МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЕРТОЙ)

Студент:
гр. БПО-21-ФК1 _____ О.В. Скребцов
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент _____ Н.В. Мазитова
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток _____ Л.А. Смагина
подпись Ф.И.О.

(печать)

Общий отдел

Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Скребцов О.В.

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

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 05.11.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент

_____ Н.В. Мазитова
подпись Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Скребцов О.В.
Группы БПО-21-ФК1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
Руководитель практики к.п.н., доцент, Н.В. Мазитова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а) _____ Скребцов О.В.
подпись Ф.И.О. (студента)

В период с 4 ноября по 28 декабря 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (четвертую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (четвертой)

Студент О.В. Скребцов

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 05.11.2024 – 28.12.2024

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в образовательном учреждении	Кафедра Спортивно-педагогических дисциплин		2	**отсутствуют**
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Спортивно-педагогических дисциплин		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		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 40	**отсутствуют**
	Провести занятия по физической культуре в		224	**отсутствуют**

	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	05.11.2024 - 28.12.2024	30	**отсутствуют**
Итого:			**432**	

Дата выдачи задания на практику 05.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент _____ Н.В. Мазитова
подпись Ф.И.О.

Задание приняла _____ О.В. Скребцов
подпись Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (четвертой) студента группы БПО-21-ФК1 Скребцова Олега Владимировича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура по овладению студентами профессиональными практическими навыками, компетенциями планирования и организации педагогического процесса.

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

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

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

Олег Скребцов справился с решением общих задач по практике:

- разработал индивидуальный план работы на период практики,

- познакомился с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагога и системой физического воспитания в образовательном учреждении,

- разработал профессиограммы для учащихся среднего профессионального образования по профессионально-прикладной физической подготовки, провела занятия по физической культуре в качестве помощника учителя,

- выполнил педагогический анализ, пульсометрию занятий по физической культуре, провела диагностику уровня физической подготовленности учащихся колледжа ФГБОУ ВО Академический колледж г. Владивосток

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

Руководитель практики
к.п.н., доцент _____ Н.В. Мазитова
подпись Ф.И.О.

Содержание

Введение ……. 3

Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж..... 5

Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж…… 7

Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж…….. 20

Раздел 4. Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования ……. 51

Выводы …… 65

Список литературы …….. 67

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 ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

Производственная педагогическая практика (четвертая) проходила на базе ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж. с 5 ноября по 28 декабря 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (четвертой) доцент кафедра 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 «ВВГУ» Академический колледж. Мной были проведены учебные занятия по лёгкой атлетике и гимнастике.

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 «ВВГУ» Академический колледж., Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя 41, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

- **профессионально-методическая деятельность**: разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре, составление профессиограммы для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж:

- **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) 16-17 лет, в образовательном учреждении ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

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 «ВВГУ» Академический колледж.

1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	600014, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя 41, главный корпус, аудитория 1203
2)	Название образовательного учреждения	ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж - Смагина Людмила Александровна
4)	Количество обучающихся	1020 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Николаева Наталья Александровна – преподаватель физической культуры высшей категории; Панкрашин Денис Александрович – старший преподаватель физической культуры; Беспаленко Наталья Филиповна. – преподаватель физической культуры высшей категории;
6)	Средняя наполняемость групп	В среднем 28 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Колледж располагает современной учебно-материальной базой, соответствующей требованиям образовательных и профессиональных стандартов, и является частью единого образовательного и социально-культурного пространства университета.

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Банковское дело; Дизайн; Операционная деятельность в логистике; Организация перевозок и управление на транспорте (по видам); Преподавание в начальных классах (ФГОС 5); Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей; Торговое дело; Коммерция (ФП «Профессионалитет»; Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям); Юриспруденция.

		Обеспечение реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты; Юриспруденция. Правовое обеспечение деятельности организаций и оказание юридической помощи физическим лицам и их объединениям. Туризм.
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Учебные выезды на творческие площадки, экскурсии, концерты, творческие вечера, выставки, лекции у ведущих профессионалов своего дела, мастер-классы, дни красоты, спортивные соревнования и мероприятия.

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в колледже	Ценности: личное здоровье и здоровье окружающих, развитие выносливости, здоровый и безопасный образ жизни. Студенты участвуют в проведении Дней здоровья, спартакиадах университета, природных выездах, активном отдыхе на природе. В результате активной пропаганды здорового образа жизни студенты приобретают навыки, такие как противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных привычек для здоровья, также бережного отношения к природе и окружающему их миру.
2)	Основная форма физического воспитания в колледже	Учебные занятия; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом; занятия в спортивных секциях.
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Основная образовательная программа среднего профессионального образования. Календарный учебный график и учебный план.
4)	Основные формы общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Проведение спортивных конкурсов, соревнований, спартакиад, а также ГТО.

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

2.1 Программа СПО

Описать образовательную программу, применяемую в образовательном учреждении в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

Основная образовательная программа подготовки специалистов среднего звена по специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Целью реализации основной образовательной программы по специальности является техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей относится к профессии автомеханика или автослесаря. Эта профессия включает в себя ряд специализированных обязанностей, связанных с техническим обслуживанием, диагностикой и ремонтом автомобилей

Область профессиональной деятельности: Организация и проведение работ по техническому обслуживанию и ремонту двигателей, систем и агрегатов автомобилей на автотранспортных и авторемонтных предприятиях.

Основные виды деятельности:

- планирование, организация процесса по техническому обслуживанию и ремонту двигателей, систем и агрегатов автомобилей

- техническое обслуживание и ремонт автомобилей;

- проведение необходимых расчетов и оформление технической документации;

- организация процесса модернизации и модификации автотранспортных средств.

Описать Рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании

Работа механика может быть физически нагружающей из-за ряда факторов. Вот некоторые условия, которые могут привести к физической нагрузке механика:

- подъем и перемещение тяжестей;

- работа на неприятных позициях;

- использование инструментов сопряжено с физическим усилием;

- физические нагрузки в результате выполнения множества задач.

Описать Рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании

В результате освоения образовательной программы обеспечивает получение квалификации, а также должны быть сформированы у выпускника следующие профессиональные навыки и умения (Таблица 4).

Таблица 4 - Профессиональные навыки и умения

ОК 2. Организовывает собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Своевременность сдачи практических и самостоятельных работ. Соответствие выполненных заданий условиям и рекомендациям по их выполнению.	Экспертная оценка деятельности.
ОК 3. Анализирует рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Осуществляет самоанализ и коррекцию результатов собственной работы, демонстрирует ответственность за результаты своего труда.	Выполнение индивидуальных заданий.
ОК 6. Работает в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Проявление степени развития коммуникативных умений (умение работать в малых группах). Понимание общей цели; применение навыков командной работы; использование конструктивных способов общения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 7. Исполняет воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Участие в учебных сборах (для юношей). Понимание сути воинской обязанности, применение профессиональных знаний для исполнения воинской обязанности.	Участие в общественной жизни, спортивных и профессиональных мероприятиях, демонстрация владения спортивными норматива ми, тест

2.2 Тематический план СПО

Разработать Тематический план на период практики для среднего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Таблица 5 – Примерный Тематический план для среднего профессионального образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	**Содержание учебного материала**		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Использование разных средств и методов физической культуры в самостоятельных занятиях, использованием физической подготовки для гармоничного физического развития и воспитания личностных качеств.	5	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	**Содержание учебного материала**		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения		

	физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Использование методов самоконтроля во время выполнения физических упражнений, вести дневник самоконтроля. Научиться оценивать функциональное состояние и физическое развитие.	5	
Тема 1.3. Двигательная активность обучающихся	**Содержание учебного материала**	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека. Формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни. Форма занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		
	Практическое занятие №1 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических	5	

	упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала**	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность и здоровье. Понятие о медико-биологических методах восстановления. Естественные силы природы и гигиенические факторы в занятиях физической культурой.		
	Практическое занятие №2 «Использование методов самомассажа для восстановления».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сочетание физических упражнений с естественными силами природы и гигиеническими факторами. Укрепление здоровья с использованием средств физической культуры. Использование методов восстановления в самостоятельных занятиях физической культурой.	5	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкаяатлетика	**Содержание учебного материала**	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Метание мяча. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.		
	Практическое занятие №3 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, ходьба».	1	
	Практическое занятие №4 «Техника бега на короткие дистанции.	1	

	Специальные беговые упражнения».		
	Практическое занятие №5 «Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой и по виражу, на стадионе и по пересеченной местности».	2	
	Практическое занятие №6 «Техника эстафетного бега. Способы держания эстафетной палочки».	1	
	Практическое занятие №7 «Техника метания малого мяча на дальность,».	1	
	Практическое занятие №8 «Техника метания малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».	1	
	Практическое занятие №9 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с места».	1	
	Практическое занятие №10 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов».	1	
	Практическое занятие №11 «Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	
Тема 2.2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках. Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, равновесие, координация, выносливость). Акробатические упражнения. Дыхательная гимнастика.		
	Практическое занятие №12 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды, перестроения на месте и в движении. Смыкание и размыкание».	1	
	Практическое занятие №13 «ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)».	1	
	Практическое занятие №14 «ОРУ в парах».	1	
	Практическое занятие №15	1	

	«Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках».		
	Практическое занятие №16 «Техника группировки и перекатов. Кувырки вперед и назад».	1	
	Практическое занятие №17 «Техника стойки на лопатках. «Мост» из положения лежа и стоя».	1	
	Практическое занятие №18 «Акробатическая комбинация из изученных элементов».	1	
	Практическое занятие №19 «Комплекс дыхательной гимнастики».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Изучение гимнастической терминологии. Подбор упражнений и составление акробатической комбинации. Составление и проведение комплекса ОРУ.	5	
Тема 2.3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Правила игры. Основы судейства. Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		
	Практическое занятие №20 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол».	1	
	Практическое занятие №21 «Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед».	1	
	Практическое занятие №22 «Остановка прыжком и с двух шагов, повороты различными способами».	1	
	Практическое занятие №23 «Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	

	Ведение с изменением направления, правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника».		
	Практическое занятие №24 «Передачи и ловля мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, из-за головы; одной рукой от плеча, снизу, сбоку. На месте и в движении».	1	
	Практическое занятие №25 «Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места, в движении».	1	
	Практическое занятие №26 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите с мячом и без».	1	
	Практическое занятие №27 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение терминологии баскетбола, правил игры, судейства. Закрепление и совершенствование техники игровых умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в спортивных секциях. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	5	
Тема 2.4. Волейбол	**Содержание учебного материала**	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Правила игры. Основы судейства. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		
	Практическое занятие №28 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол».	1	
	Практическое занятие №29 «Стойки и перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком».	1	
	Практическое занятие №30 «Техника передач мяча в парах, в тройках на месте и с перемещением. Передачи мяча во встречных колонах».	1	
	Практическое занятие №31 «Техника	1	

	подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием подачи».		
	Практическое занятие №32 «Прием мяча от сетки».	1	
	Практическое занятие №33 «Техника нападающего удара и блокирования нападающего удара».	1	
	Практическое занятие №34 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите с мячом и без».	1	
	Практическое занятие №35 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение терминологии волейбола, правил игры, судейства. Закрепление и совершенствование техники игровых умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в спортивных секциях. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	5	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и		

	качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практическое занятие №36 «Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня».	2	
	Практическое занятие №37 «Составление и проведение комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста».	2	
	Практическое занятие №38 «Комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний специалиста».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом профессии (специальности). Использование прикладных видов спорта в процессе самостоятельных занятий.	4	
Итоговая аттестация – дифференцированный зачёт			
Всего:		88	

2.3 Профессиограмма для ППФП учащихся СПО

Специальность: 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1. Тип профессии: Автомеханик – квалифицированный специалист, занимающийся обслуживанием и ремонтом автомобильного транспорта (в том числе, грузовых автомобилей, автобусов и мотоциклов), а также контролирующий техническое состояние

автомобилей с помощью такого диагностического оборудования, как автосканер, динамометр, одометр и т. д.

Программа подготовки: включает в себя изучение организации процессов и выполнения диагностирования, обслуживания и ремонта современных автомобилей в соответствии с регламентами и технологической документацией. Студентам дают самую полную и актуальную информацию по устройству автотранспортных средств, их обслуживанию и модернизации. Высококвалифицированные преподаватели дают крепкую теоретическую базе, современное оборудование позволяет получить практические навыки, а практики и стажировки у потенциальных работодателей – их закрепить. При разработке рабочей программы учтены потребности регионального рынка труда и требования конкретных работодателей и их объединений. У механика есть ряд общих профессиональных компетенций, которые являются важными для эффективного выполнения работы. Некоторые из них: технические знания, умение диагностировать проблемы, ремонт и обслуживание, чтение и интерпретация технической документации, коммуникация и клиентские отношения, профессиональное развитие. Это лишь некоторые из общих профессиональных компетенций, которыми механик должен обладать. В работе механика также важны надежность, ответственность, внимательность к деталям и умение работать в команде.

2. Требования и особенности к специалисту:

Работа неразрывно связана с машинами, поэтому эта специальность для тех, кто любит автомобили и имеет склонность к работе с техникой. Для успешной деятельности в качестве техника по обслуживанию и ремонту автомобильного транспорта необходимо наличие следующих профессионально важных качеств:

– дисциплинированность и ответственность;

– способность планировать свою деятельность, быстро переключать внимание с одного объекта на другой, быстро переключаться с одной деятельности на другую;

– внимание к деталям: умение подмечать незначительные (малозаметные) изменения в исследуемом объекте, в показаниях приборов;

– хорошее зрение и глазомер (линейный и объемный);

– тонкая мышечная и слуховая чувствительность;

– подвижность, координированность и точность движений кистей и пальцев рук;

– логичность, ассоциативность и предметность мышления;

– хорошо развитые мнемические способности.

Специалист по ремонту автомобилей может работать как в одиночку, так и в бригадах, взаимодействуя со специалистами других профилей. В этом случае ему необходимо умение работать в команде, развитое чувство ответственности за работу бригады в целом, а также за качественное выполнение всей работы, производимой разными специалистами.

3. Наиболее характерными заболеваниями для механиков являются:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата: Регулярная физическая активность и физическая нагрузка при выполнении задач могут стать источником повреждений и заболеваний опорно-двигательной системы. Это может включать боли в спине, шее, кистях, плечах и других частях тела, а также различные формы повреждений мышц, связок и суставов (артрит, артроз, остеохондроз);

- периодонтальные заболевания - механики, работающие с автомобилями, могут быть подвержены рискам воздействия различных химических веществ и материалов, таких как масла, растворители и другие. Эти вещества могут иметь раздражающий эффект на десны и зубы, что может привести к различным периодонтальным заболеваниям, а именно пародонтоз, гингивит, пародонтит, пародонтомы;

- повреждение слуха - работа в шумном окружении, связанная с использованием сжимаемых воздушных инструментов, грохотом двигателей и других источников шума, может привести к повреждениям слуха. Длительное воздействие шума без используемых средств защиты слуха может привести к потере слуха и другим проблемам со слухом, а именно отосклероз;

- аллергические реакции - работа с различными химическими веществами и материалами может вызывать аллергические реакции у механиков. Контакт с определенными субстанциями, такими как масла, растворители и антифризы, может вызывать кожные сыпи, зуд, покраснение и другие признаки аллергии, а именно риносинусопатия, эрентопатия, и т.п.;

- отравление и интоксикация - иногда механики могут быть подвержены риску отравления или интоксикации веществами, с которыми они работают. Некоторые химические вещества могут быть токсичными при попадании на кожу, вдыхании паров или

случайном поглощении. Это подчеркивает необходимость соблюдать меры предосторожности и использовать соответствующую защитную экипировку.

4. Рекомендуемые упражнения на развитие: Статические игровые виды спорта, аэробные нагрузки, массаж.

Работоспособность специалиста и эффективность его труда во многом будет зависеть от того, насколько он будет приспособлен к своей профессиональной деятельности уже в стенах высшего учебного заведения, то есть будет обладать не только знаниями, но и навыками и умениями их самостоятельного применения в реальных трудовых условиях, для этого разработаны рекомендации по оздоровлению студентов и предотвращения появления у них все возможных болезней во время трудовой деятельности в будущем.

Упражнения общеукрепляющей направленности: упражнения аэробной направленности, стимулирующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшающие кровоснабжение сосудов нижних конечностей. Упражнения, направленные на укрепление мышц шеи, рук, ног, брюшного пресса, на формирование правильной осанки.

Упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения: гимнастика для укрепления связок и подвижности суставов, снимающая психофизическое напряжение, а также застой в нижних конечностях.

5. Профессионально-прикладные виды спорта

Лёгкая атлетика

Олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Гимнастика

Занятия по гимнастике используются главным образом для развития таких актуальных для инженеров авиационного профиля качеств, как координация движений, ловкость рук, статическая выносливость мышц брюшного пресса. спины, туловища, концентрированное внимание, эмоциональная устойчивость, смелость, решительность.

Ловкость и координация рук развивается с помощью вольных упражнений с предметами, средними и малыми мячами.

Статическая выносливость развивается с помощью силовых динамических упражнений на снарядах и без их использования, эффективность достигается занятиями на тренажерах, ориентированных на силу и выносливость.

Для формирования эмоциональной устойчивости, решительности, смелости и уверенности в себе используются различные опорные прыжки – в высоту, на возвышенности, через коня или козла, вверх и т.д; соскоки с брусьев, перекладин, тех же возвышенностей.

Спортивные игры.

Они эффективно содействуют достижению высокого уровня функционирования и надежности нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, зрительного и слухового анализаторов. Воспитание таких необходимых авиаинженеру качеств, как общая выносливость, ловкость и координация движений, специфическая ловкость рук, пальцев, быстрота реакции, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость и инициативность. Сюда входят такие виды как: волейбол, баскетбол, пионербол, бадминтон, вышибалы, «снайпер», эстафеты и т.п.

Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж

3.1 Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования группы СО-РД-21-1

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования (СО-РД-21-1), согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

ПЛАН КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬУРЕ

Тема: Развитие выносливости и силы методом круговой тренеровки

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

1) Образовательная:
   Уметь выполнять комплекс упражнений круговой тренеровки
2) Развивающая:
   Развивать скорость и координацию.
3) Воспитательная:
   Воспитывать смелость, решительность, внимание.

Инвентарь: свисток, баскетбольный мяч, гантели, гимнастический коврик

Время проведения: 45 минут

Место проведения: спортивный зал

Части занятия	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная асть 10 минут	Построение Сообщ. задач урока	1мин	обратить внимание на форму
	Строевые упражнения Направо Налево Кругом	1мин	Чёткое выполнения
	Ходьба - обычная - На носках, на пятках, с перек., руки за голову	6мин	Следить за осанкой

	Бег - обычный - с захлестом голени - с вис. кофн. бедра - с прям ногами вперёд, назад - прист. шаг прав., лев боком	1кр. 0,5кр. 0,5кр. 0,5кр. 0,5кр 0,5кр	Не спокойной, соблюдать дист.
		Восст дых	
		ОРУ с баскетбольными мячами	
	И.п-стойка ноги врозь, мяч вниз 1-мяч вверх-прав ногу назад, прогнуться 2-И.п 3-4 тоже самое с лев. ногой	6раз	Прогнуться в пояснице
	И.п-стойка ноги врозь, мяч в руках перед собой 1-мяч в прав руку, отвед прямых рук в стороны 2-И.П. 3-4-тоже с левой	6раз	Спина прямая, Руки прямые
	И.п-стойка ноги врозь, мяч вверх 1-наклон тул. вперед, руки вперёд 2-И.п. 3-Наклон тул. назад руки над головой 4-И.П.	6раз	Спина прямая, след. за прав. вып. упр.
	И.п-стойка ноги врозь, мяч на полу Перекатывания мяча между ног „восмёркой" 1-4 влево 5-8 вправо	6раз	Дыхание не задерживать Катать мяч по полу

	И.п.- стойка ноги врозь мяч впереди в руках 1-мах прав. ногой, проносим мяч над ногой 2-И.п. 3-то же самое левой ногой 4-И.п.	8 раз	Спина прямая мяч перек. из одной руки в др.
	И.п.- лежа на спине, мяч между ног 1-поднять ноги до прям. угла 90° 2-И.П 3-4-то же	8 раз	Руки вдоль тул Взгляд вперёд
	И.п.-сед ноги согнув в колен. суст. мяч в согн. руках 1-повор. тул. право, стучим об пол 2-повор. тул. влево, стучим об пол 3-4-то же	8 раз	Спина прямая Поднять ноги на 10-15 см от пола
	И.п.-упор на мяч 1-сгибание рук	8 раз	Спина прямая
	И.п. ОС мяч внизу 1-прыжки ноги врозь, мяч сверху 2-И.п 3-4-то же	8 раз	Взгляд вперёд Дыхание ровное
Основная часть 40 мин.	Каждое упр. выполн. по подходу	5	перер. на отдых 30 сек
	Скручивание	30 сек	Руки за головой, ноги согнуты в коленях и поднятя. Плеч. выпол. касание кол. противл. руки
	Сгибание рук с гантелями	30 сек	Спина прямая, взгляд направ. вперёд
	Отжимания	30 сек	Упор лёжа 1-сгибание рук 2-И.п. Спина прямая

Заключительная часть (10 мин)	Перемещение: ходьба в колонну по одному, бег из колонны по одному в колонну по два	1мин	Правильная постановка на правильной дыхания, на распуске за линию
	Игра Волейбол	8мин	Игра ведется на размеченной площадке для игры в волейбол. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43м, для женщин - 2,24м. Игра ведется офицальным мячом окружностью 65-67см массой 260-280г. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры - отправить удар рукой забить мяч до пола на стороне игровой поверхности площадки соперника против ника так, чтобы он не мог больше. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жеребьевке. После ввода мяча в игру подачей и заменного розыгрыша подача переходит к тойкоманде, которая выиграла площадку по количеству очков. Игроки равномерно распределяются. После каждого очка право подачи переходит от одной команды к другой. За этим игрок перемещается в следующую зону по часовой стрелке
	Построение. Итоги занятия	2мин	Спросить о самочувствии

Васильева Д.А.

