

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЁРТОЙ)

Студент:
гр.БПО-22-ФК1



Т.Ю. Козлова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж,
г. Владивосток



Л.А. Смагина
Ф.И.О.



Владивосток 2025

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Т.Ю. Козлова

1. Срок прохождения практики: 10.11.25-31.01.26 (приказ № 2402-а от 30.10.25)

2. Содержание практики:

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

Задание 2. Ознакомиться с документами планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования (СПО).

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

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

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

Дата выдачи задания: 10.11.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент


_____ 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 Козлова Т.Ю.

Группы БПО-22-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

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

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабаш /

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлена


подпись

Т.Ю. Козлова
Ф.И.О. (студента)

В период с 10.11.2025 по 27.12.2025 и с 12.01.2026 по 31.01.2026 в соответствии с графиком учебного процесса я проходила производственную педагогическую практику (четвёртую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (четвертой)

Студент Козлова Т.Ю

Группа БПО-22-ФК1

Сроки прохождения практики: 10.11.2025 - 31.01.2026

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

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

	физической культуре в учащихся среднего профессионального образования.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию по физической культуре, и диагностику уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования.		78	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	10.11.2025 -31.01.2026	30	отсутствуют
Итого:			432	

Дата выдачи задания на практику 10.11.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 31.01.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент


 подпись

Н.В. Мазитова
 Ф.И.О.

Задание принял(а)


 подпись

Т.Ю. Козлова
 Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

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

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

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

Татьяна Юрьевна справилась с решением общих задач по практике:

- разработала индивидуальный план работы на период практики,
- познакомилась с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагога и системой физического воспитания в образовательном учреждении,
- разработала профессиограммы для студентов среднего профессионального образования по профессионально-прикладной физической подготовки, провела занятия по физической культуре в качестве помощника учителя,
- выполнила педагогический анализ, пульсометрию занятий по физической культуре, провела диагностику уровня физической подготовленности студентов ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток.

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

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток	4
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток	11
Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток	27
Раздел 4. Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования	31
Выводы	35
Список литературы	36

Введение

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

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

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

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

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

1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41
2)	Название образовательного учреждения	ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток Смагина Людмила Александровна
4)	Количество обучающихся	2230 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Николаева Н.А.- учитель по физической культуре Беспаленко Н.Ф.- учитель по физической культуре
6)	Средняя наполняемость групп	20 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Занятость учащихся в Академическом колледже делится на урочную и внеурочную. В урочное время дети изучают основные предметы. Во внеурочное время дети занимаются творческой и спортивной деятельностью.

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	1. Самоподготовка (выполнение домашнего задания) 2. Творческая студия (живопись, рисования,

учащихся и организация досуга	моделирование) 3. Сенсорное восприятие мира 4. Академия танцевального движения 5. «Собери автомобиль» (технический дизайн и художественное проектирование) 6. «Учимся правильно говорить». Основы этикета 8. Прогулка 9. Французский язык 10. Занятия в «Цирковой студии»
-------------------------------	---

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в колледже	1. Уроки 2. Внеурочная деятельность 3. Тренировки 4. Соревнования
2)	Основная форма физического воспитания в колледже	Физкультурные занятия.
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, план-конспект занятий
4)	Основные формы общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Веселые старты, спортивный праздник, спартакиады, спортивные соревнования.

Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток

2.1 Программа для студентов по профессии педагог

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

Основная образовательная программа подготовки специалистов высшего звена по специальности педагог иностранного языка.

Цель основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Иностранный язык» – воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности, развитие у студентов личностных и деловых качеств, формирование у них компетенций в соответствии с ФГОС ВО, позволяющих осуществлять выпускникам профессиональную деятельность в области преподавания русского языка в общеобразовательных организациях. Выбор данного профиля подготовки обусловлен потребностями регионального рынка труда: образовательные организации Приморского края испытывают дефицит педагогических кадров, в частности, учителей английского языка. Обучаясь по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Иностранный язык», студенты приобретают профессиональные навыки и знания в области проектирования и осуществления образовательного процесса по иностранному языку; применения современных методик и технологий преподавания; формирования коммуникативной компетенции учащихся в различных видах речевой деятельности; организации внеурочной деятельности и культурно-просветительской работы; осуществления профессионального самообразования и личностного роста; оценки образовательных результатов учащихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Область профессиональной деятельности: области и (или) сферы профессиональной деятельности (далее ПД) выпускников, освоивших программу бакалавриата, включают в себя: 01 Образование и наука (в сферах: дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Объекты профессиональной деятельности выпускников: профессиональной деятельности выпускников (или областей знания): обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы

Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам, соотнесенных с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций, обеспечивают формирование у выпускников следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, указанных в таблицах ниже

Таблица 3 – Планируемые результаты обучения группы БПО-25-ИЯ-1 в ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивосток

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (Б-ПО2)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.
		УК-7.2в Владеет средствами и	РД2	Умение	применять средства и методы физического

		методами укрепления индивидуальног о здоровья для			воспитания целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных	c
		обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности			особенностей и особенностей профессиональной деятельности.	
		УК-7.3в : Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленнос ти	РДЗ	Навык	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.	

2.2 Тематический план

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

Таблица 4 – Примерный Тематический план для высшего профессионального образования группы БПО-25-ИЯ-1 в ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивосток

1 семестр							
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	РД1	0	4	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений

2	Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.	РД2	0	8	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.	РД2	0	8	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.	РД2	0	8	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.	РД2	0	8	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.	РД2	0	8	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	РД2	0	10	0	2	Контроль физической подготовленности обучающихся

Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

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

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

Тема 2 Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.

Содержание темы: Особенности техники эстафетного бега. Подготовительные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Разучивание, повторение и закрепление техники эстафетного бега. Разучивание, закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Зона передачи.

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

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

Тема 3 Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.

Содержание темы: Особенности техники бега с препятствиями. Подготовительные упражнения для освоения техники бега с препятствиями. Разучивание, повторение и закрепление техники бега с препятствиями.

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

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

Тема 4 Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.

Содержание темы: Особенности техники барьерного бега. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники барьерного бега. Разучивание, повторение и закрепление техники барьерного бега.

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

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

Тема 5 Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.

Содержание темы: Особенности техники кроссового бега. Подготовительные упражнения для освоения техники кроссового бега. Разучивание, повторение и закрепление техники кроссового бега.

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

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

Тема 6 Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.

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

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

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

Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

Содержание темы: Базовые и вариативные нормативы испытаний комплекса ГТО (5, 6 ступени). Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности. .

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

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

2.3 Профессиограмма для ППФП студентов профессии педагог

I. Презентация профессии.

Учитель иностранного языка — это специалист по проектированию, организации и реализации образовательного процесса, направленного на формирование иноязычной коммуникативной компетенции. Он создает педагогические условия для личностного развития учащихся, приобщает их к культурному многообразию мира и решает задачи обучения, воспитания и развития в соответствии с современными стандартами.

Сегодня профессия учителя иностранного языка представляет собой синтез лингвиста, методиста, психолога и культуролога. Объектами профессиональной деятельности являются: образовательный процесс и его результаты; коммуникативная деятельность учащихся на иностранном языке; методы и технологии обучения; индивидуальные особенности и образовательные потребности обучающихся; средства обучения, в том числе цифровые. Возрастающая роль межкультурной коммуникации и глобализации делает эту профессию востребованной, а ее комплексность требует глубоких специальных знаний, педагогического мастерства и постоянного саморазвития.

II. Тип и класс профессии.

Тип «Человек — Человек». Профессия в первую очередь связана с взаимодействием с людьми (учащимися, родителями, коллегами). Она требует коммуникативных способностей, эмоционального интеллекта, умения понимать мотивы других людей, терпения и тактичности.

Тип «Человек — Знак». Профессия также предполагает работу со знаковой информацией: правилами языка, текстами, аудио- и видеоматериалами, цифровыми оценками, методическими схемами и планированием. Необходимы аналитические способности, структурированность мышления и внимание к деталям.

Класс «Преобразовательный» (с элементами «Изыскательского»). Основная деятельность направлена на преобразование уровня знаний, навыков и мировоззрения учащихся. Она требует педагогического творчества, умения проектировать и организовывать процесс, а также постоянного поиска новых методов и решений для достижения образовательных целей.

III. Требования к индивидуальным особенностям специалиста.

Для успешной деятельности в качестве учителя иностранного языка необходимо наличие следующих профессионально-важных качеств:

1. развитые коммуникативные и речевые способности;
2. эмпатия и доброжелательность;
3. высокий уровень владения иностранным языком и родным языком;
4. эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость;
5. организаторские способности;
6. развитое воображение и творческий подход;
7. способность к концентрации и переключению внимания;
8. артистизм и способность к публичным выступлениям;
9. толерантность и межкультурная чуткость;
10. аналитический склад ума (для анализа успеваемости и методов работы);
11. умение мотивировать и вдохновлять;
12. способность к рефлексии и саморазвитию;
13. умение эффективно планировать время и распределять ресурсы.

IV. Основные профессиональные заболевания педагогов иностранных языков

Заболевания голосового аппарата и органов дыхания:

1. Хронический ларингит, фоноастения («профессиональная усталость голоса»)
2. вследствие постоянной речевой нагрузки, особенно при недостаточной акустике в классе или необходимости говорить на иностранном языке с повышенной артикуляцией;
3. Хронический фарингит и тонзиллит — из-за пересушивания слизистой оболочки глотки при длительной речи и недостаточном увлажнении воздуха в помещениях.
4. Заболевания опорно-двигательного аппарата:
5. Остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника — от длительного нахождения в статичной позе у доски, за столом, при работе с учебными материалами;

Боли в спине и пояснице — при неправильной организации рабочего места или частом переносе учебных пособий, книг, техники.

6. Заболевания органов зрения: Астенопия (усталость глаз), снижение остроты зрения — из-за продолжительной работы с мелким текстом, экранами компьютеров и интерактивных досок, особенно при недостаточном освещении.

7. Нервно-психические расстройства

Синдром профессионального выгорания — вследствие эмоционального напряжения, высокой коммуникативной нагрузки, необходимости постоянно поддерживать активное взаимодействие на иностранном языке; Повышенная тревожность, раздражительность, нарушения сна — как следствие многозадачности и стрессовых ситуаций в образовательной среде.

8. Кожные и аллергические реакции: Аллергические дерматиты или респираторные аллергии — при контакте с пылью от мела, бумажных материалов, красок, а также при использовании дезинфицирующих средств в учебных кабинетах.

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

Упражнения на развитие:

Дыхательной системы и постановку голоса (дыхательная гимнастика);

Осанки и мышц спины (для длительной работы стоя);

Мелкой моторики и координации рук (для работы с наглядными материалами, указкой, интерактивной доской);

Мимической мускулатуры и артикуляционного аппарата;

Общей выносливости и устойчивости к физическим нагрузкам;

Быстроты реакции и координации движений.

Плавание и аквааэробика. Отлично развивают дыхательную систему, повышают общую выносливость и снимают статическое напряжение с позвоночника, что важно при длительном пребывании на ногах. Способствуют эмоциональной разгрузке и снятию стресса.

Йога и пилатес. Развивают гибкость, чувство равновесия, укрепляют мышечный корсет (особенно спину и пресс), способствуют формированию правильной осанки. Концентрация, дыхательные практики и медитативные элементы воспитывают эмоциональную устойчивость, самоконтроль и внимательность.

