованность	3	
04:00	ОРУ на месте	Средней степени результативность	5	
05:00	Мир на машину кат	Внимательная деятельность	4	
06:18	Мир на машину кат	Внимательная деятельность	4	Делает правильно
07:15	Мир на машину кат	Внимательная деятельность	4	
08:00	Многократный упр	Внимательная деятельность	4	
09:00	Игра Юриша по правилам	Резко повышается активность	5	
10:00	Построение по сигналам	Внимательная деятельность	4	

## Динамика изменений познавательного интереса



Заключение по уроку

Интерес к уроку проявлялся, учащиеся  
 успешно выполняли задания и выполняли все  
 составленные задания

Общая оценка «4»

Замечания повернуть часики и кенсе.

Групповой руководитель

Протокол составил студент Торашко Е.С.

(Ф.И.О.)

Проверил Васильева Д.А. подпись учителя [подпись]

(Ф.И.О.)

Протокол хронометрирования урока физической культуры № \_\_\_\_\_  
 Проводимого (Ф.И.О. проводящего урок) Буданов Е. В.  
 Дата проведения 28.09.17  
 Место проведения Ф.С.  
 Оборудование и инвентарь фитбол, мячи, обруч  
 Тип урока \_\_\_\_\_

Задачи урока:

1. Дифференциал: совершенствование ФХЗ упражнения
2. Дифференциал: воспитание координации, чувства ритма и выносливости
3. Дифференциал: развитие координации, выносливости

### I. Протокол хронометрирования урока

Часть урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			слушание, осмысливание	выполнение упр.	отдых	вспомогательные действия	простой
	вводная часть	0:00	0:00				
	ОПР в зале	0:30	0:30	0:30			
	ОПР в зале	1:30	0:30	0:30			
	Основная часть	5:00	1:00	0:00			
	ОПР на ковре	7:00	2:00	0:00		0:00	
	МФР на ковре	11:00	2:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	МФР на ковре	16:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	Игра	20:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	Игра	25:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	Игра	30:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	Игра	35:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	Игра	40:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	Игра	45:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	Игра	50:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	Игра	55:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	Игра	60:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00

### Результаты хронометрирования

Материал плотность высокая, урок был закончен вовремя  
простоев креативности не было.

### Заключение по уроку

Более четкие наблюдения график хронометрирования

### Общая оценка «4»

Замечания Низкий уровень индивидуального подхода  
к обучающимся

### Групповой руководитель

Протокол составил студент Аликин СА  
(Ф.И.О.)

Проверил Васильева Д.А. подпись учителя В.М.  
(Ф.И.О.)

ПРОТОКОЛ  
педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения СК "Спартак" стр. 415

Дата проведения 18.11.2024

Инвентарь и оборудование свисток, скакалки, мячи

Задачи занятия: Сформировать умение выполнять физические упражнения

Информация: развитие координации, гибкости

Педагогическая: воспитание дисциплины, чувства коллективизма

Фамилия, имя проводящего занятие Будалева Ксения Владимировна

Пульсометрия \_\_\_\_\_

Содержание анализа

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

Задачи коррекционные, соответствуют тематическому плану.  
Информация распределена последовательно, соответствует цели занятия,  
распределены вопросы обосновано. В конспекте присутствуют методические  
рекомендации по организации упражнений.

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

2.1. Подготовительная часть Урок начался вовремя, задачи четкие  
корректно, много организации был выбран фронтальный, инвентарь  
для занятия подготовлен заранее. О.В.З. рассказывает на протяжении  
всей части, кроме О.В.З. в конце. Карточка соответствует  
возрасту.

2.2. Основная часть Техника безопасности полностью соблюдена,  
начатка соответствует возрасту, отрывка между упражнениями.

игровое было для содержания, судя по количеству начислен Бонни Кевоской,  
дисциплина на уроке подтверждается,

2.3. Заключительная часть ~~на уроке~~ была проведена обобщающая игра в конце  
занятия, проведена рефлексия, в целом проведение работы понравилось

III. Поведение и деятельность учащихся учащиеся проявили интерес и  
высказывались. Ситуаций нарушения дисциплины не было.

IV. Поведение и деятельность преподавателя поддерживалась добротными  
общими между преподавателем и учащимися, которое  
способствовало росту высокой дисциплины на уроке

V. Выводы и предложения более качественная подготовка конспекта,  
более индивидуального подхода к учащимся.

Групповой руководитель

Протокол составил студент Агаев И.А.  
(Ф.И.О.)