конспект: 5

проведение: 5

ПЛАН КОНСПЕКТ

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

1) Образовательная: Формирование навыков выполнения упражнений в разнообразных формах двигательной активности
2) Оздоровительная: Развитие и укрепление костно-мышечной системы. Коррекция осанки.
3) Воспитательная: Воспитывать чувство взаимопомощи, положительного отношения к занятиям лечебной физкультурой.

Инвентарь: гимнастическая палка, свисток, коврик.

Время проведения: 10:10 – 11: 40

Место проведения: ауд. 415, СК Чемпион

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (20 мин)	Приветствие Рапорт Расчёт на месте	1-2 минуты	Проверка спортивной формы, волос, жевательной резинки, убранных украшений, самочувствия
	Повороты: - налево - направо - кругом	2 раза 2 раза 2 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	- Ходьба на носках руки вверх - Ходьба на пятках руки на пояс - Ходьба в полуприседе - Ходьба в полном приседе - Ходьба на внешнем своде стопы - Ходьба на внутреннем своде стопы - Ходьба с поворотами туловища	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения

	- Бег со сгибанием ног вперёд - Бег со сгибанием ног назад - Приставной шаг правым боком - Приставной шаг левым боком	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения
	Ходьба	1 мин	Следить за правильным дыханием
	Перестроение в 2,4,6,8 колонн	2-3 мин	Следить за правильностью выполнения упражнения
	I И.П. - Стойка ноги врозь, мяч вперёд собой 1. Наклон головы вперёд 2. Наклон головы назад 3. Наклон головы вправо 4. Наклон головы влево	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
	II И.П. - Стойка ноги врозь, мяч вверх 1-4 Круговые движения головой в правую сторону 5-8 Круговые движения головой в левую сторону	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
	III И.П. - Стойка ноги врозь, мяч на полу 1-4 Круговые движения руками вперёд 5-8 Круговые движения руками назад	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, руки и спину держать ровно

	IV И.П. - Стойка ноги врозь, мяч в левой руке 1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд 5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад	4раза	Спина прямая
	V И.П. - Стойка ноги врозь, мяч перед собой 1-4 - Круговые движения в локтевом суставе от себя 5-8 Круговые движения в локтевом суставе к себе	4раза	Спина прямая, локти не разгибать
	VI. И.П - Стойка ноги врозь, мяч вверх 1. Наклон туловища вперёд, скоалка вперёд 2. И.П. 3. Наклон туловища назад; скакалка вперёд 4. - И.П.	4раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
	VII. И.П. - Стойка ноги врозь, мяч перед собой 1. Наклон туловища влево 2. И.П. 3. Наклон туловища вправо 4. И.П.	4раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	VIII. И.П - Стойка ноги врозь, мяч перед собой 1-4 Круговые движения туловища вправо 5-8. Круговые движения туловища влево	4раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно

	IX. И.П.: Стойка ноги врозь, мяч вверх 1. Выпад правой 2. И.П. 3. Выпад левой 4. И.П.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
	X И.П. - Узкая стойка, ноги врозь, мяч внизу 1. Присед, мяч вперёд 2. И.П. 3. Наклон вниз, мяч вниз 4. И.П.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	Перестроение в 2 шеренги	1 мин	Следить за дистанцией

	Упражнения для грудного отдела позвоночника		
	И.П. - стойка ноги врозь, руки вниз 1-4 - Прогиб назад, руки вверх - вдох 5-8 - руки вниз, наклон вперёд - выдох		нужно скруглив спину, опустите плечи и голову
	И.П. - сед на мате. Руки за головой, 1-3 - вдох	8-10 раз	Максимально прогнитесь назад
	4-И.П. - выдох	3-5 раз	
	И.П. - упор лежа Максимально прогните спину и задержитесь на 2-3 секунды в этом положении (прогибание делать с осторожностью. Голову держите прямо. Вернитесь в и.п. и снова проделайте то же упражнение 5-7 раз		
	И.п. - лягте на живот и упритесь руками в пол. Максимально прогнитесь назад, стараясь оторвать корпус от пола 3-5 раз	8 раз	
	И.П. лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, пытаясь максимально поднять вверх голову и ноги 3-5 раз	8 раз	

Заключительная часть (10 мин)	Перемещение: ходьба в колонну по одному, перестроение из колонны по одному в колонну по два	1мин	Правильная постановка дыхания, правильная осанка, на растяжку за линию
	Игра "Волейбол"	8мин	Игра ведется на размеченной площадке для игры в волейбол. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43м, для женщин - 2,24м. Игра ведется официальным мячом окружностью 65-67см массой 260-280г. Каждая из двух команд может иметь в составе 8-14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры - отбросить удар рукой мяча из зоны до пола на стороне игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи, согласно жеребьевке. После ввода мяча в игру начинается игра и фиксируется подача переходит к тем игрокам, которая выиграла. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого очередного права подачи игроки обходят одной командой к другой. За тем игрок перемещается в следующую зону по часовой стрелке
	Построение. Итоги занятия	1мин	Спросить о самочувствии

Васильева Д.А.

конспект: 5

проведение: 5

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОРК-22-1 ГРУППЕ

Тема: Передачи и ведение мяча в движении.
Задачи профессиональной двигательной подготовки:

1) Образовательная: Совершенствование поворотов с мячом. Совершенствование передач и ведения в движении.
2) Развивающая: Развитие силы мышц ног, скоростных и координационных способностей.
3) Воспитательная: Воспитание смелости, трудолюбия, ответственности.

Инвентарь: свисток, баскетбольные мячи, конусы.
Время проведения: с 11:50 до 13:00
Место проведения: ауд. 415, СК Чемпион

Части занятия	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Приветствие Рапорт Расчёт на месте	1-2мин	Проверка спортивной формы, волос, жевательной резинки, ювелирных украшений, самочувствия
	Повороты: - налево - направо - кругом Перестроение в 2-3 шеренги	2раза 2раза 2раза 2раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	- Ходьба на носках руки вверх - Ходьба на пятках руки на поясе - Ходьба в полу приседе - Ходьба в полном приседе - Ходьба на внешнем своде стопы - Ходьба на внутреннем своде стопы - Ходьба с поворотами туловища	0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения

- Сгибая ноги вперёд - Сгибая ноги назад - Залон правым боком - Залон левым боком	0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения
Ходьба	1мин	Следить за правильным дыханием
В 2,4,6,8 Колонн в ходьбе	2-3мин	Следить за правильностью выполнения упражнения
I И.П. Стойка ноги врозь, мяч впереди 1. Наклон головы вперёд 2. И.П. 3. Наклон головы назад 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы влево 8. И.П. II. И.П. - Стойка ноги врозь, мяч вверх 1-4 Круговые движения головой в правую сторону 5-8 Круговые движения головой в левую сторону	4раза 4раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно

	III И.П. - стойка ноги врозь, на расстоянии шага от скамейки, руки на пояс. 1- Встать правой ногой на скамейку, руки вверх 2- Встать левой ногой на скамейку, руки вверх 3- Шаг правой ногой назад, руки вперёд 4- Шаг левой ногой назад, вернуться в И.П. IV И.П. - стойка ноги врозь, на расстоянии шага от скамейки, руки на пояс. 1- Встать правой ногой на скамейку, отведение левой руки назад, правая вниз 2- И.П. 3 Встать левой ногой на скамейку отведение правой руки назад, левая вниз 4. И.П.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, руки и спину держать ровно Следить за правильностью выполнения упражнения
	V И.П. - стойка ноги врозь, на расстоянии шага от скамейки, руки на пояс. 1- Встать на скамейку, руки вверх 2- Спуститься в И.П. 3- Наклон вперёд 4- И.П. VI И.П. - стойка ноги врозь, на расстоянии шага от скамейки, руки на пояс. 1. Встать правой ногой на скамейку, руки перед собой в замок, сделать поворот туловища влево 2- И.П. 3- Встать левой ногой на скамейку, руки перед собой в замок, сделать поворот туловища вправо 4- И.П.	4 раза 4 раза	Спина прямая Колени не сгибать Следить за равновесием Наклон больше, руки прямые, тянемся к носкам Руки прямые, спина прямая

	VI И.П. - стойка ноги врозь, на расстоянии шага от скамейки, руки на пояс 1-3 - Выпад правой ногой, руки на колено 4 - И.П. 5-7 - Выпад левой ногой, руки на колено 8 - И.П. VII И.П. стойка ноги врозь, на расстоянии шага от скамейки, руки на пояс 1 - шаг правой ногой на скамейку 2 - шаг левой ногой на скамейку 3 - шаг правой ногой назад со скамейки 4 - шаг левой ногой со скамейки 5-8 прыжок на месте	4 раза 4 раза	Держать спину ровно, сохранять равновесие Прыгать высоко, под счёт Следить за дыханием
Основная часть 40 минут	Совершенствование передач в движении: 1 Ведение мяча правой рукой 2 Ведение мяча левой рукой 3 Ведение мяча с левой на правую руку 4 Ведение мяча одной вперёд Совершенствование ведения мяча	20 м 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Учащихся разделить на группы и выстроить по отделам Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, полуприсед, наклон тела - чуть вперёд. Техника выполнения: на слегка согнутых ногах посылать мяч вперёд несколько сбоку от себя со стороны ведущей руки, чтобы он не препятствовал ходьбе и позволял свободно маневрировать Взгляд должен быть направлен несколько вперёд. Для изменения направления ведения кисть накладывается на мяч несколько сбоку и толчок мяча в пол выполняется в нужном направлении. Спокойно ведения в движении игрок может выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и завершать мяч. Удар мячом об пол на каждый шаг. Передвижение игрока на слегка согнутых ногах с непрерывно следующими друг за другом толчками мяча об пол Смотреть вперёд перед собой