Спортивные игры (волейбол, бадминтон, настольный теннис). Эффективно развивают быстроту реакции, ловкость, координацию движений, периферическое зрение. Командные игры

воспитывают навыки коллективного взаимодействия, оперативного мышления, умения предвидеть действия «партнеров» и «оппонентов», что аналогично управлению динамикой в классе.

Сценическое движение и театральные студии. Напрямую развивают профессионально важные качества: контроль над телом, мимикой и жестами, артистизм, четкую дикцию, умение держать внимание аудитории и управлять своими эмоциями, что является ключевым для публичных выступлений перед классом.

Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивосток

3.1 Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с тематическим планом для учащихся группы БПО-25-ИЯ-1

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования БПО-25-ИЯ-1, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БПО-25-ИЯ-1 ГРУППЕ

Тема: *Круговая тренировка*

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: *Совершенствование выносливости, закрепление знаний и навыков*
- 2) Развивающая: *Развитие развития всех физических качеств*
- 3) Воспитательная: *повысить интерес к занятиям физической культурой*

Инвентарь: *Свисток, скакалка*

Время проведения: *11:50-13:20*

Место проведения: *Спортивный зал*

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Приветствие, сообщение задач урока, расчет на месте, строевые упражнения	1м	проверка самочувствия, наличие формы, проверка самочувствия
2	- на носках, руки вверх - на пятках, руки вниз - переход пятки на носок	2м	сохранение дисциплины
3	- бег	5крат по кругу	колено выше, ступня
4	- бег с высоким подниманием бедра		правая, ноги в коленях не складываются, носочки выше
5	- бег с высоким подниманием бедра	5м	
6	- бег с высоким подниманием бедра		
7	- бег с высоким подниманием бедра		
8	- бег с высоким подниманием бедра		
9	- бег с высоким подниманием бедра		
10	- бег с высоким подниманием бедра		
11	- бег с высоким подниманием бедра		
12	- бег с высоким подниманием бедра		
13	- бег с высоким подниманием бедра		
14	- бег с высоким подниманием бедра		
15	- бег с высоким подниманием бедра		
16	- бег с высоким подниманием бедра		
17	- бег с высоким подниманием бедра		
18	- бег с высоким подниманием бедра		
19	- бег с высоким подниманием бедра		
20	- бег с высоким подниманием бедра		
21	- бег с высоким подниманием бедра		
22	- бег с высоким подниманием бедра		
23	- бег с высоким подниманием бедра		
24	- бег с высоким подниманием бедра		
25	- бег с высоким подниманием бедра		
26	- бег с высоким подниманием бедра		
27	- бег с высоким подниманием бедра		
28	- бег с высоким подниманием бедра		
29	- бег с высоким подниманием бедра		
30	- бег с высоким подниманием бедра		
31	- бег с высоким подниманием бедра		
32	- бег с высоким подниманием бедра		
33	- бег с высоким подниманием бедра		
34	- бег с высоким подниманием бедра		
35	- бег с высоким подниманием бедра		
36	- бег с высоким подниманием бедра		
37	- бег с высоким подниманием бедра		
38	- бег с высоким подниманием бедра		
39	- бег с высоким подниманием бедра		
40	- бег с высоким подниманием бедра		
41	- бег с высоким подниманием бедра		
42	- бег с высоким подниманием бедра		
43	- бег с высоким подниманием бедра		
44	- бег с высоким подниманием бедра		
45	- бег с высоким подниманием бедра		
46	- бег с высоким подниманием бедра		
47	- бег с высоким подниманием бедра		
48	- бег с высоким подниманием бедра		
49	- бег с высоким подниманием бедра		
50	- бег с высоким подниманием бедра		
51	- бег с высоким подниманием бедра		
52	- бег с высоким подниманием бедра		
53	- бег с высоким подниманием бедра		
54	- бег с высоким подниманием бедра		
55	- бег с высоким подниманием бедра		
56	- бег с высоким подниманием бедра		
57	- бег с высоким подниманием бедра		
58	- бег с высоким подниманием бедра		
59	- бег с высоким подниманием бедра		
60	- бег с высоким подниманием бедра		
61	- бег с высоким подниманием бедра		
62	- бег с высоким подниманием бедра		
63	- бег с высоким подниманием бедра		
64	- бег с высоким подниманием бедра		
65	- бег с высоким подниманием бедра		
66	- бег с высоким подниманием бедра		
67	- бег с высоким подниманием бедра		
68	- бег с высоким подниманием бедра		
69	- бег с высоким подниманием бедра		
70	- бег с высоким подниманием бедра		
71	- бег с высоким подниманием бедра		
72	- бег с высоким подниманием бедра		
73	- бег с высоким подниманием бедра		
74	- бег с высоким подниманием бедра		
75	- бег с высоким подниманием бедра		
76	- бег с высоким подниманием бедра		
77	- бег с высоким подниманием бедра		
78	- бег с высоким подниманием бедра		
79	- бег с высоким подниманием бедра		
80	- бег с высоким подниманием бедра		
81	- бег с высоким подниманием бедра		
82	- бег с высоким подниманием бедра		
83	- бег с высоким подниманием бедра		
84	- бег с высоким подниманием бедра		
85	- бег с высоким подниманием бедра		
86	- бег с высоким подниманием бедра		
87	- бег с высоким подниманием бедра		
88	- бег с высоким подниманием бедра		
89	- бег с высоким подниманием бедра		
90	- бег с высоким подниманием бедра		
91	- бег с высоким подниманием бедра		
92	- бег с высоким подниманием бедра		
93	- бег с высоким подниманием бедра		
94	- бег с высоким подниманием бедра		
95	- бег с высоким подниманием бедра		
96	- бег с высоким подниманием бедра		
97	- бег с высоким подниманием бедра		
98	- бег с высоким подниманием бедра		
99	- бег с высоким подниманием бедра		
100	- бег с высоким подниманием бедра		

В У Г Л Л Б И А 2 2 5 и	Восстановление движений Перестроение ОБУ на месте! 1) И.П. стойка ноги врозь, руки врозь по пояс 1-наклон головы направо, 2 - вперед, 3 - влево, 4 - назад 2) И.П. то же 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 влево 3) И.П. то же, 1-поворот головы вправо, 2-и.п. 3-влево, 4-и.п. 4) И.П. стойка ноги врозь руки на поясе, 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад 5) И.П. стойка ноги врозь руки согнуты в локтях перед собой 1-4 круговые движения в плечевом суставе к себе, 5-8 от себя 6) И.П. стойка ноги врозь руки в замок перед собой 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе от себя, 5-8 к себе 7) И.П. стойка ноги врозь руки на поясе, 1-наклон вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо 8) И.П. то же, 1-4 круговые движения туловищем вправо 5-8 влево 9) И.П. широкая стойка руки вниз, 1-наклон к правому, 2- к левому, 3-к себе, 4-и.п. 10) И.П. стойка ноги врозь руки в замок перед собой 1-присед 2-и.п. 11) И.П. то же, 1-выход правого, 2-и.п. 3-выход левого, 4-и.п.	И.П.У 8 повт 8 повт 8 повт 8 повт 8 повт 8 повт 8 повт 8 повт 8 повт 8 повт 8 повт	содержать дыхание спина прямая, носки направлены движение плавное, спина прямая движение плавное спина прямая выполнен в полной амплитуде, руки спина прямая спина прямая, локти не отклоняются движения плавные наклоны плавные, спина прямая спина прямая, туловище не несет спина прямая наклоны плавные, ноги не сгибаются спина прямая, колени за носки не выдвигаются спина прямая, колени за носки не выдвигаются
--	--	--	--

О С Н О В И А Э 5 5 и	Кровель тренировки расчет нос 1-в востребованы на в конатер по кругу 1. «отжимание» Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2. Прыжки через скакалку 3. «Планка» Удержание тазовидной в упоре лежа 4. Прессе Поднимание и опускание тазовидной из положения лежа, руки в висках 5. Вис на турнике/стенке 6. Присед с утяжелением (мешок) Игра «День и ночь» Игроки делятся на 2 команды Команды занимают место в центре площадки по разные стороны от средней черты Средняя стоит спиной к друг другу Ведущий говорит «Внимание!», «День» или «Ночь» В зависимости от того, какую команду назвал ведущий, команда соперника должна отступить Команды, которую назвал ведущий ловить убегающих можно сразу но, пока игроки не пересекут черту своей «дома» Средней линии площадки	Эндрикс 15 и	Содержательная дискуссия выполняет задачу 30с отбоя и перенос нос сид. отстояно выполнен 1крат Спины держи прямо, лопатки свернуть/двигать равно Руки в замок за головой и стоя пальцы за спиной мышцы пресса руки прямые спина прямая колени за носки не вторит Содержательная дискуссия в правильности
--	---	----------------------------	---

З	Кру на восстановление	том	Состояние
А	Знаки		Знаки, проверка
Х	Перестроение		Самочувствия
Н	Расчет на месте		
Ю	Подведение итогов		
У			
Ч			
Т			
С			
Л			
К			
Б			
Н			
А			
Я			
Юм			

чон слепти 4 (хорошо)
 проводили 4 (хорошо)
 Билимим. 2/1

КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 610-25-41-1 ГРУППЕ

Тема: Овладение техникой выполнения прыжков и вольного

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: повторение техники прыжков
- 2) Оздоровительная: г
- 3) Воспитательная: формировать мотивацию учебно-тренировочной деятельности, коллективизм

Инвентарь: Свисток, вольный мат

Время проведения:

Место проведения: Спортивный зал ВВГУ

Методы проведения:

проводящий: Козлов Татьяна Юрьевна

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение, приветствие, сообщение темы урока	2 м	Узнать самочувствие, проверка готовности
О	Строевые упражнения, хоровод	5 мин. 2 кр.	Следить за поведением
А	Бег		
Г	Восстановление дыхания		
О	Дрессирование		в колонны по 3
Б	СГУ	5 м	
О	1) Бег с выносом поршнями		прыжки без выноса
В	Бег с выносом поршнями		захват руками
И	2) Бег с захватом голени ног		руки работают
Т	3) Бег с захватом голени ног		своей туловища
Е	4) Бег с захватом голени ног		колени не сгибаются
Л	5) Бег с захватом голени ног		прыжки выноса
Б	6) Прыжки с работой рук ног		прыжки выноса
Н	7) Прыжки с работой рук ног		прыжки выноса
А	8) Прыжки с работой рук ног		прыжки выноса
Я	ОРУ на месте		прыжки выноса
25 м	1. И.П. - стойка ноги врозь, руки ноги врозь 1 - ногой головы вперед, 2 - ногой, 3 - вперед, 4 - врозь	8 мин	прыжки выноса, прыжки выноса, прыжки выноса

II. И.П. - то же 1- повороты головы вправо 2- И.П., 3- поворот влево, 4- И.П. III. И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 ногоч IV. И.П. - то же 1-4 круговые движения в локтевом суставе к себе, 5-8 от себя V. И.П. стойка ноги врозь, руки в "замок" перед собой 1-4 круговые движения в плечевом суставе к себе, 5-8 от себя VI. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-ножки туловища вперед, 2-нозад, 3-вправо, 4-влево VII. И.П. то же 1-4 круговые движения туловища вправо, 5-8 влево VIII. И.П. - то же 1-выдох правой вперед, 2-И.П. 3-выдох левой, 4-И.П. IX. И.П. - то же 1-присед, 2-И.П. X. И.П. - основная стойка 1-8 - прыжки на двух ногах 8-16 на правой, 16-24 на левой	повороты головы спина прямая руки прямые, попытки круг локти подняты не опускаются, спина прямая выполняем попытки ножки таловища спина прямая Таз остается на месте, спина прямая спина прямая колени за носки не сводят Таз отводится назад, колени за носки не выходят, колени в сторону носок спина прямая, прыжки выше
---	--