Проверил Валникова И. подпись учителя АИ  
(Ф.И.О.)



КОНСПЕКТ  
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ ИТ-СРК-23

Тема: Профилактика остеохондроза во всех отделах позвоночника.

Задачи урока:

- 1) Совершенствование физических упражнений.
- 2) Развитие координации, гибкости.
- 3) Воспитание взаимопомощи, чувства коллективизма.

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик

Время проведения: 11:50-13:10

Место проведения: спортивный зал 415 в СК Чемпион

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
	Построение. Сообщение задач	2 мин	Проверить форму.
	<del>Корьба</del> Скоростные упражн.	2 мин	Темпе выполняете
	Корьба: - на носках - на пятках - перекаты с пятки на носок	1 круг	Смена упражнения
	Бег	3 мин	Спокойный бег.



<p>III. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 - влево</p>	8 раз	
<p>2. Развитие мышц рук IV. И.П. - стойка ноги врозь, гантели в верхней руке сверху, левая вправо туловище 1-2 - отведение правой руки назад 3-4 - со стороны руки V. И.П. - стойка ноги врозь гантели перед грудью. 1-2 отведение согнутой руки вперед 3-4 оттягивание правой руки</p>	8 раз  2 раз	Правильное выполнение, Смена времени, Не делаем резких движений
<p>VI. И.П. - стойка ноги врозь, гантели в правой руке 1-4 круговые движения туловища вперёд 5-8 назад</p>	8 раз	
<p>Развитие мышц туловища VII. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-2 наклоны туловища вперед 3-4 назад 5-6 вправо; 7-8 влево</p>	7 раз	Наклоны только в сторону. Смена времени Делаем медленно, ногу вверх
<p>VIII. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверху 1-4 круговые движения туловища вправо 5-8 влево</p>	8 раз	

	<p>X. И.П. - стойка ноги врозь, затем руки вперед.</p> <p>1-й поворот туловища вправо</p> <p>2-4 влево</p>	8 раз	
	<p>И. Развитие линии ног</p> <p>X. И.П. - широкая стойка, затем врозь</p> <p>1 - вправо и назад</p> <p>2 - вперед</p> <p>3 - влево</p> <p>4 - И.П.</p>	8 раз	<p>Плавное выполнение</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Ноги вместе.</p>
	<p>XI. И.П. - стойка ноги врозь, затем вправо</p> <p>1 - выпад правой вперед</p> <p>2 - И.П.</p> <p>3 - выпад левой вперед</p> <p>4 - И.П.</p>	8 раз	
<p>О С Н О В Н А Я (40 МИН)</p>	<p>Упражнения выполняются 1 мин с отдыхом 30 сек</p>		
	<p>1 Наклон головы в сторону. И.П. - стойка ноги врозь, руки врозь</p>	1 мин	<p>Попытаться дотронуться ухом до плеча, не поднимая плеч</p>
	<p>2 Поворот головы. И.П. - стойка ноги врозь, руки врозь туловище</p>	1 мин	<p>Медленно поворачивать голову до крайнего предела.</p>
	<p>3 Рисование подбородком. И.П. - стойка ноги врозь, руки врозь туловище</p>	1 мин	<p>Медленно водите подбородком воображаемые фигуры. Ромбы, круги.</p>
	<p>4 Подъем головы. И.П. - лежа на спине.</p>	1 мин	<p>Поднять голову, задержав на 10 сек, опустить.</p>
	<p>5 Подъем головы. И.П. - лежа на боку</p>	1 мин	<p>Поднять голову, задержав на 10 сек, опустить.</p>

6 Подъем таза вверх И.П. - лежа на спине	1 мин	Тянуть подбородок и голову
7 Вращение плечей И.П. - сядь ноги врозь	1 мин	Выполняем круговые движения вперед и назад
8 Подъем плеч И.П. - сядь ноги врозь	1 мин	Постепенно поднимаем плечи
9 Наклон И.П. - стоя на ногах Врозь - руки вдоль туловища	1 мин	Сделать наклон в сторону, зафиксировать положение
10 Наклон туловища И.П. - сядь ноги врозь, правая рука вверх	1 мин	Растягиваем лев. со стороны руки
11 Скручивание И.П. - лежа на спине	1 мин	Потянитесь локтем одной руки и противоположную ногу
12 Подъем таза И.П. - лежа на спине	1 мин	Напрягаем ягодичные мышцы.
13 Поза ребенка И.П. - сидя на коленях	1 мин	Медленно опустить грудь на колени, руки вытянуть вперед
14 Вытяжение ноги назад. И.П. - сидя на коленях	1 мин	Вытягиваем медленно ногу назад. Со стороны ног
15 Сгибание ног И.П. - лежа на спине	1 мин	Подтягиваем к животу согнутые ноги.
16 Отведение ног с сторонами И.П. - лежа на спине	1 мин	Постепенно отведем ног в стороны
17 И.П. - упор присев Выпрямляем ноги, перейти в положение упор стоя согнув ноги	1 мин	Выполняем медленно.