	[illegible]		[illegible]
Заключительная часть 5 минут	И.П. стоя на коленях, опереться руки назад = прогнуться в пояснице И.П. [illegible] колено к груди, левая выпрямлена И.П. сед [illegible] к груди, [illegible] руки [illegible] И.П. лежа на спине руки вдоль туловища, левая нога прямая И.П. сед ноги врозь, наклон [illegible] к другу И.П. сед ноги вместе к коленям [illegible] [illegible]	5 мин	Партнёр [illegible] производит [illegible] обеих рук [illegible] на грудь Производит наклоны назад с помощью партнёра Наклон туловища к левой ноге с помощью партнёра затем [illegible] положение ног Партнёр, [illegible] руки [illegible] [illegible] производит [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Васильева Д.Д.
по списку: 5
присутствие: 5

3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования группы СО-РД-21-1

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) (СО-РД-21-1), согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: Совершенствование навыка выполнения упражнений с бодибаром в круговой тренировке.

Задачи урока:

1) Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений с бодибаром в круговой тренировке;
2) Развивающая: развитие силы и выносливости;
3) Воспитательная: воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности;

Инвентарь: свисток, гимнастические маты, бодибары, скакалки.

Время проведения:

Место проведения: 415 аудитория, спортивный зал СК "Чемпион".

Части Урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (35 мин)	1. Построение. Сообщение задач урока	2 мин	Проверить форму. Состав группы. Напомнить о причинах травматизма на занятии и техника безопасности
	2. Ходьба с различным положением стопы и рук: - на носках руки вверх; - на пятках руки на пояс; - с перекатом с пятки на носок руки в стороны; - в полуприседе; - на каждый шаг поворот туловища; - на каждый шаг круговые движения руками вперёд; - на каждый шаг круговые движения руками назад; - наклоны в ноге на каждый шаг	5 мин	Следить за осанкой и соблюдением дистанции
	3. Лёгкий бег - Восстановление дыхания	5 мин 1 круг	Следим за дистанцией. Руки через стороны вверх - вдох; вниз - выдох
	Беговые упражнения		
	Бег с прямыми ногами вперёд	30 м	Ноги прямые, руки работают вдоль туловища
	Бег с прямыми ногами назад	30 м	Ноги прямые, руки работают вдоль туловища
	Бег с прямыми ногами в стороны	30 м	Ноги прямые, руки работают

		вдоль туловища
Приставной шаг правым боком	30м	Ноги прямые, руки работают вдоль туловища
Приставной шаг левым боком	30м	Ноги прямые, руки работают вдоль туловища
Бег спиной вперёд	30м	Ноги прямые, руки работают вдоль туловища
Бег сгибая ноги вперёд	30м	Ноги выше, шаг чаще
Бег сгибая ноги назад	30м	Ноги выше, шаг чаще
Подскоки с работой рук назад	30м	Руки делают полный круг, прыжок выше
Прыжки на правой ноге с продвижением вперёд	30м	Руки работают вдоль туловища
Прыжки на левой ноге с продвижением вперёд	30м	Руки работают вдоль туловища
Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	30м	Руки работают вдоль туловища
Бег с ускорением	30м	Ускорение по свисткусередины дистанции.
Семенящий бег	30м	Верхний плечевой пояс расслаблен
Общеразвивающие упражнения со скакалкой		
И.П. - стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1- На носки, руки вверх 2-3 - задержка 4 - И.П.	4раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
И.П. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалка вверх, правая назад 2 - И.П. 3 - скакалка вверх, левая назад 4 - И.П.	4раза	При отведении ноги прогибаемся назад
И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вперёд 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 влево	4раза	Выполняем без резких движений
И.П. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 - скакалка вперёд 2 - вверх 3 - вперёд 4 - И.П.	4раза	Руки прямые
И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вперёд. наклон вправо 1-3 - 4 - И.П. 5-7 - влево 8 - И.П.	4раза	При наклоне выполняем пружинящие покачивания

И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверху. 1-4 - круговые движения туловищем вправо 5-8 - влево	4 раза	Осанка ровная Руки прямые
И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверху. 1-3 - поворот вправо 4 - И.П. 5-7 - влево	6 раз	При наклоне выполняем пружинящие покачивания
И.П. - широкая стойка ноги врозь, скакалка назад. 1 - наклон вперёд согнувшись, скакалка вверх 2-7 - пружинящие покачивания 8 - И.П.	6 раз	осанка ровная Взгляд вперёд Колени не сгибаем
И.П. стойка ноги врозь, скакалка вверху. 1 - выпад правой 2 - И.П. 3 - левой 4 - И.П.	6 раз	Осанка ровная Взгляд вперёд
И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверху. 1 - скакалка вниз, перешагивание правой 2 - И.П. 3 - скакалка вниз, левой 4 - И.П.	6 раз	Удерживаем равновесие
Круговая тренировка с бодибарами		
1. И.П. - стойка ноги врозь. 1 - бодибар вперёд 2 - И.П.	Работа\отдых 45\30	Бодибар держим прямым хватом
2. И.П. - стойка ноги врозь. 1 - бодибар вперёд 2 - вверх 3 - вперёд 4 - И.П.	45\30	Бодибар держим обратным хватом
3. И.П. - стойка ноги врозь, бодибар на плечах 1 - наклон вперёд согнувшись 2 - И.П.		Осанка ровна Голова продолжает линию позвоночника
4. И.П. - лежа на животе, бодибар на плечах. 1 - туловище вверх 2 - И.П.	45\30	Плавно поднимаемся и опускаемся
5. И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, бодибар на тазу	45\30	Руками придерживаем бодибар

(40 МИН)	1. подъем таза 2. И.П.	2	
	8 И.П. - широкая стойка ноги врозь, борцовская на коленях. 1. прыжок 2. И.П.	45\30	При прыжке тр. назад
	8. И.П. - стойка ноги врозь борцовская сверху 1. выпад правой 2. И.П. 3. левой 4. И.П.	45\30	Держим равновесие Взгляд вперед
	Растяжка		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ (15 МИН)	1. Наклон туловища вперед И.П. - стойка ноги врозь согнувшись 1-8 - наклон туловища вперед	3 мин	Старайтесь достнуться пальцами до пола
	2. Глубокий выпад. И.П. - глубокий выпад на одну ногу 1-4 - выпад правой ногой вперед 5-8 - левой.	3 мин	Проследите, чтобы колено согнутой ноги располагалось над стопой, не спускайте
	3. Складка сидя И.П. - сед ноги вместе 1-8 - наклон туловища вперед	3 мин	Ноги также несгиб. Избегайте скругления, спина прямая, наклон туловища вперед за носок на вдоха, руками тянемся к носкам.
	4. Бабочка сидя И.П. - сед ноги вместе, колени в стороны. 1-8 - пружинящие движения коленями вниз	3 мин	Чем дальше разводятся стопы от таза, тем проще выполнить упражнение - регулируем нагрузку
	Построение, подведение итогов урока, опрос учащихся на теме	3 мин	Беседа о оценках, домашнее задание, самооценка учащихся

Васильева Т.А.

коментарий: 5
проведение: 5

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: Дыхательные упражнения для выработки навыка полного дыхания.

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

1) Образовательная: Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений для выработки навыка полного дыхания.
2) Оздоровительная: Способствовать укреплению дыхательной системы, выработке правильного дыхания, улучшение функций дыхания
3) Воспитательная: Воспитывать личные качества чувства товарищества, трудолюбия.

Инвентарь: бодибар, свисток, баскетбольные мячи.

Время проведения: 11:50 – 13: 20

Место проведения: ауд. 415, СК Чемпион

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (20 мин)	Приветствие Рапорт Расчёт на месте	1-2 минуты	Проверка спортивной формы, волос, жевательной резинки, убранных украшений, самочувствия
	Повороты: - налево - направо - кругом	2 раза 2 раза 2 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	- Ходьба на носках руки вверх - Ходьба на пятках руки на пояс - Ходьба в полу приседе - Ходьба в полном приседе - Ходьба на внешнем своде стопы - Ходьба на внутреннем своде стопы - Ходьба с поворотами туловища - Бег со сгибанием ног вперёд	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения

	-Бег со сгибанием ног назад -Приставной шаг правым боком -Приставной шаг левым боком	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	
	Ходьба	1 мин	Следить за дыханием
	Перестроение в 2,4,6,8 колонн	2-3 мин	Следить за правильностью выполнения упражнения
	I И.П. - Стойка ноги врозь, бодибар перед собой 1. Поворот головы вправо 2. Поворот головы влево II И.П. - Стойка ноги врозь, бодибар вверх 1-4 Круговые движения головой в правую сторону 5-8 Круговые движения головой в левую сторону	4 раза 4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
	III.И.П. - Стойка ноги врозь, бодибар в правой руке 1-4 - Отведение прямых рук назад 4 - И.П.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, руки и спину держать ровно

	VII. И.П. Стойка ноги врозь, бодибар перед собой 1. Выпад правой 2. И.П. 3. Выпад левой 4. И.П. 5. Выпад правой в бок 6. И.П. 7. Выпад левой в бок 8. И.П. VIII. И.П. - Узкая стойка, ноги врозь, бодибар вниз 1. Присед, бодибар вперёд 2. И.П. 3. Наклон вниз 4. И.П.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно
	Перестроение в 2 шеренги	1 мин	Следить за дистанцией

	Упражнения для укрепления отдела позвоночника И.П. – стойка ноги вместе руки вниз 1-4 – бросок назад, руки вверх, вдох 5-8 – руки вниз, наклон вперёд, выдох И.П. – сед на полу, руки за головой. 1-3 – вдох 4-И.П. – выдох И.П. – упор лежа Медленно прогнуть спину и задержаться на 2-3 секунды в этом положении (прислушаться к своим ощущениям). Выдох делаете назад. Вернулись в и.п. и снова продолжайте то же упражнение 5 раз И.п. – лёжа на животе, руки у туловища ладонями вниз. Медленно прогнуть назад, стараясь оторвать корпус от пола 7-8 раз И.П. – лёжа на животе, руки вдоль тела. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, попытаться максимально коснуться пола грудью и ноги 5 раз	6 раз 5 раз 8 раз 4 раз	мышцы передней стенки живота тянут книзу Напоминание о правильной осанке Васильева Ю.В. конспект: 5 проведение: 5

ПЛАН КОНСПЕКТ

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЛЬТУРЕ

Тема: Совершенствование техники упражнений в висе на шведской стенке, в упоре.