О С Н О В Н А Я	Повторение и совершенствование техники верхней передачи мяча 1. Стоя в толстой ноге раст. в.и., передача мяча из-за головы 2. передача мяча одной 3. Имитация верхней передачи ног себе 4. Имитация верхней передачи ног себе со сменной высотой 5. Верхняя передача в толстой 6. Имитация верхней передачи ног себе, вторая партия 7. Имитация одной верхней передачи ног себе толстой ногой, вторая передача двумя ногами 8. Имитация одной верхней передачи ног себе левой ногой, вторая партия двумя ногами Отработка верхней передачи мяча в кругу	Передача в толстой ноге партия Кисти рук образуют "ковш", пальцы натянуты Мяч касается ладонью пальцев, но не ладонью Имитация верхней передачи ног себе Мяч касается ладонью пальцев Собором технику выполняем
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Упражнения на развитие гибкости 1) И.П. - сев ноги врозь, наклоны вперед на коленях, затем движение 2) И.П. - ноги наклон к правой/левой ноге 3) И.П. - сев ноги вместе, наклоны к правой/левой ноге, коленями сев 4) И.П. - лежа на животе, упор на руки, прогнуться назад и зафиксироваться 5. Глубокий выпад вперед, правый/левый ногой кисти ног вст. движение Подведение итогов	Спина прямая, колени прямые, ноги выпрямлены полностью, живот тянется к бедрам. Наклоны к ногам правым, спиной прямой Ноги ног сев, ноги не сгибаются Прогнуть живот, лопатки свера, проверка соотношения

конспект: Боткина

приведение: Боткина

Ступина Д.А.

КОНСПЕКТ ЗАНИЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БНО-25-4я-1 ГРУППЕ

Тема: Совершенствование упражнений с гимнастической палкой (Бодибаром)

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

1) Образовательная: Совершенствование техники упражнений с бодибаром

2) Оздоровительная: Укрепление мускулатуры кора, спины, конечностей

3) Воспитательная: Упражнения с бодибаром

Инвентарь: свисток, бодибар, маты

Время проведения: 13:30 - 15:00

Место проведения: Спортивный зал

Методы проведения: групповой, фронтальный

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т е л ь	1) Построение 2) Сообщение задач урока 3) Передвижение: - Ходьба - Ходьба руки на поясе - Перекат с пятки на носок, руки на поясе - Ходьба на внутренней/внешней стороне стопы - Ходьба в полуприседе, руки перед собой - Ходьба в полном приседе, руки за голову - Наклон к правой/левой ноге на каждый шаг - Маховые движения ногами к правой и левой руке на каждый шаг 4) Беговые упражнения: - Бег с ускорением по диагонали - Бег спиной вперед - Бег с выносом поднимания бедра - Бег с захлестыванием голени - Бег с прямыми ногами назад	1 мин 1 мин 10 мин 8 мин	Ведущий участник сдает рапорт в начале урока о готовности группы, узнаем самочувствие. Спина держится ровно На носке в верхней точке фиксируемся Следим за дистанцией Смотрим через удобное плечо Замах выполняем как можно выше Ноги не сгибаем в колене.

н а я ч а с т б (30 мин)	- без с отведением ног через стороны - Притавной шаг правым/левым боком - Лодыжка, "цифры" шага" 5) Построение в одну колонну, расчёт на месте, перестроение в три колонны, 6) ОРУ: а) И.П. - о. 1-наклон головы вперед; 2-назад; 3-вправо; 4-влево. б) И.П. - стойка ног врозь, руки на пояс. 1-4-круговое движение головой вправо 5-8 - то же в левую сторону в) И.П. - о. 1-4-круговое движение руками вперед 5-8 - то же в другую сторону г) И.П. - стойка ног врозь, руки в стороны 1-4-круговые движ. в локтевом суставе то внутрь 5-8-тоже назад. д) И.П. - стойка ног врозь, руки в стороны 1-4-круговые движ. в плечевом суставе вперед. 5-8-назад е) И.П. - ноги врозь, руки вверх 1-наклон в правую сторону; 2-И.П.; 3-влево; 4-И.П.; 5-наклон назад; 6-И.П.; 7-наклон прогнувшись; 8-И.П. ж) И.П. - упор лёжа 1-сгибание рук 2-разгибание 3-4-тоже сгибание	10 мин 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р	Спина прямая спина прямая, руки на пояс. перевороты в полном приседе, руки перед собой. Спина прямая, все упражнения выполняются в медленном темпе Круговые движения, выполняются максимальной амплитудой. Упражнения выполнять в медленном темпе, плавно. При наклоне, смотрим прямо, колени не свисают. Спина прямая, руки вытянуты до угла 90°
о с н о в н а я	1) (Круговые движения руками с подтяжкой) И.П. - широкая стойка, дофигур перед собой (широкий хват) 1-4-широкие круговые движения вокруг своей оси вправо. 5-8-тоже в левую сторону.	и поворачивать по 10° на сторону.	Спина прямая, амплитудное круговое движение, отрыв между повторениями отсутствует.

У А С Т В	2) (Упражнение для развития подвижности плечевых суставов) И.П. - стойка ноги врозь, бодибар снизу 1- и - заведение бодибара за спину с разворотами в плечевом суставе 5-8 - возвращаемся в И.П.	и повторения по 16 раз	Бодибар держим широким хватом, упражнение выполняем не сама, амплитудно.
(40 мин)	3) (Выпады с бодибаром) И.П. - стойка ноги врозь, бодибар снизу 1 - Выпад правой ногой вперед, бодибар вверх 2 - И.П. 3 - тоже левой и - И.П.	и повторения по 16 раз	Спина прямая, колени не зарываем за носок, согнутая нога, образует угол 90°
	4) (Глубокие приседания с бодибаром) И.П. - стойка ноги врозь, бодибар за головой 1 - присед 2 - И.П.	и повторения по 16 раз	Спина прямая, следим за тем, чтоб колени не заваливались во внутрь
	5) (скручивание брюшных мышц пресса с бодибаром) И.П. - лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу 1 - Подъем верхней части туловища 2 - И.П.	5 повторений по 16 раз	Во время выполнения, следим за дыханием, все скручивания выполняем под счет, шпаретно.
	3-4 - тоже. 6) (Наклон туловища с бодибаром) И.П. - стойка ноги врозь, бодибар вертикально впереди широких хватом за концы 1 - Наклон в сторону опущенной руки туловища 2 - И.П. 3 - тоже со другой рук 4 - И.П.	5 повторений по 16 раз	Спина прямая, максимально разведены локти, выполняем наклон на водок
	7) (Подъем бодибара над головой) И.П. - стойка ноги врозь, бодибар на плечах. 1 - подъем бодибара вверх, одновременно подтягиваем колени к стопам ^{на} правой ноге 2 - И.П. 3 - тоже к левой 4 - И.П.	3 повторения по 16 раз	Предплечья к плечам, образует угол 90° Следим за дыханием во время выполнения.

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Г Р У	Игра: „Вышибалы“. 1) Объяснение 2) Показ 3) Начало игры по команде учителя Все ведущие, располагающиеся напротив друг друга, начинают вышибать участников игры, находясь между ними в игровой зоне. Тех игроков, кого поймали, размещают по краям игровой зоны. Они помогают ведущим в вышибании других игроков. Игра идет до тех пор, пока на площадке не останется один игрок. Построение в одну шеренгу Круг на восстановление дыхания (20 мин) Подведение итогов занятия	15 мин. 4 мин 1 мин 3 мин.	Мерки за техникой безопасности. Руки вверх - врозь; вниз - вперед Работает на месте, формирует рапорт. Обязательно издать команды все участникам.
---	--	--	--

исполнитель: И. Коромис
 проверка: Б. Соловьев
 зам. зам. О. В. А.

3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся группы БПО-25-ИЯ-1

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) группы БПО-25-ИЯ-1, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БПО 25-ИЯ-1 ГРУППЕ

Тема: *Профилактика развития гипертензии поясничного отдела*

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: *ознакомить студентов с методами профилактики гипертензии поясничного отдела*
- 2) Оздоровительная: *формировать правильную осанку, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата*
- 3) Воспитательная: *формировать интерес к занятиям физической культурой*

Инвентарь: *светок*

Время проведения: *12:50 - 13:20*

Место проведения: *Спортивный зал*

Методы проведения:

творческий: Козлова Г.Ю

Части занят ия	Содержание	Дозиров ка	Организационно-методические указания
Н О Д Т В И Т Е Л О И А	<i>приветствие, сообщение задач и темы урока</i>	<i>1м</i>	<i>проверка самочувствия, наличие спортивной формы</i>
	<i>Строевые упражнения</i> <i>ходьба</i> <i>- на пятках руки за голову</i> <i>- на носках руки вверх</i> <i>- чередов с пятки носком</i> <i>руки на пояс</i> <i>- ходьба в полуприсяде</i> <i>- ходьба в полной присяде</i>	<i>3м</i>	<i>руки по швам</i> <i>лопатки сведены</i> <i>руки перед собой</i> <i>руки на пояс</i>

25 м	Бел восстановили звонки СВУ дей с высоким портиками бедра 2) Бел с зажатой голени коз 3) Бел сжатый коз 4) Бел сжатый коз 5) Бел с порежкой с работой рзк коз 6) Приставные шашки тави и левый деком 7) Многоходовки 8) Семена Бел Вод - фелател Береетрение ОУ на месте	5 кругов 1 коз	Содержать дистанцию 5 м колено выше и выше стопа касается коз коз не сжимается Руки и руки правые, порежка коз можно выше ступни Бедра выносятся по направлению вост- вост, коз после расходятся
	1) И.Н. стойка коз врозь, руки коз после, 1-наклон головы вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево 2) И.Н. то же круговые движения головой 1-4 вправо, 5-8 влево 3) И.Н. то же, 1-наоборот головой вправо, 2-И.Н, 3-влево И-И.Н 4) И.Н. стойка коз врозь руки коз, 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад 5) И.Н. стойка коз врозь, руки согнуты в локтях перед собой 1-4 круговые движения в плечевом суставе к себе, 5-8 от себя 6) И.Н. стойка коз врозь, руки в стороны, 1-4 круговые движения в локтевом суставе к себе 5-8 от себя	8 повт	движение плеча, ступни прямые
		8 повт	движение плеча, ступни прямые
		8 повт	движение плеча, ступни прямые
		8 повт	движение плеча амплитуде, руки прямые
		8 повт	локти вниз не опускаются
		8 повт	движение плеча, руки прямые

	4) И.П. стойка ноги врозь руки ноя носе. 1-ножкой туловища вперед, 2-ножку, 3-справа, 4-вправо 8) И.П. то же 1-4 кружки руками туловища право, 5-8 влево 9) И.П. широкая стойка, руки врозь 1-ножкой к правой 2-посередине, 3-к левой, 4-И.П. 10) И.П. стойка ноги врозь, руки в замок перед собой, 1-кружок, 2-ножка, 3-кружок, 4-И.П. 11) И.П. то же, 1-вперед правой 2-И.П., 3-вперед левой, 4-И.П. 12) И.П. - основная стойка 1-8 прыжки на двух ногах	8нож 8нож 8нож 8нож 8нож 8нож	спина прямая, ножки прямые спина прямая, ножки вместе ножки коя можно ходить, спина и ноги прямые спина прямая колени за лодыжки выходят спина прямая, колени за лодыжки не выходят прыжки коя можно встать
О С И О В И А Я Б5и	упражнения для профилактики инфекционных -упражнения для укрепления мышц ноги 1) планка (3 подхода по 30с) 2) ходьба кол из положения лежа на спине (3 подхода по 30с в ноги) -упражнения кол растяжки и медитации 1) растяжка поскитного отрезка (ножки вперед из положения су разножия) 2) упражнения для растяжки тазобедренной мышцы и ягодиц (бабочка) -упражнения на удержание осанки 1) упражнение "лодочка" 2) ходьба разнонаправленных рук и ног из положения лежа на животе	чол	спину не прогибать пресс напряжен ноги не сгибать спина прямая ноя выдохе опускается ниже. справа и слева растопить стопы ноги и руки прямые, пресс опускается с контролем мышц.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 510-25-421 ГРУППЕ

Тема: Профилактика развития остеохондроза шейного отдела

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: обучить упражнения на профилактику развития остеохондроза шейного отдела.
- 2) Оздоровительная: способствовать укреплению мышц шейного отдела.
- 3) Воспитательная: воспитывать дисциплинированность в выполнении комплексов упражнений.