	18 Сгибание ног одновременное И.П. - лежа на спине	1 мин	Выполнить двумя ногами одновременно
	19 Сгибание стоп И.П. - лежа на спине	1 мин	Одновременное сгибание и разгибание стоп
	20 Подъем ног И.П. - лежа на спине	1 мин	левая нога прижата к животу. Поднимаем правой ноги вперед. Со счетом 10г
	21 Повороты И.П. - упор на колених, ноги врозь	1 мин	Поворот налево, руки лежат в сторону. Со счетом 10г
	22 Сгибание И.П. - упор на колених, ноги врозь	1 мин	Сгибая правую ногу влево-вверх, коснуться правой коленом левой руки.
	23 Сгибание ног на боку И.П. - лежа на боку	1 мин	Одновременное сгибание ног вперед. Тоже на другой боку
	24 Перекаты И.П. - сев, руки на колених	1 мин	Выполнить медленно
	25 И.П. - упор лежа Переступая руками назад, перестать в положении упора	1 мин	Выполнить медленно
	26 стойка И.П. - стойка ноги врозь, руки и плечи	1 мин	Сгибая левую ногу вправо-вперед. Тоже с другой ногой
	Перестроение		
З А К	Горизонтальная карточка	13 мин	Игра в кругу. Вверх и передача за спиной. Выкрикивает тот кто остается последним.
Л Ю Ч	Построение, полезные советы	2 мин	Вопрос о самочувствии учеников.
15 мин			

Воспитатель Д.А. @  
комментарий: 3  
продолжение: 5



$$M \Pi = \frac{z_1}{z_2} = \frac{2925}{3600} \approx 0,81 = 81\%$$

### Заключение по уроку

Задачи урока выполнены, время проведения соответствует конспекту, работой практически охватывается (10 сек), украшениями выполнены 4 объяснения

Общая оценка «5»