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

1) Образовательная:

   Совершенствование техники выполнения упражнений в висе на шведской стенке, в упоре.

2) Оздоровительная: Развитие координации, гибкости, силы.

3) Воспитательная: Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность.

Инвентарь: Бодибар, гимнастическая стенка, гимнастические маты, перекладина,свисток.

Время проведения: с 13:30 до 15:00
Место проведения: ауд. 415, СК Чемпион

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (30 мин)	Приветствие Рапорт Расчет на месте	1-2 мин	Проверка спортивной формы волос эластичной резинки, удобных украшений, самочувствия
	Повороты -налево -направо -кругом	2 раза 2 раза 2 раза	Следить за прав. выпол. упр
	-Ходьба на носках руки вверх -Ходьба на пятках руки на пояс -Ходьба в полу присяде -Ходьба в полн. присяде -Ходьба на внеш. своде стопы -Ходьба на внутр. своде стопы -Ходьба с наклон. туловища -Бег с сгиб. ног вперёд	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр	Собл. дист. и следить за правил. выпол. упр.

	- Выс. на опор. ног назад - Присест. шаг правой боком - Присест. шаг левой боком	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр	
	Ходьба	1 мин.	Следить за прав. дых.
	Перест. в 2,3,6,8 Колонн	2-3 мин.	След. за прав. вытян. упр.
	I И.П. - Стойка ноги врозь, бодиб. перед собой 1 Наклон голова вперёд 2 И.П. 3 Наклон голова назад 4 И.П. 5 Наклон голова вправо 6 И.П. 7 Наклон голова влево 8 И.П. II И.П. - Стойка ноги врозь, бодиб. вверх 1-4 Круг. движ. головой вправ. сторону 5-8 Круг. движ. головой влевую сторону	4 раза 4 раза	Выполнять медленно, плавно спину держ. ровно Выполнять медл. плавно спину держ. ровно
	III И.П. - Стойка ноги врозь, бодиб. в правой руке 1-4 Круг. движ. руками вперёд 5-8 Круг. движ. руками назад	4 раза	След. за прав. вытян. упр., руки и спину держать ровно

	IV. И.П. - Стойка ноги врозь, бодиб. в левой руке 1-4 Круг. движ в плечевом суст. вперёд 5-8 Круг. движ. в плеч. суст. назад V И.П. - Стойка ноги врозь, бодибар перед собой 1-4 Круг. движ. в локт. суст. от себя 5-8 Круг. движ. в локт. суст к себе	Праза Праза	Спина прямая Спина прямая, локти не разгибать
	VI И.П. - Стойка ноги врозь, бодиб. вверх 1 Накл. тул. вперёд прогн. 2 И.П. 3 Наклон тул. назад 4 И.П. VII И.П. - Стойка ноги врозь, бодиб. перед собой 1 Накл. тул. влево 2 И.П. 3 Накл. тул. вправо 4 И.П. VIII И.П. стойка ноги врозь, бодиб. перед собой 1-4 Круг. движ. тул. вправо 5-8 Круг. движ. тул. влево	Праза Праза Праза	След. за прав. вып. упр., спину держ. ровно След. за прав. вып. упр., спина ровно Выпол. мед. 1, плавно, спину держ. ровно

	8х И.П.: Стойка ноги врозь, бодибар вверх 1. Выпад правой 2. И.П. 3 Выпад левой 4 И.П. 8 И.П.: Узк. стойка, бодибар вниз 1-2 Стойка на прав ноге, лев на носок круг. движ в голен. суст от себя 3-4 Стойка на пра ноге, левая на носок, круг. движ. в голен. суст к себе 5-6 Стойка на лев ноге, правая на носок, круг. движ. в голен. суст от себя 7-8 Стойка на лев ноге, правая на носок, круг. движ. в голен. суст к себе	1раз 1раз	След. за прав. восп. упр стина ровно След за прав. вспал. упр., держать спину ровно наклон ниже
	Перестр. в 2 шеренги	1 мин	След. за дист.
	Упр. в упоре 1 И.П. - упор стоя на коленях. 1 упор сейч. 2 И.П. - упор стоя на коленях 1-под прав. ногу 2-И.П. 3-назад другой ногой 4-И.П. 3 И.П. - упор присев 1-2 - нога отв. ногу назад, переход в упор лежа 3-4 - нога отбая ноги, верн. в И.П. 4 И.П. - упор присев 1 - уп присев - прыж. прим. упор лёжа	20 мин 8 раз 6 раз 8 раз 6 раз	Прям. голов „упор согн." Носки ног с места не сдвигать Руки должны быть прямыми плечи не опускать Носок оттян, спину держ. прямо Ноги в коленях не сгибать „ласточка"

	2- И.П. прижаться 5. И.П. - Упор лёжа на жив. 1- Ног назад 2. И.П.		
	6 И.П. - лёжа на жив, руки вдоль тул. 1- Поднять голову, плечи, руки и ноги, прог. назад 2 И.П.	8 раз	Носок оттян, спину держать прямо.
	7 И.П. - Упор лёжа Перес. на руках описать полук. 8 И.П. - Сед ноги вместе, упор рук. сзади	10 раз	Ноги в коле не сгиб „Лодочка"
	1- Под. таза, переход в упор лёжа сзади 2 И.П.	8 раз	Во время прог. руки и ноги должны быть прямые „Рыбка"
	9 И.П. - Сед ноги вместе, упор руками сзади. Пол. подн. ног.	12 раз	Спин. прям, ноги прямые, руки не сгиб.
	10 И.П. - Сед ноги вместе, упор рук. сзади 1- Подн. ноги согнув их в коленях 2- Подн. ноги в угол 45° 3- Ноги вниз, сог. их в колен. 4- выпр. ноги	10 раз	Прог. оттян. носки ног. На гимн. мате

	Упраж. вдвоем 1 И.П. - Друг на друга спиной 1 - Сог. правую ногу в колен. и под. сгиб. 2 И.П. 1 - Сог. левую ногу в колен. и под. сгиб. И.П. 2 И.П. вис 1 - Отвед. руки 2 - Вернуть руки 3 Из виса [illegible] руки в [illegible] влево вправо и [illegible] спиной. Удерж. полож. Перестроение Ходьба в кол. по одному Перестр. из кол. по одному в кол. по два	15 мин 15 сек 4 раз 15 сек 1 мин	Не [illegible] только [illegible] [illegible] [illegible] Руки прямые След. [illegible]
Заключительная часть 15 минут	Колоб. без номеров Дети расст. по порядку ном. Кажд. команда имеет свою букву, а кажд. игрок выбор. номер. Если рук. наз. напр. "АС", то бегут кажд. ком. из [illegible] только [illegible] номера и т.д. [illegible] Побеж. тот, кто наб. больше оч.	 9 мин	[illegible] прав. так же [illegible] Побеж. тот, кто наберет больше оч.

Васильева Ю.П. (отл)
конспект 5
проведение 5

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

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 ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-сьемки в СО-ТУ-23 тема занятия «Совершенствование техники выполнения упражнений из раздела гимнастика».

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям девушек 16-17 лет группы СО-ТУ-23 с использованием фото/кино-сьемки, тема занятия «Разучивание упражнений из раздела гимнастика».

3. Провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у юношей 16-17 лет группы СО-РД-21-1. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре группы СРК-23-1

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

Таблица 5 – образец протокола педагогического анализа занятия по физической культуре

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения СК „Чемпион", ауд. №415

Дата проведения 25.11.2024

Инвентарь и оборудование свисток, секундомер, воланы, бадминтонные ракетки.

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

2) Развивающая: развивать скорость и координацию

3) Воспитательная: смелость, решительность, внимание

Фамилия, имя проводящего занятие Дорошенко С.В.

Пульсометрия пульс восстановился

Содержание анализа

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

Занятие проведено согласно конспекту;
Всё оборудование для проведения заранее подготовлено, присутствует педагогическая грамотность, нарекания по конспекту отсутствуют.

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

Занятие проведено согласно конспекту;
Задачи занятия соблюдены.

2.1. Подготовительная часть Задачи урока изложены понятны для учащихся. Метод организации фронтальный. Терминология хорошая, краткая. ОМУ не проговаривались. Пропусков не было, время конспекта соответствует, плотность высокая. Нагрузка соответствует возрасту.

2.2. Основная часть Правила ТБ проговорила. В основном использовала целостный метод обучения, но присутствовал и расчленённый. Дисциплина не нарушалась. Заинтересованность высокая. Пропусков не было.

2.3. Заключительная часть Была общая игра в конце занятия, была проведена рефлексия, занимающимся занятие понравилось, они уходили в хорошем настроении

III.Поведение и деятельность учащихся Занимающиеся проявили интерес к занятию, внимательно слушали преподавателя на протяжении всего занятия

IV. Поведение и деятельность преподавателя Была организована дисциплина, преподаватель на протяжении всего урока смогла удерживать внимание учащихся.

V. Выводы и предложения Учитель хорошо подготовился к занятию, было множество примеров и методов обучения в процессе урока. Уровень собственной подготовленности хороший. Предложение: увеличить звук голоса, а также делать больше похвалы занимающимся.