Инвентарь: фишки

Время проведения: 8:30 - 10:00

Место проведения: Спортивный зал.

Методы проведения: целостный, наглядный.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	построение, приветствие,	1 мин	у всех ли хорошее самочувствие, проверка спортивной формы.
О	Сообщение задач		
У	Упражнения в ходьбе	по 0,5 кр	руки прямые, тянущая выше.
Д	- на носках, руки вверх		локти в стороны
Г	- на пятках, руки за головой		
О	- перекаты с пятки на носок, руки в стороны		
Т	- на каждый шаг поворот туловища, руки перед собой		поворот в одну и другую сторону с ногой
О	- руки в замок за спину, на каждый шаг отведение рук назад.		плечи опускаем вниз
В	- на каждый шаг наклон туловища к ноге		наклон ниже, спина прямая.
и	Бег	3 кр	Во время бега не облокачиваться, соблюдать дистанцию.
Т	Быстрая ходьба		
	Восстановление дыхания	1 кр	На вдох - руки вверх, выдох - вниз.
е	СБУ (по фитокалам)	10 мин	
л	- Бег с высоким подниманием бедра		колени выше, махи выше.
25-4			

б	-бег с замедленной ходьбой		пальцами касаясь ягодиц, колени не сдвигать руки на пояс.
н	-бег с прямыми ногами		
а	-бег с прямыми ногами назад.		
я	-приседания ногами правыми/левыми боком		руки перед грудью, пальцы в ладонях.
у	-скрестными ногами правыми/левыми боком		
ц	-семенящий бег перестроение	2 мин.	верхний плечевой пояс размоблен, ноги мягкие. через центр в колонну.
а			
с	ОРУ на месте		
т	И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс.	6-8р.	
б	1-наклон головы вперед.		Наклон плавно, спина прямая.
	2-назад		
	3-вправо		
	4-влево		
25	И.П.-тоже.		
м	1-поворот головы влево	6-8р.	Поворот плавно, спина прямая
и	2-вперед		
и	3-вправо		
и	4-И.П.		
	И.П.-тоже.		
	1-2-поднимаем плечи к ушам.	6-8р.	Плечи поднимаем выше, спина прямая.
	3-4-возвращаемся в И.П.		
	И.П.-стойка ноги врозь, руки вверх.		
	1-4-круговые движения руками вперед		Руки прямые, круг полный
	5-8-назад.		
	И.П.-тоже		
	1-3-приседания наклоны туловища вперед.	6-8р.	Спина прямая, колени не сдвигать, плечи не руки прямые.
	4-И.П.		
	И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам	6-8р	
	1-4-круговые движения в плечевых суставах вперед.	6-8р	Круговые движения плавно спина прямая.
	5-8-назад.		
	И.П. назад - стойка ноги врозь, руки вверх		

	1-3- притупляются наклоны туловища вправо и-И.П. 5-8- в другую сторону. И.П.- широкая стойка, руки на поясе 1- наклон туловища к левой ноге 2- вперед 3- к правой 4- И.П. И.П.- стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях 1- присед 2- наклон 3- присед 4- И.П. И.П.- О.С. 1-3- поднимаемся на носки и-И.П. И.П.- О.С. 1-8- протжки на двух ногах 1-8- на левой ноге 1-8- на правой ноге.	б-8р. б-8р. б-8р. б-8р. б-8р. 1р	Спина прямая, колени вместе, руки прямые. Спина прямая, наклон вместе, колени не сгибаются. Присед не глубокий, колени не сводить, наклон вместе, спина прямая. поднимаемся выше Протжки выше.
О С И О В И А А	Упражнения для профилактики остеохондроза шейного отдела: 1) Надавить лбом на ладонь и напрячь мышцы шеи. 2) То же, но ладонью давим на затылок. 3) То же, но виском давим в левую/правую ладонь. 4) Голову слегка наклон, преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, притягиваем подбородок к яремной вене. 5) Поворачиваем голову максимально влево/вправо. Подбородок к шее. 6) Голову наклон, касаясь правым/левым ухом правое/левое плечо. и-И.П.- стойка ноги врозь, руки врозь туловища. Поднимаем правую/левую ногу головой, смотрим на носок. Опустим, то же другой ногой.	3р/сек 3р/сек 3р/сек 5р 5р. 5р. и-б-р.	Максимально сильно давим в ладонь. Голова и плечи прямо Старайся касаться ухом плеча Движения выполняем в координатном поле, в своей амплитуде, не торопимся. Выполняем правильно без резких движений

И Ф Л Т В И 5 М И И	8) Круговые движения в плечевых суставах, поднять плечи, отвести назад, опустить. 9) То же наоборот: опустить плечи вниз, отвести назад, поднять. 10) Руки вперед ладонью вверх, разводим в стороны, смотрим на правую ладонь, затем на левую, опустить руки. 11) Поверт человек влево, наклон головы, поднять голову, вернуться в и.п. То же в другую сторону. 12) Поочередный наклон вправо/влево. 13) Плечи вниз, шее вытягиваем вверх.	4-6р 4-6р. 4-6р. 4-6р. 4-6р.	при наклоне подбородок к плечу. ухом достаем плеча. плечи максимально вверх, шее вытягиваем больше.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь З О М И Н	Растяжка мышц всего тела. 1) Сид на полу, правая нога к себе, левая в сторону, наклон к левой вперед, к правой. То же на другую ногу. 2) Сид на полу, ноги врозь, тянемся к правой, левой вперед. В каждом положении задерживаемся на 15с. 3) Лежа на животе, поднимаем тазовые тор. Затем удерживаем 15сек. 4) Правая рука вперед, ладонью вверх, левой опускаем, правую кисть вниз, удерживаем. То же на другую руку. 5) То же ладонью вниз и на другую руку. Построение Подведение итогов	1ч.мин. 1ч.мин. 2мин.	Спина прямая, колени не сгибаем, стопы на себя, наклон носки, плечи опускаем вниз; В спине прогибаемся, плечи опускаем вниз. Руки врозь. В ширину. Узнать самочувствие

КОНСПЕКТ ЗАНИЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БИО25-У1 ГРУППЕ

Тема: Профилактика развития остеоартроза тазобедренного сустава

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: Ознакомить студентов с методами профилактики остеоартроза через физическую деят. и упр.
- 2) Оздоровительная: Способствовать укреплению опорно-двиг. аппарата и снижению риска развития остеоартроза
- 3) Воспитательная: Привить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом

Инвентарь: свисток, скакалка, ленточка

Время проведения: 11:50 - 13:10

Место проведения: спортивный зал

Методы проведения:

Проводил: Козловы Татьяна Юрьевна

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (25 мин)	Приветствие, сообщение темы, расчет на месте	1 мин	Намечать спортивную форму, уделить внимание заминке
	Спортивные упражнения	2 мин	Легко размяться, лопатки сведены
	Ходьба:	2 мин	Руки перед собой, руки на поясе
	- на носки, руки вверх;		
	- на носки, руки за голову;		
	- прыжки с пятки на носок;		
	- ходьба в полуприсяде;		
	- ходьба в полном присяде;		
	Бег	5 кругов	Соблюдать дистанцию
	Восстановительное дыхание	2 круга	
	СБУ	5 мин	Колени подтягивать выше, пятками касаться ягодиц, спину держать прямо, ноги в коленях не сгибать
	1. Бег с высоким подниманием бедра;		
	2. Бег с захлестом голени назад;		
	3. Прямой шаг правым/левым боком;		
	4. Скрестный шаг правым/левым боком;		
	5. Бег с прямыми ногами (вперед, назад);		
	6. Многопрыжки		
	7. Бег с ускорением		
	8. Именинный бег		
	Восстановительное дыхание	2 круга	Плечи и руки расслаблены
	Перестроение		
	ОРУ на месте		
	1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз	8 повт.	Ноги выносить вперед, спина прямая
	1- наклон головы вперед		
	2- назад		
	3- вправо		

11. Выедь 5-8 тоже самое 12. И.п. - стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 круговые движения головой вправо и влево 5-8 вправо 13. И.п. - стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 - круговые движения вперед 5-8 назад 14. И.п. - стойка ноги врозь руки на пояс 1 - наклон туловища вперед 2 - назад 3 - вправо 4 - влево 15. И.п. - стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 - круговые движения туловища вправо 5-8 влево 16. И.п. - широкая стойка руки на пояс 1 - наклон к правой 2 - наклон к левой 3 - наклон посередине 4 - И.п. 17. И.п. - узкая стойка, руки врозь туловища 1-3 наклон вперед 4. И.п. 18. И.п. - узкая стойка руки на пояс привали на носок 1-4 круговые движения в обе стороны 5-8 в правую/левую сторону тоже самое с другой ногой 19. И.п. - стойка ног врозь руки врозь туловища 1 - присед, руки вперед 2 - И.п. 3 - и тоже самое	8 повт 8 повт 8 повт 8 повт 8 повт 5 повт 16 повт 16 повт	Круговые движения, выполнять плавно, делаясь ровнее Колени не сгибаются Наклон выполняйте плавно, колени не сгибаются Колени не сгибаются, делать до пола Круговые движения выполнять плавно Присед выполнять не глубоко, спину держать прямо
Упражнения для профилактики остеоартроза Упражнения на укрепление мышц бедра 1. Присед с собственным весом 2. Выпады вперед и назад 3. Подъем на носки Выдох Упражнения на гибкость: 1. Наклоны в стороны и вперед 2. Растяжка мышц бедра и голени Выдох Упражнения на координацию и баланс 1. Статические позиции на одной ноге 2. Упражнения с мячом в паре (передача, катание) Выдох	5 мин 1 мин 5 мин 1 мин 5 мин 8 мин 10 мин	Обратить внимание на правильность выполнения упражнений и на самочувствие учеников Следить за правильной техникой выполнения, объяснить правильную постановку стоп Выполнять строго под счет

	Упражнения на растяжку задних поверхностей бедра и на подвижность тазобедренных суставов. 1. Сет на пол и развести руками ноги в стороны, выполнить дружные наклоны вперед. 2. Сет на пол, левую ногу вытянуть правую согнуть в колене и прижать ступню к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 3. Сет на пол, левую ногу вытянуть правую ногу согнуть и опустить пятку, выполнить наклоны вперед. 4. Сет на пол, удерживая «бабочка» выполнить наклоны вперед. 5. Сет на пол, соединить стопы вместе затем локтями развести ноги в стороны.	3 повт 3 повт 3 повт 3 повт 3 повт	Все наклоны стараться выполнять, как можно ниже, при этом не округляя спину Во время наклонов колени стараться не сдвигать ноги прямые Наклоны выполнять без резких движений
	Контрольное Игра на внимательность «Море, берег, парус» По команде море - шаг вперед; берег - шаг назад; парус - руки вверх (хлопок) Подведение итогов	3 мин 2 мин	С каждым разом ускорять темп, не нарушать правила Узнать самочувствие, что прошли на уроке

инспект: Чехорина
 присутствует Чехорина
 Тимур Алиев Д.А. К

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в группе БПО-25-ИЯ-1, тема занятия «Профилактика развития гиперкифоза грудного отдела средствами верхней передачи в волейболе».