Замечания нет

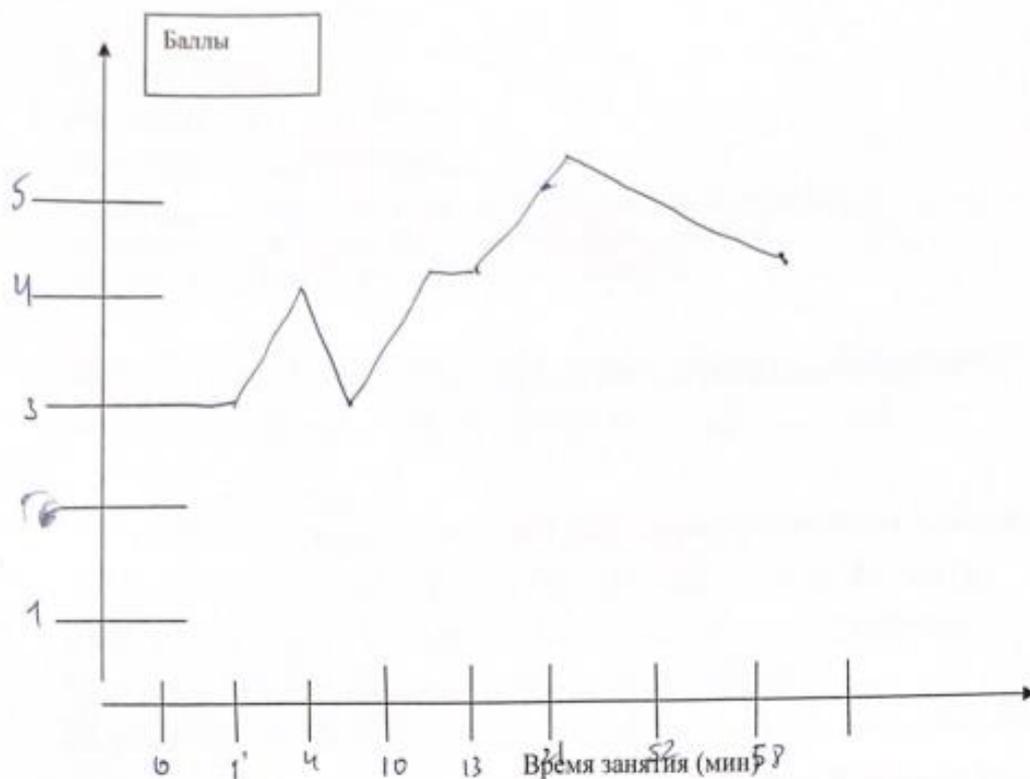
### Групповой руководитель

Протокол составил студент Кашаринская С.А.  
(Ф.И.О.)

Проверил Валликова Д.А. подпись учителя 



## Динамика изменений познавательного интереса



## Заключение по уроку

Интерес и урок присутствовал, учащиеся активно  
 работали, но их задания не реализовали

Общая оценка « 4 »

Замечания повысить уровень и темп

Групповой руководитель

Протокол составил студент Васильева Е.И.  
 (Ф.И.О.)

Проверил Васильева Е.И. подпись учителя [подпись]

педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения 415

Дата проведения 19.12.24

Инвентарь и оборудование свисток

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

Фамилия, имя проводящего занятие Фурманова Ксения Дмитриевна

Пульсометрия Пульс востановился

Содержание анализа

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

Проведение занятия проверено согласно конспекту.  
Оборудование для проведения урока было подготовлено.  
Педагогическая грамотность присутствует.  
Не соответствий/отклонений по конспекту не выявлено

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

2.1. Подготовительная часть \_\_\_\_\_

Задачи урока были понятны для учащихся. Цель организации фронтальной. Терминология - хорошая, краткая и четкая ОМЧ проговаривалась. Простой был в деловых упражнениях. Время конспекта соответствует, плотность высокая. Нагрузка соответствующая возрастным показателям

2.2. Основная часть Технику безопасности проговорила.

Дисциплина - хорошая. Заинтересованность была высокой.  
Простоев - нет. Эмоциональный фон - положительный.  
Время конспекта соответствует. Плотность высокая.

2.3. Заключительная часть Уточн. подтверены, задачи урока выполнены.

Заключительная часть проверена строго по конспекту.  
Учащиеся восстановились.

III. Поведение и деятельность учащихся Преподаватель берет себе спокойно, уверенно. Высокая степень организаторской активности. Интернациональный фон - хорошо. Отношение со стороны учащихся - положительное, уважение к преподавателю - есть. Указания персонала выполняются сразу, с хорошей исполнительностью.

IV. Поведение и деятельность преподавателя \_\_\_\_\_  
Внешний вид персонала - опрятный, (сюртук чистый, волосы убранный) Речь хорошая, четкая и уместная, без слов паразитов. Преподаватель все делает уверенно.

V. Выводы и предложения Задачи урока выполнены. Эффективность методов - хорошая. Точная подача информации соответствует задаче, поэтому материал для <sup>восприятия</sup> ~~нагрузки~~ можно увидеть в длительности с минимальной формой учащихся.  
Выводы: не было излишней нагрузки к обучающимся.

Протокол составил студент Драшнина Ольга Вячеславовна  
 (Ф.И.О.)

Проверил Алексеева Ф.А. подпись учителя 



Результаты исследования В подготовительной части пульс находился в зоне умеренной интенсивности. В основной части пульс постепенно вырос. В заключительной части восстановился.

Заключение по занятию Урок проведен в соотв. с требованиями, поставленными задачами. ЦС на протяжении нормы.

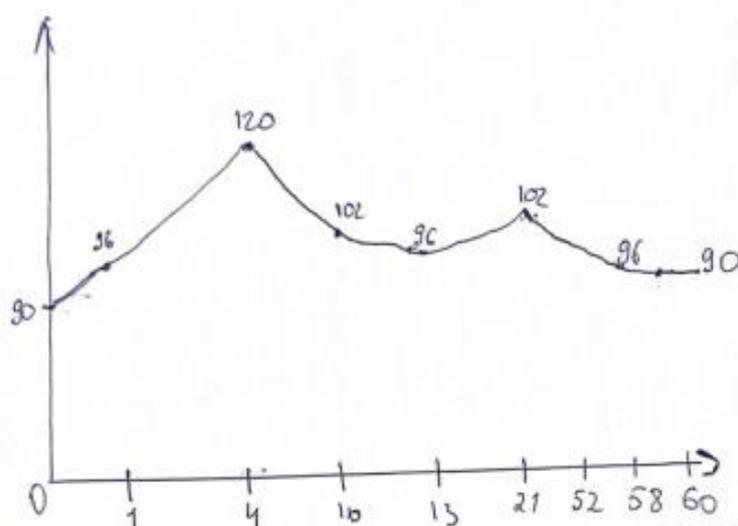


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре.