Платрешина Г.А

4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре группы НГД-24-1

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 фотосьемка 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) Заголокина Светлана Романовна

Ф.И. наблюдаемого Горшкова Юлия

Дата проведения 16.12.2024

Тема занятия:

Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета позвоночника

Задачи занятия: 1) Образовательная: обучить упражнениям формирующим правильную осанку

2) Оздоровительная: укрепление мышечного корсета

3) Воспитательная: воспитание потребности к регулярным занятиям.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		За 10 сек	За1 мин	
Подг.	00:00	14	84	Построение
	00:01	16	96	Упр. в ходьбе
	00:05	20	120	Бег
	00:10	19	114	Беговые упр.
	00:14	20	120	ОРУ на месте
Осн.	00:20	22	132	Упр. на плечи
	00:24	21	126	Упр. на лопатки
	00:37	20	120	Упр. на мышцы (рук)
	00:41	23	138	Упр. для поясницы
	00:43	21	126	Координационные упр.
Заз.	00:50	19	114	Упр. для гибкости
	00:55	17	102	Построение
	00:60	14	84	Подведение итогов занятия

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП учащихся среднего профессионального образования мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: бег на 30 метров, прыжок в длину, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, а также подтягивание из виса высокий на перекладине. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В).

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

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

Таблица 7 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся СО-РД-21-1 группы

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся группы СО-РД-21-1

Возрастная группа 16-17 лет юноши, 9 человек испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Скребцов О.В.

Дата тестирования:10.12.24

№	Ф.И.О. учащегося	Бег на 30 метров (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Подтягивание из виса высокий на перекладине (кол-во раз)		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Титомир Вячеслав	4,8	Сред	187	Низ	28	Низ	+6	Низ	13	Сред	Низкий
2	Давыдов Дмитрий	4,5	Выс	190	Низ	35	Сред	+10	Сред	12	Сред	Средний
3	Савченко Евгений	4,7	Сред	195	Низ	40	Сред	+14	Выс	15	Выс	Средний
4	Морозов Даниил	4,1	Выс	193	Низ	38	Сред	+15	Выс	17	Выс	Высокий

5	Акопян Алексей	4,7	Сред	195	Низ	20	Низ	+7	Низ	14	Выс	Средний
6	Коновалов Сергей	4,8	Сред	212	Сред	30	Сред	+9	Низ	10	Сред	Средний
7	Тимченко Михаил	4,2	Выс	215	Сред	24	Низ	+14	Выс	14	Выс	Высокий
8	Коростелёв Евгений	4,8	Сред	194	Низ	28	Низ	+8	Сред	12	Сред	Средний
9	Никифоров Андрей	5,1	Низ	198	Сред	27	Низ	+13	Выс	9	Сред	Средний
Средний показатель УФП		4,7 сек	Средний	190 метров	Низкий	28 раз	Низкий	+13 см	Высокий	14 раз	Высокий	Средний

Исходя из данных (таблицы 7), мы можем наблюдать следующее, что УФП у юношей находится на среднем уровне, так как у многих из них чередуются показатели с низкого до высокого. Среди всех юношей высокий показатель УФП только у Морозова Даниила и Тимченко Михаила, и низкий уровень УФП у Титомира Вячеслава.

Так в тесте – бег на 30 метров: высокий уровень у Давыдо Д (4,5 с), Морозов Д (4,1 с), Тимченко М (4,2 с); средний – Титомир В (4,8 с), Савченко Е (4,7 с), Акопян А (4,7 с), Коновалов С (4,8 с), Коростелёв Е (4,8 с); низкий – Никифоров (5,1 с).

В тесте прыжок в длину с места, результаты были следующие: низкий уровень - Титомир В (187 см), Давыдов Д (190 см), Савченко Е (195 см), Морозов Д (193 м), Акопян А (195см), Коростелёв Е (194 см); средний уровень –Коволёв С (212 см), Тимченко М (215 см), Никифоров А (198 см).

Тест сгибание и разгибание рук в упоре лёжа показатели у занимающихся были средние и низкий: средний – Давыдо Д (35 раз), Савченко Е (40 раз), Морозов Д (38 раз), Коновалов С (30 раз); низкий уровень – Титомир Вячеслав (28 раз), Акопян А (20 раз), Тимченко М (24 раза), Никифоров А (27 раз), Коростелев Е (28 раз).

Тест наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье: высокий уровень – Савченко Е (14 см), Морозов Д (15 см), Тимченко М (14 см), Никифоров А (13 см); средний – Давыдов Д (10 см), Коростелёв Е (8 см); низкий уровень – Титомир Вячеслав (6 см), Акопян А (7 см), Коновалов С (9 см).

Тестирование подтягивание из виса высокий на перекладине: высокий – Савченко Е (15 раз), Морозов Д (17 раз), Акопян А (14 раз), Тимченко М (14 раз); средний уровень – Титомир В (13 раз), Давыдов Д (12 раз), Коновалов С (10 раз), Коростелёв Е (12 раз), Никифоров А (9 раз).

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в СО-РД-21-1 группе

Учащиеся ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж. г. Владивостока

Возрастная группа 16-17 лет юноши, 9 человек испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Скребцов О.В.

Дата тестирования 10.12.24

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Скоростные способности (тест – бег на 30 метров (с))	1	1%	5	68,6%	3	30,4%
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))	6	69,6%	3	30,4%	0	0%
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))	5	68,6%	4	31,4%	0	0%
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) (см)	3	30,4%	2	38,2%	4	31,4%
5	Подтягивание из виса высокий на перекладине (кол-во раз)	0	0%	5	68,6%	4	31,4%

Исходя из таблицы получились следующие результаты, что по тесту на скоростные способности бег на 30 м у юношей – средний уровень (68,6%), высокий (30,4%), низкий (1%). Скоростно-силовые способности прыжок в длину с места – низкий уровень (69,6%), средний (30,4%). Силовая выносливость сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – низкий уровень (68,6%), средний (31,4%).

Подвижность в тазобедренном суставе наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – высокий уровень (31,4%), низкий (30,4%), средний (38,2%). Подтягивание из виса высокий на перекладине – средний уровень (68,6%), высокий (31,4%). Результаты представлены на графике ниже (Рисунок 2).

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

Возрастная группа 16-17 лет юноши, 9 человек испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Скребцов О.В.

Дата тестирования 10.12.24

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Юноши (16- 17 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	1	*9,85%*	7	*80,3%*	1	*9,85%*

Таким образом, мы видим в таблице следующие результаты, что большинство участников имеют уровень УФП – средний (80,3%), и двое участников один из которых – высокий (9,85%), и другой – низкий (9,85%).

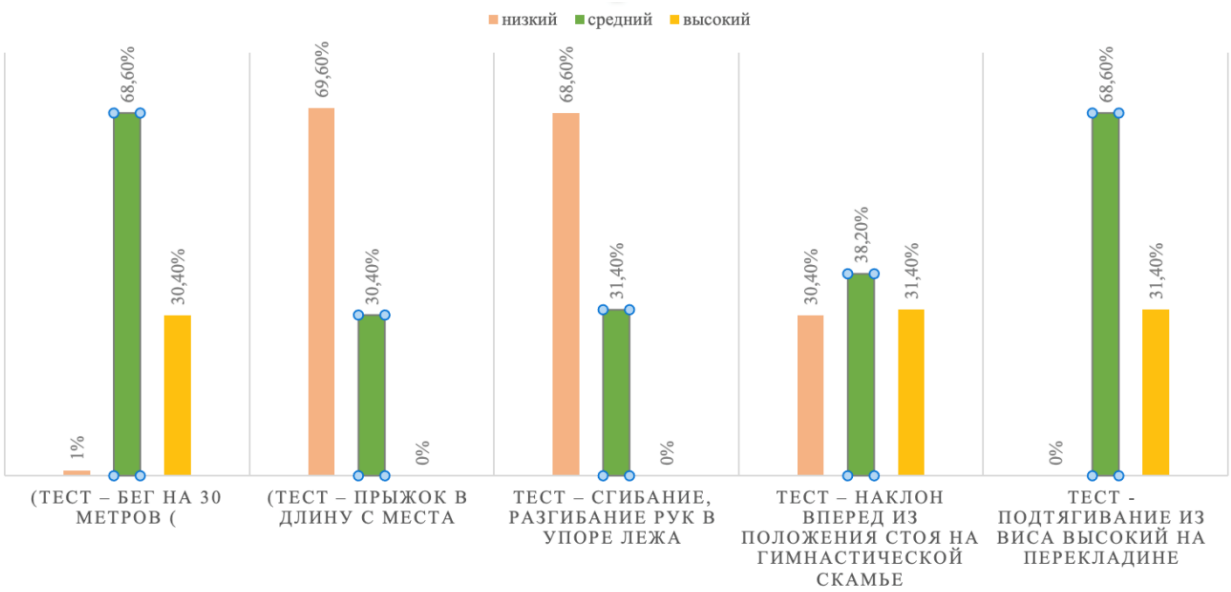


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний в (%)

В заключении дадим комментарий по результатам педагогического исследования. Для осуществления педагогической деятельно необходимо учитывать особенности занимающихся, их физическую подготовку и состояние здоровья.

По результатам тестирования мы видим, что уровень УФП у юношей находится в общей сумме на среднем уровне, но очень многие имели низкий уровень по нескольким тескам, например прыжок в длину или отжимания, так как в ГТО высокий показатель по выполнению данного норматива, и не все были способны сделать на желаемый результат. В целом, большинство учащихся имеют средний уровень УФП – 80,3%.

4.4. Психофизические особенности у обучающихся 10 – 11 классов с применением инновационных подходов

Главная проблема молодежи - выбор жизненных ценностей. Центральное новообразование ранней юности - период самоопределения старшеклассников (потребность в достижении статуса внутреннего взрослого, осознание себя как члена общества, собственная средняя школа), период активного идейного поиска, в центре которого стоит вопрос о смысле жизни. Молодым людям важно осознать, что смысл жизни нужно искать не только в себе, но и в окружающем мире.

Психофизиологической особенностью этого возраста является новое становление личности и центральная личностная готовность к жизненному самоопределению. С этим возрастом связан и другой возрастной кризис. Это кризис идентичности, выражающийся в переживании особой ценности открытия внутреннего мира [20].

Проблема мышечного развития учащихся 10-11 классов сегодня особенно актуальна в связи со значительными изменениями в социальной среде (неблагополучное окружение), экономике (снижение уровня жизни в стране) и социальных условиях. К вышеперечисленным факторам следует добавить пренебрежительное отношение к здоровью школьников, которые злоупотребляют алкоголем и курением, теряют интерес к занятиям физической культурой. Тенденция ухудшения физического состояния подрастающего поколения становится все более выраженной: Молодые люди 2000-х годов по показателям мышечной силы и выносливости на 10-18 % уступают своим сверстникам 1980-х годов; по данным Т. Ю. Круцевич (2012), значительно снизилось стремление к прогулкам с друзьями и активному отдыху По данным Т. Ю. Круцевич (2012), значительно снизилось стремление к прогулкам с друзьями и активному отдыху. «В то же время появились такие увлечения, как компьютер и компьютерные игры, которых раньше не было» [23]. [23].