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям девушек и юношей 17-18 лет группы БПО-25-ИЯ-1 развитие координации с использованием средств бадминтона 3. Провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у юношей 18 лет группы БПО-25-ИЯ-1 "ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивостока. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре БПО-25-ИЯ-1 группы

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение Е). 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 Е).

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

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения Спортивной зал

Дата проведения 20.01.20

Инвентарь и оборудование Ракетка волейбол, свисток

Задачи занятия: 1) Образовательная: совершенствование

умений с мячом Брайтона. 2) Развивающая: развитие навыков командной работы, координации. 3) Воспитательная: укрепление познавательной деятельности, навыков работы с информацией.

Фамилия, имя проводящего занятие Кузнецов Владимир Сергеевич

Пульсометрия _____

Содержание анализа

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

Конспект составлен правильно: цели и задачи соответствуют возрасту и уровню подготовки учащихся, структура занятия, средства и методы обучения целесообразно, материалы и оборудование занятия соответствуют высоким требованиям педагога

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

Структура занятия последовательная и соответствует методическим требованиям. Оборудование занятия направлено на решение поставленных задач

2.1. Подготовительная часть Быстро организованно и в

приятной форме. Начало занятия было с построения, приветствие и краткое инструктаж. Визуально включены специальные упражнения для кистей и предплечий, а также общеразвивающие, при этом акцент на ключевой части работы по традиционности соответствующей возрасту и цели

2.2. Основная часть Эффективно освоены две темы - упражнения на тренировку мышечной сферы; и совершенствование техники элементов бегущего использования шипованных упражнений, работа в паре, игра в паре. Нагрузка дозированной, разнообразна, чередовались статические и динамические задания, что стало риском перенапряжения мышц.

2.3. Заключительная часть Проведено строго, были выполнены упражнения на расслабление мышц и дыхание, проверена выполненная амплитуда были проверены шипы, предложено напомним правила тренировки мышечной сферы при работе с компьютером.

III. Поведение и деятельность учащихся Улучшился проявился интерес к нестандартной теме, проявилось внимание к советам по тренировке. Активно выполняли упражнения, соблюдали технику безопасности. Дисциплина хорошая, звание.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Преподаватель уверенно владел материалом, четко объяснял, все задания. Демонстрировал упражнения, давал индивидуальные коррективы, следил за правильностью выполнения и положением кистей.

V. Выводы и предложения Занятие ценно интеллектуального оздоровления и спортивную направленность. Предложение: рекомбинировать упражнения комплексы упражнений под самостоятельного выполнения роли или во время перерывов при работе за ПК.

Инструктор Р.А. [подпись]

4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре

БГУ-24-УТ-1

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) Курса Галина Юрьевна

Ф.И. наблюдаемого Кузнецова Григорий Сергеевич

Дата проведения 20.01.20

Тема занятия:

Развитие координации с использованием средств гимнастики

Задачи занятия: 1) Образовательная: совершенствование техники игры в бадминтон

2) Развивающая: развитие координации и скоростных способностей

3) Воспитательная: воспитание умения работать в паре, физически

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	10:35	13	78	Костюмные
2	10:37	15	90	халатом
3	10:39	16	96	сел
4	10:42	22	132	с ПУ
5	10:50	21	126	ОМ У
6	10:55	12	72	поворачивая зр. с себя
7	11:00	15	90	поворачивая зр. с себя
	11:05	16	96	Начал
	11:15	13	78	Игра в футбол
	11:20	18	108	Игра в футбол
	11:25	12	72	Игра на вилках
	11:35	12	72	вышел из зала

Результаты исследования. Анализ полученных данных и пульс показывает, что значение объема и интенсивности двигательной нагрузки постепенно увеличивается и к середине занятия самочувствие возрастает и снижается к концу.

Заключение по занятию. Результаты свидетельствуют о том, что нагрузка распределяется равномерно, что говорит о правильном подборе упражнений.

Низкий уровень нагрузки только в заключительной части. В целом данные подтверждают положительное влияние занятий на здоровье учащихся.

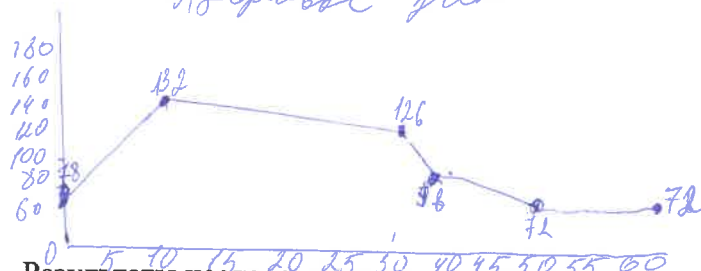


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в БГУ-24-УТ-1

Статистик 0.9

0.9

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся высшего образования

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП) учащихся среднего профессионального образования мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: заготовили всю необходимую документацию, а также инвентарь: (бланки протоколов, секундомер, свисток, рулетка, молярный скотч для обозначения контрольных линий, линейку для измерения наклона и т.п.) для следующих тестов: прыжок в длину с места, наклон, «отжимание», бег 60 м., поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение Б).

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

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

Таблица 6 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся группы БПО-25-ИЯ-1

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся

Возрастная группа 17-18 лет (юноши), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Козлова Т.Ю.

Дата тестирования:

№	Ф.И.О. учащегося	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)		Челночный бег 3x10 м (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	Показатель	УФП	

		ль		ель						ь		
1	Кучеров В.	35	Низ	8,4	Низ	195	Низ	32	Сред	+ 6	Низ	Средний
2	Мельников А.	45	Сред	7,9	Выс	235	Выс	44	Выс	+1	Низ	Средний
3	Погосян А.	56	Выс	10	Низ	215	Сред	15	Низ	+10	Сред	Высокий
4	Родин А.	48	Сред	7,7	Выс	182	Низ	51	Выс	+ 5	Сред	Низкий
5	Софронов М.	59	Выс	8,7	Сред	189	Низ	33	Сред	+14	Выс	Средний
6	Пятаев В.	50	Сред	7,4	Выс	213	Сред	27	Сед	0	Низ	Средний
Средний показатель / Средний УФП		205	Низ	7,1	Выс	117,5	Низ	179,5	Сред	24	Низ	Средний

По результатам тестирования (Таблица 9) высокий уровень скоростных возможностей (челночный бег 3х10(с)) Пятаев И. показал лучший результат – 7,4 секунд. Мельников А. и Родин А. показали высокий результат – 7,9 секунды и 7,7 секунды Средний уровень показал Софронов М. – 8,7 секунд. Низкий уровень показали: Погосян А - 10 секунд.

Результаты скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места). Высокий уровень никто не показал. Средний уровень показали: Мельников А. (235 см), Погосян А (215 см). и Пятаев И. (213 см) Низкий уровень: Кучеров В. (95 см), Родин А (182 см), Софронов М. (189 см)

Результаты теста на силовую выносливость (сгибание, разгибание рук в упоре лежа). Высокий уровень показали 2 человека: Погосян А. (44 раз) и Родин А. (51 раз). Средний результат показали 3 человека Кучеров В. (32 раз), Софронов М. (33 раза). Пятаева В. (27 раз).

Результат теста поднимание туловища из положения лежа на спине: Высокий результат показали 2 человек: Погосян А. (56), Софронов М. (59). Средний уровень показали 3 человека: Мельников А. (45), Родин А. (38), Пятаев (50). Низкий результат показал всего 1 человек: Кучеров В. (35).

Результаты теста на подвижность в тазобедренном суставе (наклон из положения стоя): Высокий уровень показал 1 человек: Софронов М. (+14). Средний уровень показали: Погосян

А. (+10), и Родин А. (+14). Низкий уровень показали: Кучеров В. (+6), Мельников А. (+1), Пятаев (0).

Отметим важные моменты по первичному протоколу тестирования уровня физической подготовленности учащихся

1. По результатам тестирования выявлено, что уровень скоростных качеств у группы варьируется от низкого до высокого. Высокий результат в челночном беге показали трое студентов (Пятаев И., Мельников А., Родин А.), тогда как низкий результат был зафиксирован у Погосяна А.

2. Наибольшие затруднения у группы вызвал тест на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места): у троих студентов (Кучеров В., Родин А., Софронов М.) зафиксирован низкий уровень, а высокого уровня не достиг никто. Это говорит о необходимости развития взрывной силы ног.

3. Наиболее подготовленными студенты показали себя в упражнениях на силу и выносливость. В сгибании-разгибании рук и поднимании туловища преобладают высокие и средние результаты. Лишь один человек (Кучеров В.) показал низкий результат в упражнении на пресс, что является хорошим показателем для группы в целом.

Таблица 7 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в БПО-25-ИЯ-1 группе

Учащиеся «ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивостока. г. Владивостока

Возрастная группа 17-18 лет (юноши), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Козлова Т.Ю.

Дата тестирования 08.12.25

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Скоростно- силовые способности (Челночный бег 3х10(с))	2	33.3%	1	16.7%	3	50.0%
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))	3	50.0%	2	33.3%	1	16.7%
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))	1	16.7%	3	50.0%	2	33.3%
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения сед ноги врозь (см))	3	50.0%	2	33.3%	1	16.7%
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	16.7%	3	50.0%	2	33.3%

Делая вывод по таблице 7, можно сказать, что по итогам тестирования координационных способностей 50% испытуемых показали низкий уровень физической подготовленности, 33,3% средний, 16,7% высокий.

Итоги теста на скоростно-силовые способности – 33,3% низкий уровень, 16,7% средний, 50% высокий.

Результаты теста на силовую выносливость следующие: 16.7% низкий, 50% средний, 33,3% высокий.

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

Итоги теста подвижности в тазобедренном суставе 50% низкий, 33,3% средний, 16,7% высокий.

Таблица 8 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности в группе БПО-25-ИЯ-1

Учащиеся «ФГБОУ ВО «ВВГУ»г. Владивостока

Возрастная группа 18 лет (Юноши), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Козлова Т.Ю.

Дата тестирования 08.12.25

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Юноши (18 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	2	33,3	3	50	1	16,7

1. В тестировании приняли участие 6 юноше
2. Больше процентное соотношение приходится на средний уровень физической подготовленности -50%
3. Низкий уровень физической подготовленности составляет -33,3 %, а высокий 16,7%.