Васильева А. А. @AK

DATA	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	ПОСИПСЬ	ОЦЕНКА
3.12	10:10	МЭД-24	Бугауска	Васильева		5 (отм)
3.12	11:50	СОП-ТФ-24-ТТ	Бугауска	Андреев А.А		5 (отм)
3.12	13:30	СОПК-23-2	Бугауска	Васильева		5 (отм)
4.12	10:10	БЧИ-22-2	Бугауска	Семанов Т.Б.		6 (отм)
4.12	11:50	БНН-23-1	Бугауска	Семанов Т.Б.		5 (отм)
5.12	10:10	С-М-23-1	Бугауска	Шурикова		5 (отм)
5.12	11:50	СО-ПН-233	Бугауска	Шурикова		5 (отм)
6.12	11:50	СО-ОП-23-2	Бугауска	Шурикова		5 (отм)
6.12	13:30	ИТ-СОР-21-1	Бугауска	Шурикова		5 (отм)
12.12	СО-ЖБ-23-2	10:10	Бугауска	Шурикова		5 (отм)
12.12	СО-ТФ-23-ТТ	11:50	Бугауска	Шурикова		5 (отм)
12.12	11:50	ИТ-СМН-24-М1	Бугауска	Кривой		5 (отм)
13.12	13:30	С-О-ТФ-24-ТТ	Бугауска	Кривой		5 (отм)
19.12	13:30	СОПК-24-1	Бугауска	Кривой		5 (отм)
19.12	11:50	СМН-23-М1	Бугауска	Васильева		5 (отм)
20.12	10:10	СОП-22-1	Бугауска	Васильева		5 (отм)

ДАТА	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	ПОСЛИСЬ	ОЦЕНКА
11.11	13:30	Со-05-22-1	Бугаицка	Бечманеуко	<i>Бечманеуко</i>	5 (отм)
12.11	11:50	ОП-ТГ-24-ТГ1	Бугаицка	Бечманеуко	<i>Бечманеуко</i>	4 (отм)
13.11	11:50	Со-00-22-2	Бугаицка	Бечманеуко	<i>Бечманеуко</i>	4 (отм)
14.11	10:10	Со-ТГ-23-ТГ1	Бугаицка	Бечманеуко	<i>Бечманеуко</i>	5 (отм)
15.11	11:50	ИТ-05-21-1	Бугаицка	Бачунска	<i>Бачунска</i>	5 (отм)
12.11	10:10	ИТ-СРК-22-1	Бугаицка	Бачунска	<i>Бачунска</i>	5 (отм)
20.11	13:30	И-С-УС-23-24	Бугаицка	Трабагод Д.А	<i>Трабагод</i>	5 (отм)
21.11	11:50	ИТ-СРК-24	Бугаицка	Крабгод Д.А	<i>Трабагод</i>	5 (отм)
21.11	13:30	ИТ-СМП-24-ПР	Бугаицка	Крабгод Д.А.	<i>Трабагод</i>	5 (отм)
22.11	11:50	А-ОП-23-2	Бугаицка	Нуконска	<i>Меев</i>	5 (отм)
22.11	13:30	С-ОП-23-2	Бугаицка	Нуконска	<i>Меев</i>	5 (отм)
25.11	13:30	ИТ-СРК-24-1	Бугаицка	Бачунска	<i>Бачунска</i>	5 (отм)
26.11	11:50	С-ОП-23-1	Бугаицка	Бечманеуко	<i>Бачунска</i>	5 (отм)
27.11	11:50	ИТ-СРК-21-2	Бугаицка	Бачунска	<i>Бачунска</i>	5 (отм)
28.11	11:50	ИТ-СРК-24	Бугаицка	Крабгод	<i>Трабагод</i>	5 (отм)
28.11	13:30	ИТ-СМП-24-ПР	Бугаицка	Крабгод	<i>Трабагод</i>	5 (отм)