Наиболее распространенными причинами уменьшения числа людей с деменцией являются: плохая осанка, плохое зрение, повышенное артериальное давление, избыточный вес и предрасположенность к ряду заболеваний, включая сердечно-сосудистые, респираторные и метаболические расстройства.

'Физическая неактивность в школе приводит к избыточному весу из-за нарушения кровообращения, потери жира и повышения уровня холестерина в крови. 'Увеличивается необходимость усваивать и обрабатывать различные виды информации, в результате чего тело больше находится в статичном положении. В результате во всех возрастных группах

увеличивается число заболеваний студентов, а их здоровье ухудшается в четыре-пять раз во время учебы».

"Общая задача в процессе длительных силовых тренировок как физического качества ребенка старшего школьного возраста - всесторонне развивать его и развивать различные виды двигательной активности (спорт, труд). [24]

Возрастные особенности развития физических характеристик характеризуются продолжением процессов роста и развития в отдельных органах и системах, выражающихся в относительно плавных и равномерных курсах, в виде качественных и количественных изменений в проявлении физического состояния учащегося, связанных с генетической программой индивида. развитие. Половое созревание также подходит к концу. В этом контексте отчетливо проявляются сексуальные и личные различия как в строении, так и в функционировании организма.

В этом возрасте рост длины тела и увеличение ширины в размерах, набор веса замедляются. Разница между мальч деки и девочками по размеру и форме тела достигает максимума. Мальчиков больше, чем девочек, по росту и весу. Мальчики (в среднем) на 10-12 см выше девочек и на 5-8 кг тяжелее. Мышечная масса на 13% больше, чем масса всего тела, а масса подкожно-жировой ноябре на 10% меньше, чем у девочек. Туловище мальчика немного короче, а руки и ноги длиннее туловища девочки. У старшеклассников процесс окостенения большинства скелетов почти завершен. Рост трубчатых костей увеличивается в ширину и замедляется в длину. Особенно интенсивно развивается грудь у молодых мужчин. Скелет выдерживает значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается образованием ноябре мышц, сухожилий, связок. Ноября мышцы развиваются равномерно и быстро, увеличивая мышечную массу и силу. В этом возрасте наблюдается асимметрия ноябре в увеличении мышечной силы в правой и левой половине тела. Сердце мужчины на 10-15% больше по объему и весу, чем сердце девушки.; Пульс менее частый, 6-8 ударов в минуту, сокращение сердца сильнее, кровь больше попадает вто, артериальное давление выше. Девочки дышат менее глубоко и чаще, чем мальчики; жизненная емкость их легких примерно на 100 см3 меньше.

Основные виды и характеристики мышечной силы можно понять так: «Мышечная сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему с помощью мышечной силы». Мышечная сила проявляется в процессе любой двигательной активности. При этом существуют различные факторы, влияющие на развитие мышечной способности, и в каждом конкретном случае их вклад зависит от конкретного тренировочного движения и условий, в которых оно выполняется, типа

мышечной способности, возраста, пола и личностных характеристик человека. К этим факторам относятся мышечные, центральной нервной системы, личностные, психологические, биохимические, биомеханические и физиологические факторы, а также различные условия окружающей среды, в которых выполняются упражнения.

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями: скоростно-силовые (быструю силу, взрывную силу, стартовая сила, ускоряющая сила), силовая выносливость, силовая ловкость. Силовые способности – это комплекс различных проявление человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования центрального кровообращения, дыхания) факторы.

К ним относятся изометрические методы, упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с гирями (гантелями, гирями), упражнения с партнером (игры в парах), упражнения с сопротивлением другого предмета (резиновые амортизаторы или эспандеры) и преодоление веса собственного тела. Мышечная способность развивается с помощью различных форм физических упражнений, таких как максимальное усилие, повторное усилие, «ударный» и изометрический методы. Как показывает практика физического воспитания и спорта, мышечный потенциал можно оценить количественно с помощью измерительных приборов (динамометров, тензометров) и специализированных контрольных тестов (тестов). Большинство этих контрольных тестов изучено, составлены нормы и разработаны уровни (высокий, средний и низкий), характеризующие различные мышечные способности.

Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу – это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение-сокращение с уменьшением длины и изометрического напряжения мышц без сокращения и движения в суставах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей. Мышцы, противодействующие какому-либо сопротивлению, могут при напряжении и удлинятся, например. В таком случае их работа называется уступающей. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического [25].

Принимая во внимание методы развития силы и умений учащихся 10-11 классов по физическому воспитанию, выявлено, что развитие и совершенствование силы и умений, а также других физических качеств человека организуются и осуществляются в соответствии с методикой, включающей в себя

В процессе общефизической подготовки максимальное внимание следует уделять развитию силы этих групп мышц. По этой причине специально подобранные локальные силовые упражнения используются в сочетании с более широкими ударными упражнениями. "Эти требования были в основном выбраны в качестве контрольных упражнений для оценки силовой подготовки военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов, учащихся школ, профессионально-технических училищ и студентов высших учебных заведений."

Решение образовательной задачи о возможностях различных видов войск зависит от:

- Следите за ритмом выполнения и количеством повторений упражнения;
- Выясните размер бремени;
- Режим работы мыши;
- Количество приемов, воздействующих на одну и ту же группу мышц.

Чтобы развить надлежащую силу и гипертрофию мышц, используются упражнения с переменной скоростью, и каждое упражнение выполняется до тех пор, пока оно не будет почти полностью выполнено.

Для начинающих учитывается количество веса: оно уменьшено с 40% от максимального значения до 60%.

Дополнительная подготовка: 70-80%, или в 10-12 часов вечера.

После того, как повторения начинают превышать заданное количество, нагрузка увеличивается, то есть необходимо удерживать ПМ в пределах 10-12.

Эта методика может быть применена к студентам с разным уровнем подготовки. Для более подготовленных учеников, по мере развития силы, вес нагрузки постепенно увеличивается до 5-6 часов вечера (до 80%).

Положительные стороны вышеуказанной технологии:

1. Как правило, чрезмерное напряжение недопустимо. Увеличение нагрузки улучшает процесс питания и исключает возможность получения травм.
2. Это может уменьшить напряжение. Используйте ненасыщенные жиры для тренировки силы и выносливости.

Суть этой техники заключается в повторении упражнения с небольшим весом (до 20-70%), до 30-60 повторений. Если профессиональные упражнения связаны с длительной работой с

умеренными усилиями, рекомендуется повторить упражнение с небольшим весом и "потерпеть неудачу" (до 30-40%).

Для развития общей и локальной силы и выносливости наиболее эффективным методом является круговая тренировка, количество шагов - от 5 до 20, а максимальный вес - 40-50%. Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения зависят от тренировочной задачи.

Развивайте соответствующую силу и способность использовать предельные и экстремальные вес

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (четвертой) нам удалось ознакомиться с образовательным учреждением ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж., образовательной и предметной средой.

Одной из реализованных нами задач на практике ознакомиться с документами планирования уроков по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования (СПО) в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж, а также разработать профессиограмму соответствующую выбранному нами направлению «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Второй задачей было на основе разработанной нами профессиограммы составить и провести уроки по план-конспектам для студентов СПО по специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей». Также нами были разработаны и проведены уроки по план-конспектам на профилактику профессиональных заболеваний по следующим темам: «Совершенствование беговых и прыжковых упражнений», «Развитие двигательных качеств с использованием УФП в круговой тренировке».

Третьей задачей перед нами стали проведение педагогического анализа на группе СО-ТУ-23 тема урока была «Совершенствование техники выполнения упражнений из раздела гимнастика». Результат педагогического анализа был следующий: Занятие было проведено в соответствии с разработанным планом-конспектом, учитель давал методические рекомендации и чёткие команды. В начале занятия занимающиеся были вовлечены в процесс, на ОРУ не понимали, что нужно делать и их внимание было расфокусировано и отвлечено, в основной части были вовлечены снова. Все поставленные задачи были выполнены.

А также была проведена пульсометрия у девушек 16-17 лет группы СО-ТУ-23 тема занятия «Разучивание упражнений из раздела гимнастика». Результат был следующий: самый первый пик был в подготовительной части – 156 уд/ мин. И последующие были в основной части их было несколько, ЧСС сначала был высокий – 162 уд/в мин и далее то снижался – 142 уд/в мин, то снова повысился до 168 уд/в мин, после ЧСС нормализовался и восстановился у занимающегося до 126 уд/в мин. В целом нагрузка была подобрана по возрасту студентов, но было видно, что некоторым было трудно выполнять задания, поэтому учителю следовало уделить внимание темпу выполнения и дозировке определенных упражнений.

В заключении нами были составлены графики и зафиксированы результаты итогов тестов на физические качества в виде графиков у группы СО-РД-21-1. Результаты следующие, что по тесту на скоростные способности бег на 30 м у юношей – средний уровень (68,6%), высокий (30,4%), низкий (1%). Скоростно-силовые способности прыжок в длину с места – низкий уровень (69,6%), средний (30,4%). Силовая выносливость сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – низкий уровень (68,6%), средний (31,4%).

Подвижность в тазобедренном суставе наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – высокий уровень (31,4%), низкий (30,4%), средний (38,2%). Подтягивание из виса высокий на перекладине – средний уровень (68,6%), высокий (31,4%). В целом, уровень УФП средний – 80,3%.

Результатом работы стало овладение профессиональными навыками взаимодействия и работы со студентами, на протяжении практики я развивал навыки коммуникации и умения построения урока разной направленности, а также составление комплекса упражнений, соответствующих возрастной категории.

Список литературы

1. Сайт ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж. // Электронный ресурс [https://cms.vvsu.ru/college/].

2 Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. - Москва.: Юрайт, 2019. - 174 с.

3. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. - 512 с.

4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.

5. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2020. – 132 с.

6. Кофман, Л.Б. Контроль уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся : учебное пособие / Л.Б. Кофман, В.П. Панаева, Е.А. Разумовский. - М. : Просвещение, 1994. - 215 с.