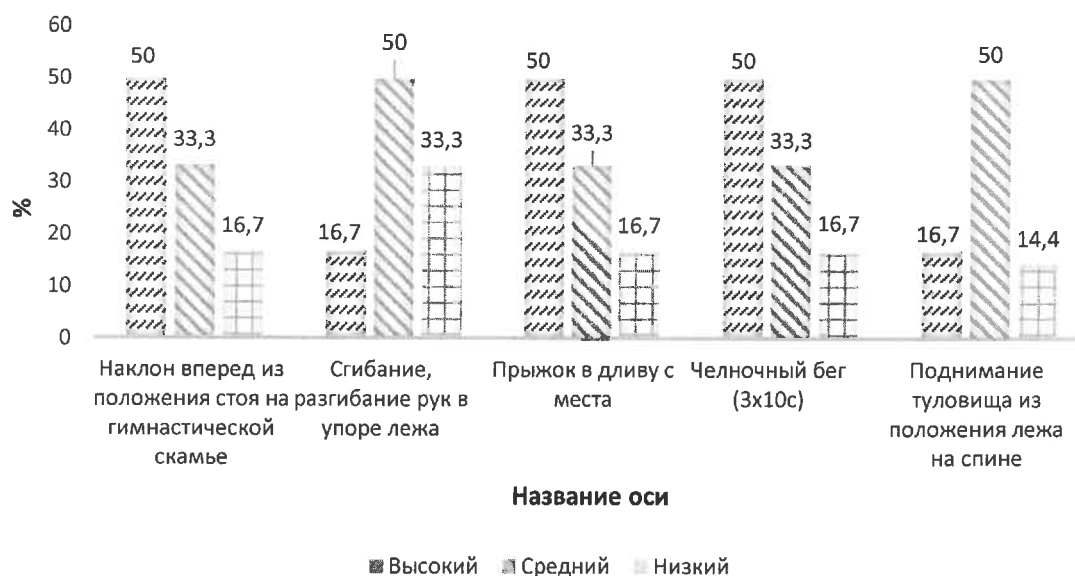


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФИ по видам испытаний (%).

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (четвертой) на базе образовательного учреждения «ФГБОУ ВО «ВВГУ», Владивосток», были получены следующие результаты:

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

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

Провели занятия по физической культуре в роли помощника преподавателя у студентов группы БПО-25-ИЯ-1: «Развитие координации с использованием теннисных мячей»; «Круговая тренировка», «Упражнения на гимнастической скамье. Развитие гибкости», «Совершенствование техники челночного бега».

Нами был проведен:

- педагогический анализ у группы БПО-25-ИЯ-1 по теме урока: «Профилактика остеохондроза шейного отдела». Результат: занятие успешно интегрировало оздоровительную и спортивную направленности, а также все задачи урока были выполнены в полном объеме, отклонений не было.
- пульсометрия у группы БПО-25-ИЯ-1, урок данного типа соответствует возрасту и особенностям профессии, нагрузка в упражнениях подобрана правильно, об этом свидетельствуют данные пульсометрии в конце занятия – пульс восстановился до начального – 72 уд/мин. Выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных.
- диагностика уровня физической подготовленности студентов по профессии «Педагог иностранных языков», показала, что общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности распределился следующим образом: низкий уровень – 28,6%, средний - 57%, высокий – 14,4%. Таким образом, уровень физической подготовленности студентов 17-18 лет, группы: БПО-25-ИЯ-1, ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивосток – средний.

Оформили отчет и документы практики в печатном и электронном виде и предоставили на защиту в соответствии с установленными требованиями.

Список литературы

1. Официальный сайт ВВГУ <https://www.vvsu.ru/>
2. Официальный сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>
3. Основная профессиональная образовательная программа направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Иностранный язык - ОПОП
4. РПД Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные игры) - РПД

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения _____

Дата проведения _____

Инвентарь и оборудование _____

Задачи занятия: _____

Фамилия, имя проводящего занятие _____

Пульсометрия _____

Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть _____

2.2. Основная часть

2.3. Заключительная часть

III. Поведение и деятельность учащихся

IV. Поведение и деятельность преподавателя

V. Выводы и предложения



Рисунок 1 – Выполнение педагогического анализа на уроке Кузьменко Тимофея по теме урока: «Овладение техникой выполнения упражнений с теннисными мячами.» у группы БПО-25-ИЯ-1.
Выполнение упражнений с 1 мячом



Рисунок 2 – Выполнение педагогического анализа на уроке Кузьменко Тимофея по теме урока: «Овладение техникой выполнения упражнений с теннисными мячами.» у группы БПО-25-ИЯ-1.
Выполнение упражнений с 2 мячами

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) _____

Ф.И. наблюдаемого _____

Дата проведения _____

Тема занятия:

Задачи занятия: _____

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	

Результаты исследования _____

Заклучение по занятию



Рисунок 1 – Выполнение пульсометрии на уроке Акимовой Ларисы по теме урока: «Профилактика развития гиперкифоза грудного отдела» у группы БПО-25-ИЯ-1. Подготовительная часть урока, разминка.



Рисунок 2 – Выполнение пульсометрии на уроке Акимовой Ларисы по теме урока: «Профилактика развития гиперкифоза грудного отдела» у группы БПО-25-ИЯ-1. Заключительная часть урока, растяжка

Таблица 10 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в БПО-25-ИЯ-1 группе

Учащиеся ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивосток

Возрастная группа 17-18 лет (Мальчики), 7 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы Козлова Татьяна Юрьевна

Дата тестирования 19.12.25

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

Таблица 11 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивосток

Возрастная группа 17-18 лет (Мальчики), 7 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы Козлова Татьяна Юрьевна

Дата тестирования 19.12.26

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (18 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Мальчики (17-18 лет)		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Челночный бег 3х10(с)	8,4	8,7	7,7
2	Прыжок в длину с места	95	215	235
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	33	44
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	48	59
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	0	+5	+14

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БПО-25-ИЯ-1 ГРУППЕ

Тема:

Задачи занятия: *Обработка техники выполнения упражнений с теннисными мячами*

- 1) Образовательная: *Формирование техники выполнения упражнений с теннисными мячами*
- 2) Развивающая: *Развитие координации, скорости и выносливости*
- 3) Воспитательная: *Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой*

Инвентарь: *Светильник, теннисные мячи*

Время проведения: *13:30 - 15:00 8.30*

Место проведения: *Спортивный зал*

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Н О Д Г О Т О	Построение приветствие. Сообщение темы, расчет на месте Спортивные упражнения	2ч	Проверка点名 Формы, узнать самочувствие Занимающиеся
В И Г Е Л Б И А Ж	Ходьба: - на носках руки вверх - на пятках руки за голову - перекаты с пятки на носок - ходьба в полуприседе - прыжки в тесном приседе	2ч	Дистанция - 2 метра темп - средний Спина прямая Корпус на носок как можно выше, взгляд через носок

Мейкией бел /выбрав ходьба -Востановление дыхания	3 мин 1 мин	Вдох - руки вверх, выдох - руки вниз
СБУ - с высоким подниманием бедра. - с зажатой спиной назад - с прямыми ногами вперед - с прямыми ногами назад - приставной шаг правым боком. - приставной шаг левым боком - скрестный шаг правым боком - скрестный шаг левым боком - подскоки с работой рук назад / вперед - бег с высоким подниманием бедра на месте, затем ускорение по хлопку	5 мин.	Колени как можно выше, руки работают вдоль туловища. Ноги прямые приставной и скрестный шаг точно боком подскоки как можно выше руки работают вдоль туловища
-Востановление дыхания -Перестроение ОРУ на месте: развитие мышц шеи 1. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вперед. 2-и.п. 3-наклон головы назад 4-и.п.	1 мин. 8 раз	Вдох-руки вверх, выдох-руки вниз. Выполнять медленно без резких движений. Дыхание свободное.
2. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-поворот головы вправо 2-и.п. 3-влево 4-и.п. Развитие верх. плеч. пояса 3. И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 - разгибание руками перед грудью. 3-4 - разгибание руками в стороны	8 раз	Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное. Смотреть вперед. разогреть

4. И.п. Стойка ноги врозь, руки к мегам. 1-4-круговые движения в мегевои ауставе вперед. 5-8-назад 5. И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх. 1-8-круговые движения руками вперед. 1-8-круговые движения руками назад. Развитие мышц туловища. 6. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон туловища вперед 2-наклон туловища назад 3-наклон туловища вправо 4-наклон туловища влево 7. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон туловища к правой круговое движение в мажодеренном ауставе 1-4-вправо 5-8-влево развитие мышц ног 8. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон туловища к правой ноге, 2-наклон туловища вперед, руками коснуться пола 3-наклон туловища к левой ноге 9.-И.п.	8раз 8раз 8раз 8раз 8раз 8раз	Спина прямая. Смотреть вперед. Вспоминай без резких движений. Спина прямая. Руки руками как можно шире. Спина прямая. Наклон как можно ниже. Спину держать прямо. Руки тахом впоминай как можно шире. Наклон ниже, колени не сгибаю.
---	---	---

	9. И.п. - стойка ноги врозь, правая нога на носок, руки на поясе 1-4 - круговые движения в голеностопном суставе во внешнюю сторону. 5-8 - во внутреннюю То же самое с другой ногой. 10. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - мах правой, коснуться левой руки 2 - И.п. 3 - мах левой, коснуться правой руки 4 - И.п. 11. И.п. - узкая стойка, руки перед собой 1 - выпад правой 2 - И.п. 3 - выпад левой 4 - И.п.	8 раз 8 раз 8 раз	Спина прямая Выполнять в средней темпе Спина прямая, мах выше, колени не сгибать Спина прямая, выпад 90°.
Основная (50 минут)	Упражнения на развитие ловкости 1. И.п. - стоя, руки согнуты в локтях, локти в правой руке, тыльная сторона ладони обращена к полу. Подбросить локоть вверх на 1-1,5 м и поймать его правой рукой. То же левой рукой 2. И.п. - то же. Подбросить локоть вверх на 1,5 м и поймать его в локтевую соединенных ладоней. То же левой рукой	20 раз 20 раз	Бросать ровно, без вращения локтя, и ловить уверенно. Стоять на одном месте

3. То же, но во фронт палец меча выполнять 1-2 хлопка и более. То же левой рукой	15 раз	Для усложнения упражнения можно выполнять все хлопки или хлопнуть за спиной.
4. То же но после предварительное ударив мечом в пол, поднимать его в намеренный взлет, то же левой рукой	15 раз	
5. То же, но после удара мечом в пол правой рукой поднимать его левой, и наоборот.	15 раз	Не упускать меч из виду
6. То же, но удар выпадать с силой меча после отскока должен взлететь выше головы, сразу ловить его на уровне груди и плеча, когда он опускается	30 раз	
7. То же, преобразование меча из руки в руку на уровне груди	30 раз	
8. То же, преобразование меча из руки в руку через голову	30 раз	Голову не запрокидывать.
9. То же, 2 меча в одной руке, некоторый 2 меча в правой ладони. То же самое левой рукой.	15 раз	
10. То же, попередное подрабатывание меча правой, левой рукой	30 раз	Один меч уже в воздухе
11. То же, но одному мечу в каждой руке, попередное подрабатывание каждой одного меча, затем второго. Выполняем подрабатывание правая-левая рука, затем левая-правая	30 раз	Ловить мечи без пауз, не допуская столкновений
12. То же, попередное подрабатывание меча с правой в левую руку и с левой в правую		

заключительная (5 мин)

Построение
игра
"телохранитель"

Игроки встают в
круг, внутри круга
стоит телохранитель
и начальник,
Задача тех, кто стоит
по кругу видеть мигал
начальника, задача
телохранителя защитить
начальника от

~~Проведение итогов~~
покажи мига,
если начальника
видишь, телохранителю
становится
новым начальником,
а тот, кто видел
начальника, ста-
новится телохра-
нителем

Проведение
итогов

13 мин.

С каждым разом
ускорять темп;
не нарушать
правила

2 мин

Узнать самоубе-
днее, что
проиши на
уроке.

иске пент 510 мило
проведении 510 мило
Бонифици Д.Р. ✓

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Кузнецов Владимир Сергеевич

Ф.И. наблюдаемого Калова Татьяна Юрьевна

Дата проведения 16.12.2025

Тема занятия:

Развитие координации с использованием теннисных мячей

Задачи занятия: Образовательная: Совершенствование техники вып-я. упр. с тен. мяч.

Развивающая: Развитие координации, силовых и функциональных качеств.

Воспитательная: Воспитание привычки к сам-м занятиям физ. упр.

Оздоровительная: Укрепление мышечной системы организма.

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	8:50	14	86	Восстановление
2	8:48	14	86	Подготовка
3	8:52	21	124	Впл
4	8:56	24	144	СБЧ
5	9:05	20	120	ОРЧ
6	9:09	17	102	начало основной части
7	9:20	24	144	середина основной части
8	9:35	16	96	восстановление дыхания
9	10:00	13	90	подведение итогов

Результаты исследования Анализ полученных данных и графическое изображение динамики показателей пульса показывает, что значения объема

и интенсивности нагрузки на занятии адекватное и правильное
К середине занятия динамика возрастает и стабилизируется к концу

Заключение по занятию Показатели свидетельствуют о том, что нагрузка распределена правильно, что говорит о правильном подборе упражнений. Соответствуют заданной и возрасту обучающихся. К концу занятия пульс восстановился. На одной точке равное количество времени.

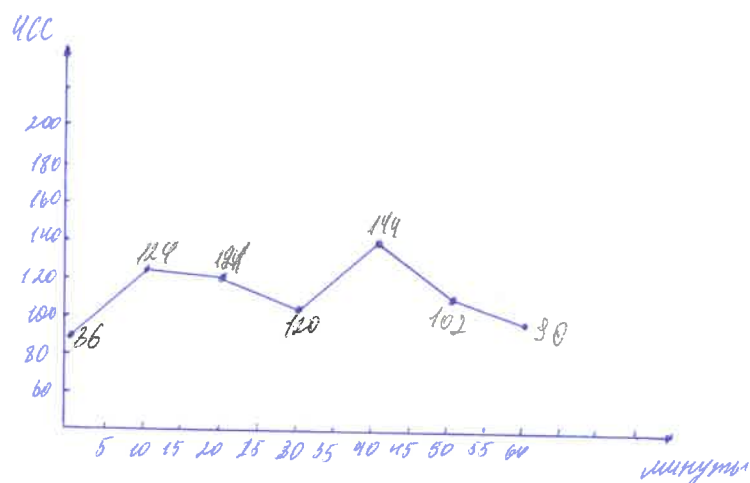


Рисунок 1 - Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в ВДО-25 УЯ-1

Стандартный 0.1

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. наблюдаемого Козлова Батыкоа Юрьевича

Дата проведения 16.02.25

Результаты исследования показывают, что подготовительная часть прошла успешно с минимальными простоями. Так же в основной части простои были минимальными, всего 10 секунд, сама основная часть была посвящена развитию координации с использованием теннисных мячей. Наблюдается высокая моторная плотность урока. Распределение времени было оптимальным для восстановления организма после нагрузки.

Заклучение к уроку Занятие прошло успешно. Проведена эффективная работа над развитием координации силовых и физических качеств. Рекомендуется увеличить время на выполнение сложных упражнений, а также дифференцировать нагрузку для студентов с разным уровнем подготовки.

Попришин Д.А.

Диагностика познавательных интересов на занятии по физической культуре студентов в БГД-25-12-1 группе

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности студентов

на занятии физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Козлова Татьяна Юрьевна

Ф.И. наблюдаемого Григорьев Валерий Валерьевич

Дата проведения 26.02.25

Тема занятия:

Овладение техникой выполнения упражнений с теннисным мячом

Задачи занятия:

Образовательная: Овладение техникой выполнения упражнений с теннисным мячом; Оздоровительная - укрепление мышечной системы организма; Формирование навыков правильной осанки, зрительной и тактильной восприимчивости; Воспитательная: Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
00:00	Построение	заинтересованный	5
00:20	Коридор	внимательный	5
01:40	Бег	сосредоточенный	5
02:30	Вост. гимнастика	спокойствие	5
03:10	ОРУ в коридоре	заинтересованный	5
05:10	СБУ	заинтересованный	4
09:15	Вост. гимнастика	спокойствие	3
10:10	Перестроение	спокойствие	4
10:23	ОРУ на месте	сосредоточенный	5
20:50	Перестроение	спокойствие	4
26:45	В упражнениях	заинтересованный	5
39:11	Вост. гимнастика	усталость	3
43:30	Упражнения на разбег	спокойствие	5
49:30	Перестроение	спокойствие	4
51:20	Мини	заинтересованный	5
1:05:00	Вост. гимнастика	спокойствие	4
1:10:01	Построение, разбег, ит.	усталость	3

Заключение по уроку: Обсуждались были очень
заинтересованы перед нами чистую записку
все были спокойны и в хорошем настроении

Заключение к уроку Там же присутствовали не все
участники, но после отхода сразу проявил
интерес и заинтересованность

Григорьев Д.А.
16

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения Спортивный зал 3502

Дата проведения 16.07.2025

Инвентарь и оборудование теннисные мячи, свисток

Задачи занятия: образовательная; развитие техники выполнения ударов с теннисным мячом, воспитание и формирование мотивации к занятиям физической культурой, оздоровление, развитие координации, а также и двигательных качеств

Фамилия, имя проводящего занятие Курова Татьяна Юрьевна

Пульсометрия Валиты

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Конспект соответствует теме и целям занятия. Конспект оформлен правильно. Указания достаточно подробные. Написаны аккорды, написаны аккорды.

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Время на части занятия распределено равномерно. Метод проведения удовлетворяет все требования. Нагрузка регулировалась, в конце каждой части занятия был отдых на восстановление дыхательной системы.

2.1. Подготовительная часть Занятие началось вовремя, время соблюдено. Задачи занятия изложены достаточно кратко для полного понимания и выполнения. В конце занятия был отдых на восстановление дыхания.

2.2. Основная часть Зачетные так же проведены в соответствии. Перед основной частью ощущаются напоры между каждым графиком и даны указания по темным вычислениям. После каждого графика было отведено время на отработку и самостоятельную работу.

2.3. Заключительная часть Соответствующая работа по раскраске, так же была выполнена всеми учащимися. Различные упражнения были выполнены.

III. Поведение и деятельность учащихся Было хорошо. Студенты проявили инициативность и самостоятельность. Внимание в основном не было. Студенты внимательно слушали задания и выполняли работу.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Готовность преподавателя к занятию была. Внимательное слушание полностью соответствует, темное ощущение, графическое изображение. После каждого часа занятия преподаватель интересовался самочувствием занимающихся.

V. Выводы и предложения Выполнены задания было четко по конспекту, нарисованы материалы и ошибки в работе, преподаватель и структура занятия выявлено не было, одобрено и отмечено наличием занятия выполнен, час занятия закончен.

Получили 2.9

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5-1025-414 ГРУППЕ

Тема: Профилактика развития гиперкинеза у детей

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: Совершенствование выработки с
использованием волейбола
- 2) Оздоровительная: Формирование правильной постановки стопы
развитие функциональной ско-и координации
- 3) Воспитательная: Организованное поведение в спорте

Инвентарь: скакалки, маты, шведская стенка, свисток

Время проведения: 11:50-13:20

Место проведения: Спортивный зал

Методы проведения:

наводящий: Козлова Г.Ю

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Т О В И Т Е Л Б Н А Э	Приветствие, приветствие, объявление задач занятия Хоровод - ногами, руки вверх - на пятках, руки на пояс - перекаты с пятки на носок руки в стороны Бег - легкий бег Быстрые походы Восстановление дыхания перестроение - зигзаг центр в колонну по 8 ОРУ на месте 1) 2.П - стоя на ногах врозь руки на пояс, 1-поклон головы вправо, 2 - влево, 3 - вправо, 4 - назад 2) 4.П. то же, 1-4 круговые движения головой вправо, 5-8 влево 3) 2.П. то же, 1-поворот головы вправо, 2-4.П. 3 - влево, 4-2.П	2 м 3 м 5 кругов 1 круг 2 круга 2 круга 8 повт 8 повт 8 повт	Проверить форму и самочувствие Пальцы распрямлены, спина прямая Следить за дисциплиной Вдох - руки вверх выдох - руки вниз Следить за дисциплиной Наклоны выполнять плавно Движения выполнять плавно

4) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон туловища вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево	8 повт	Колени прямые, как можно ниже, спина прямая
5) И.П. стойка ноги врозь, руки вверх 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед, 5-8 назад	8 повт	Руки прямые, спина прямая
6) И.П. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой, 1-4 круговые движения в локтевом суставе к себе, 5-8 от себя	8 повт	Спина прямая, локти не отжматься
7) И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны, 1-4 круговые движения в локтевом суставе вперед, 5-8 назад	8 повт	Движения плавные
8) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-4 круговые движения туловища вперед, 5-8 влево	8 повт	Спина прямая, движение плавное
9) И.П. Широкая стойка, руки вниз, 1-наклон к правой, 2-попередине, 3-к левой, 4-попередине	8 повт	Спина прямая, ноги не сдвигаются, наклон ниже
10) И.П. стойка ноги врозь, руки в замок перед собой, 1-присед, 2-вст, 3-выпад правый, 4-выпад левый, 5-И.П.	8 повт	Спина прямая, колени за носки не выдвигаются
11) И.П. Основная стойка, руки на пояс, 1-8 прыжки на 2 колени	8 повт	Спина прямая, колени за носок не выдвигаются, прыжки выше

	СБУ 1) бег с высокой трамплином вперед 2) бег в полете жакет ног 3) бег с трамплином вперед 4) бег с трамплином назад 5) приставной шаг правым/левым боком 6) секретный шаг правым/левым боком - Амплитудный 8) Семенящий бег	Б.и	колено выдвиг грудь зажест выны ноги в колене не сгибаются Смущая прыжок и бег выносятся вперед-вперед пеллоу под расширен
О С Н О В Н А У 50и	Комплекс упражнений направленных на тренировку развитие и укрепление мышц отделов 1. И.П. стойка ноги врозь лям за голову, бросок мяча за голову, бросок в пол 2. И.П. - то же, бросок мяча в пол 3. И.П. - стойка ноги врозь, лям в правой руке за голову, бросок мяча вверх 4. И.П. стойка ноги врозь, лям в левой руке за голову 5. И.П. - стойка ноги врозь, лям в правой руке за голову, бросок мяча в пол 6. И.П. - стойка ноги врозь, лям в левой руке за голову бросок мяча в пол - передача мяча сверху ног сзади, поворот ног 180°, передача партнеру - передача мяча сверху на разную дистанцию - передача мяча от правого левого бока	И.и	Бросок выносятся вдаль, сзади за постановкой ног Бросок выносятся вперед, лям сзади за постановкой ног Бросок выносятся вдаль, сзади за постановкой ног Бросок выносятся вперед, лям сзади за постановкой ног Все упражнения выполняются из И.П. стойка всей стопой сзади за постановкой ног

	передачи мяча сверху на разную дистанцию Передача мяча сверху в прыжке Будущие игроки "Сериал" игроки должны образовать круг и выложить передачу всего мяча в континентальной позиции. Задача игроков сделать как можно быстрее передать мяч меч.	15м	Служить за результатом и за правильной постановкой ног
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Б И А Л Б И А	Достижение проведения итогов	10м	проверка самостоятельно, Служить за результатом

используют 4 (четыре)
проведения (континент)
бегущими 2, 3

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) ВЭБ Вязни

Ф.И. наблюдаемого Корова Т.Ю

Дата проведения 20.01.26

Тема занятия: Профилактика развития сердечно-сосудистого стресса
наблюдательная: совершенствование упражнений с элементами
волей

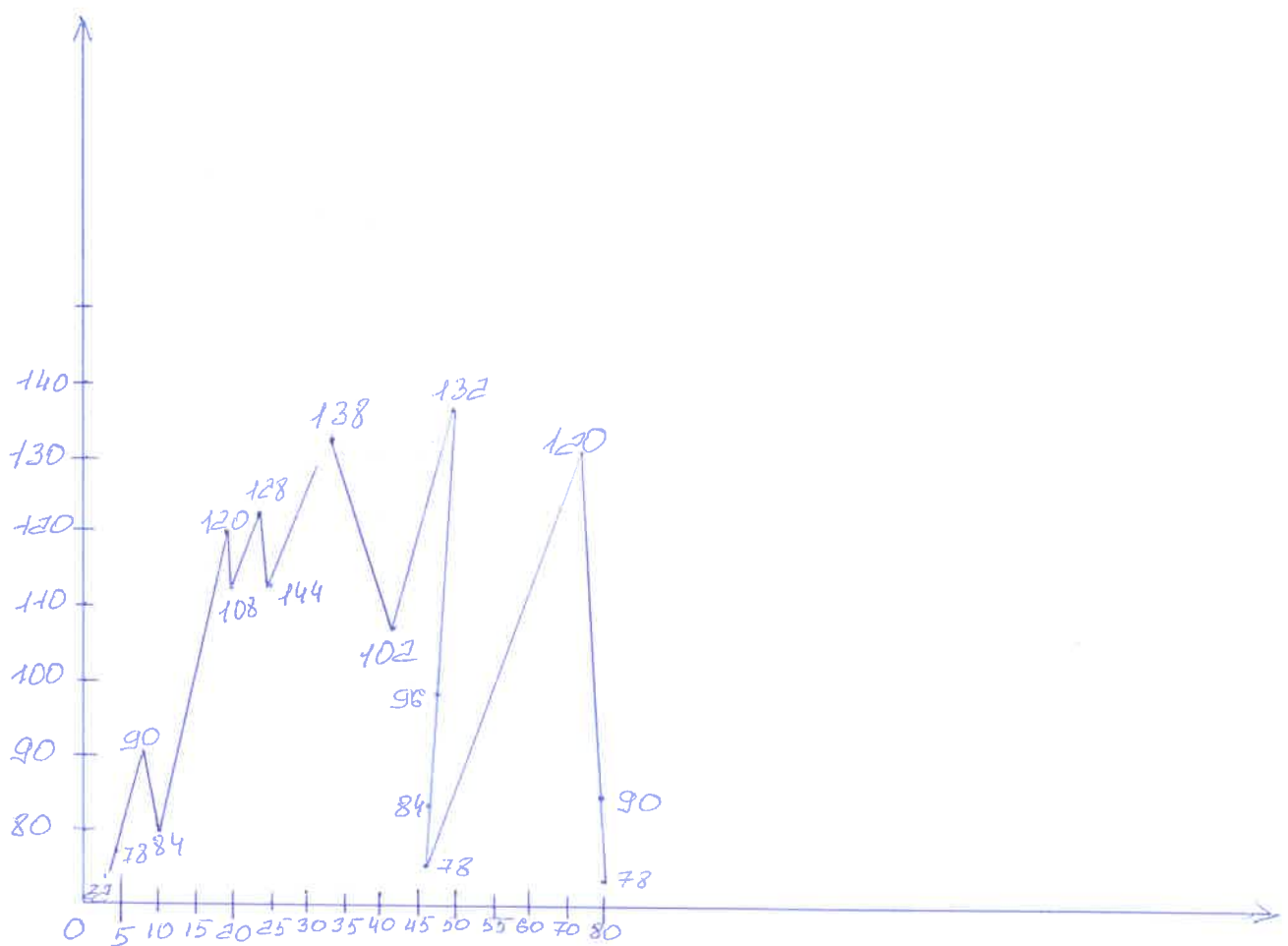
Задачи занятия: наблюдательная: совершенствование
упражнений с элементами: волейбола, волейболитона:
Развитие правильного построения стоп,
развитие функциональной системы органов
3) Воспитательная: организация в строю

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1.	00.00	13	78	Построение
2.	02.35	14	84	Ходьба
3.	05.41	15	90	Бег
4.	06.54	14	84	СБУ
5.	12.10	18	108	ОРУ на месте
6.	13.18	16	96	Построение
7.	20.33	16	96	Комплекс упражнений
8.	22.41	15	90	Переостроение
9.	39.43	17	102	Растяжка
10.	41.51	15	90	Восстанов. дыхания
11.	43.01	14	84	Переостроение

Результаты исследования

Во время нагрузок высокой интенсивности ЧСС значительно увеличивалась. К концу занятия ЧСС пришла в норму.
Заключени

Заключение по занятию Занятие проведено грамотно, ЧСС в заключительной части пришло в норму, так как после нагрузок высокой интенсивности были даны упражнения на восстановление дыхательной системы и ЧСС



Принимает 9.9

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. наблюдаемого Козлов Готфрид Юрьевич

Дата проведения 20.01.26

Результаты исследования: Абсолютная и общая плотность учебного задания высокая, были не большой простотой, но на плотности не повлияло.

Результаты исследования Абсолютная и общая плотность учебного занятия высокая, были не большой приток, но на плотности не повлияло.

Заключение к уроку Все задания комплекса собрани и выполнены,
занятия закончены и начаты вовремя

Потрапили О.А. 

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности студентов
на занятии физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Кудрявцев Игорь Иванович

Ф.И. наблюдаемого Курова Татьяна Юрьевна

Дата проведения 10.04.20

Тема занятия:

Профилактика карфитини стрессовых ситуаций

Задачи занятия:

Познавательная: совершенствование знаний с
элементом восприятия, практической: формирование
навыков постановки стопы, развитие функциональной
системы опоры, воспитательная: оптимизация поведения
студента

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
00:00	Построение	Заинтересованность	5
00:35	Порядок	Сосредоточенность	4
02:41	Бег	Мало инициативы	3
05:54	Востан. дыш	Спокойствие	4
06:10	СБЧ	Внимательность	5
12:18	Перестроение	Желание узнать	5
13:33	ОРЧ на месте	Заинтересованность	5
10:41	Перестроение	Небольшая усталость	4
22:43	Комплекс упр	Старание	5
39:51	Востан. дыш	Спокойствие	4
41:01	Перестроение	Желание узнать	5
42:24	Растяжка	Сосредоточенность	5
54:29	Спортивные игры	Эмоциональный всплеск	5
66:50	Востан. дыш	Спокойствие	4
70:00	Построение	Спокойствие	4

Результаты исследования Обучающиеся были очень заинтересованы перед новой частью занятия. Студенты были активными и сосредоточены. В заключительной части все было спокойно и в хорошем настроении.

Заключение по уроку так же присутствовала и большая усталость, но после урока появилась активность и заинтересованность.

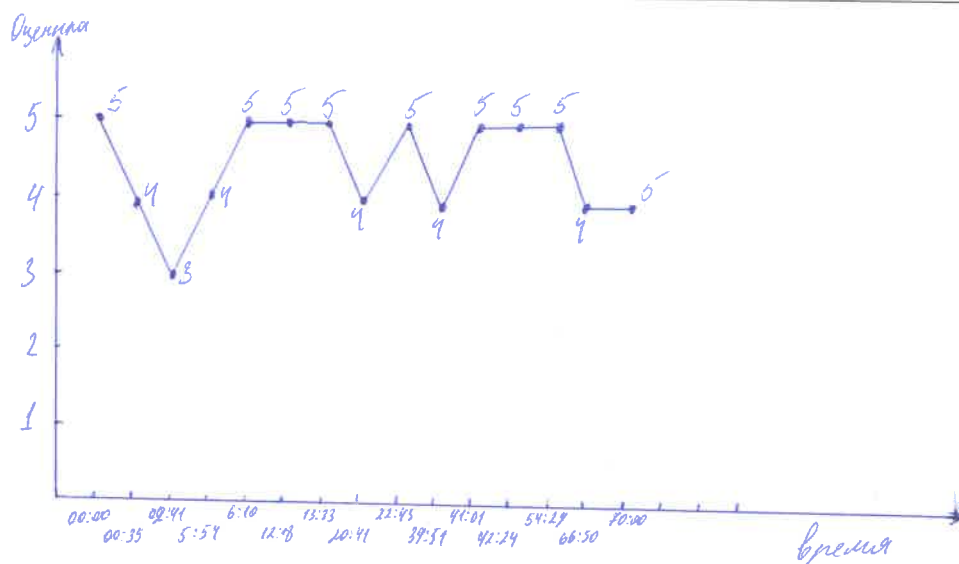


Рисунок 1 - Результаты исследования познавательной активности студентов на занятиях физической культуры

Протокол Д.С.

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения Спортивный зал ВВГ

Дата проведения 20.01.26

Инвентарь и оборудование Скакалки, маты, шведская стенка

Задачи занятия: 1) Образовательная: ознакомить студентов с историком прыжков итермифрога прыжком отрыва,
2) Образовательная: повторение прыжков попарно с отрывом функциональным элементом прыжком отрыва - отрывание поперечной в отрыве

Фамилия, имя проводящего занятие Козлова Татьяна Юрьевна

Пульсометрия ВАН ТЭН

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Конспект соответствует заданию,
условия проверки задания заданы. Знание нормативов
во время, качество отрыва прыжков, описаны все задания,
даны общие методические указания.
Картина-план занятия актуально, использована
верная и грамотная терминология

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре)
Время на части занятия распределено грамотно.
Качество проверки соответствует всем требованиям.
Весь инвентарь предоставлен по заданию. Нормы в
процессе занятия реализованы, в конце каждого
части занятия. Мотивация в процессе занятия
реализована, в

2.1. Подготовительная часть Начинается с разминки, упражнения
в ходьбе, легкий бег и разбеге упражнения.
Нормы выполнения отрыв прыжков отрыв прыжков
прыжки и даны общие методические указания

2.2. Основная часть Состояла из комплекса упражнений протирания шпателью узкого отреза канцеля были бедры преобразованы своим четко. Упражнения были предназначены для профилактики. Демонстрация упражнений. Студенты не адекватно никакого дискомфорта при выполнении упражнений.

2.3. Заключительная часть состояла из спортивной игры "серп". Тем не было достаточно времени на восстановление дыхания. Отдых от комплекса не был. Самочувствие у студентов было хорошим.

III. Поведение и деятельность учащихся Студенты были полностью вовлечены в процесс занятий и заинтересованы. Психологическое состояние студентов было хорошим. Дисциплина хорошая, замечаний со стороны преподавателя не было.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Поведение преподавателя к занятию было полное, внешнее из полностью соответствует, тактичное общение и помощь студентам в возникающих вопросах.

V. Выводы и предложения Все задачи были выполнены в полной объем, отклонений не было качественно занятия высоким.

Получили 28 а