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 - Педагогический анализ, тема занятия: «Совершенствование техники игры в бадминтон», упражнение: ОРУ на месте с ракетками. Проводящий: Дорошенко С.В., группа СРК-23-1

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	За1 мин	

Результаты исследования_____

_____

_____

_____

_____

_____

Заключение по занятию_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

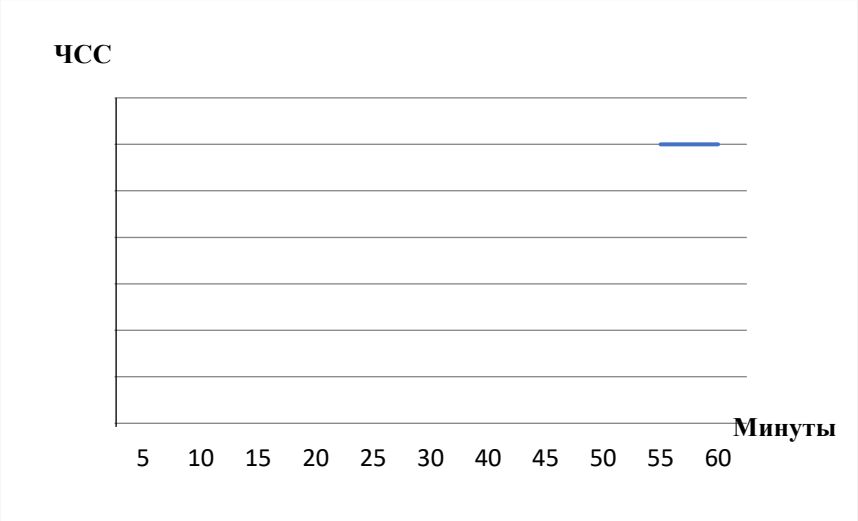


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в СОРК-22-2

Рисунок 2 – Учет пульсовых данных, тема занятия: «Формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета позвоночника», упражнение: ОРУ в движении, беговые упражнения «Бег с высоким подниманием бедра» Проводящий: Затолокина С.Р. группа Сп-ОДЛ-24-1

Рисунок 3 – Учет пульсовых данных, тема занятия: «Формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета позвоночника», упражнение со скакалкой на мышцы спины. Проводящий: Затолокина С.Р. группа Сп-ОДЛ-24-1

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся «Колледжа индустрии туризма и гостеприимства» группа Сп-ТГ-24-ТТг. Владивостока

Возрастная группа 17 лет (девочки, мальчики), 23 испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Скребцов О.В.

Дата тестирования 16.12.2024

	Ф.И.О. учащегося	**Челночный бег 3Х10 (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**
		Пока-затель	УФП	Пока-затель	УФП	Пока-затель	УФП	Пока-затель	УФП	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Средний показатель / Средний УФП										

Рисунок 4 – объяснение техники выполнения норматива ГТО «Прыжок в длину с места»

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

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

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Рисунок 5 – нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

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

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Рисунок 6 – нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 9- Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в Сп-ТГ-24_ТТ группе

Возрастная группа 17 лет (девочки, мальчики), 23 испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Скребцов О.В.

Дата тестирования 16.12.2024

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся «Колледжа индустрии туризма и гостеприимства» группа Сп-ТГ-24-ТТ г. Владивостока

Возрастная группа 17 лет (девочки, мальчики), 23 испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Скребцов О.В.

Дата тестирования 16.12.2024

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

Рисунок 7 – тема занятия: «Совершенствование пространственной координации у туристов», ОРУ на месте, упражнения: Наклон туловища вправо и влево

Рисунок 8 – тема занятия: «Совершенствование пространственной координации у туристов», основная часть, упражнения: Равновесие на одной ноге «Цапля»

Рисунок 9 – тема занятия: «Прыжки через скакалку», заключительная часть, подвижная игра «Рыбак и рыбка»

ПЛАН-КОНСПЕКТ

КОНТРОЛЬНОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: совершенствование навыков верхнего и нижнего приема, и передачи мяча и нападающего удара.

Задачи урока:

1) Образовательная: совершенствование навыков верхнего и нижнего приема, и передачи мяча. Совершенствование нападающего удара;
2) Развивающая: укрепление осанки, развитие быстроты реакции, координационной точности;
3) Воспитательная: воспитание чувства коллективизма, решительности.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи.

Время проведения: 13:30-15:00.

Место проведения: 415 аудитория, спортивный зал СК "Чемпион".

Части Урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (35 мин)	1. Построение. Сообщение задач Урока	2 мин	Проверить форму, состав класса. Напомнить о причинах травматизма на уроках и технике безопасности
	2. Ходьба с различным положением стопы и рук - на носках руки вверх; - на пятках руки на пояс; - с перекатом с пятки на носок руки в стороны - в полуприседе, руки на пояс; - в полном приседе - на каждый шаг поворот туловища; - на каждый шаг круговые движения руками вперед; - на каждый шаг круговые движения руками назад; - наклоны туловища к ноге на каждый шаг	5 мин	Следить за осанкой и соблюдением дистанции
	3. Легкий бег - Восстановление дыхания	5 мин 1 круг	Следим за дистанцией Руки через стороны вверх - вдох; вниз - выдох
	Беговые упражнения		
	Бег с прямыми ногами вперёд	30 м	Ноги прямые, руки работают вдоль туловища
	Бег с прямыми ногами назад	30 м	Ноги прямые, руки работают вдоль туловища
	Бег с прямыми ногами в стороны	30 м	Ноги прямые, руки работают вдоль

		туловища
Приставной шаг правым боком	30м	Ноги прямые руки работают вдоль туловища
Приставной шаг левым боком	30м	Ноги прямые, руки работают вдоль туловища
Бег спиной вперёд	30м	Ноги прямые, руки работают вдоль туловища
Бег сгибая ноги вперёд	30м	Ноги выше шаг чаще
Бег сгибая ноги назад	30м	Ноги выше, шаг чаще
Подскоки с работой рук назад	30м	Руки делают полный круг прямые выше
Прыжки на правой ноге с продвижением вперёд	30м	Руки работают вдоль туловища
Прыжки на левой ноге с продвижением вперёд	30м	Руки работают вдоль туловища
Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	30м	Руки работают вдоль туловища
Бег с ускорением	30м	Ускорение по свистку с середины дистанции
Семенящий бег	30м	Верхний плечевой пояс расслаблен
Общеразвивающие упражнения		
И.П.-Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1. Наклон головы вперёд 2. наклон головы назад 3. Наклон головы вправо 4. Наклон головы влево	4раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
И.П.-Стойка ноги врозь, руки работают вдоль туловища 1-4. Круговые движения головой в правую сторону 5-8. Круговые движения головой в левую сторону	4раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
И.П.-Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4. Круговые движения руками вперёд 5-8-Круговые движения руками назад	4раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, руки и спину держать ровно
И.П.-Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4.-Круговые движения в плечевом суставе вперёд 5-8.-Круговые движения в плечевом суставе назад	4раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
И.П. Стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевом суставе перед собой 1-4. Круговые движения руками от себя 5-8 Круговые движения руками к себе	4раза	Спина прямая, локти не сгибать

	И.П.: Стойка ноги врозь, руки на поясе 1. Наклон туловища вперёд прогнувшись 2. И.П 3. Наклон туловища назад прогнувшись 4. И.п	4раза	Держать спину ровно, сохранять равновесие
	И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе 1. Наклон туловища влево 2. И.П. 3. Наклон туловища вправо 4. И.П.	6раз	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
	И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4 Круговые движения туловища вправо 5-8 Круговые движения туловища влево	6раз	Выполнять медленно, плавно, держать спину ровно
	И.П. - широкая стойка ноги врозь, руки на поясе 1-3 Пружинящие наклоны вперёд согнувшись, руки вниз 4 И.П.	6раз	Ладонями коснуться пола, ноги не сгибать
	И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе 1 - Выпад вперёд правой ногой 2 - И.П 3 - выпад вперёд левой ногой 4 - И.П.	6раз	Спина прямая, выпады глубже.
	И.П. - Стойка ноги врозь, руки на поясе 1 - Прогиб руки вперёд 2 - И.П	20раз	Спина прямая
	И.П. - упор лёжа 1 - сгибаем руки в локтях 2 - И.П.	20раз	Спина прямая
	И.П. - Широкая стойка ноги врозь, руки вперёд 1 - Мах правой ногой, коснуться левой руки 2 - И.П 3 - Мах левой ногой, коснуться правой руки 4 И.П.	10раз	Мах выше, ноги не сгибать

	И.П. - узкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4 - круговые движения в голеностопном суставе вправо 5-8 - круговые движения в голеностопной суставе влево 1-8 - смена ног	2 раза	Выполнять медленно, плавно, держать спину ровно
ОСНОВНАЯ (40 МИН)	Перестроение в колонну по 2		
	Разминка с мячами		
	Бросок мяча правой рукой из-за головы в руки партнёру		мяч бросаем из-за головы по высокой траектории прямо в руки партнёру
	Бросок мяча левой рукой из-за головы в руки партнёру		мяч бросаем из-за головы по высокой траектории прямо в руки партнёру
	Бросок мяча двумя руками из-за головы в руки партнёру		мяч бросаем из-за головы по высокой траектории, прямо в руки партнёру
	Совершенствование верхнего приёма и передача мяча		
	Человек с мячом выполняет бросок мяча из-за головы партнёру. Партнёр без мяча отрабатывает мяч верхним приёмом	7 мин	После приёма мяч направляем над собой. После тоже самое в обратную сторону
	Человек с мячом набивает 30 приёмов мяча над собой	30 раз	После приёма мяча направляем над собой, для повторного приёма мяча
	Партнёру пасуются верхней подачей мяча	7 раз	Передвигаемся в пределах своей зоны, ноги согнуты в коленях. Стараемся набрать максимальное количество передач без потери
	Совершенствование нижнего приёма и передачи мяча		
	Человек с мячом выполняет бросок мяча из-за головы партнёру. Партнёр без мяча отрабатывает мяч нижним приёмом	7 мин	После приёма мяч направляем над собой. После тоже самое в обратную сторону
	Человек с мячом набивает 30 приёмов мяча над собой	30 раз	После приёма мяча направляем над собой, для повторного приёма. После выполнения - передача мяча партнёру
	Партнёра пасуются нижней передачей мяча	7 мин	Передвигаемся в пределах своей зоны, ноги согнуты в коленях. Стараемся набрать максимальное количество передач без потери
	Совершенствование нижнего и верхнего приёма и передачи мяча на уд		
	Партнёры пасуются верхней и нижней передачей мяча	8 мин	Передвигаемся в пределах своей зоны, ноги согнуты в коленях. Стараемся набрать максимальное количество передач без потери

			следим передачи
	Совершенствование нападающего удара: И.П. - стойка ноги врозь, левая рука с мячом вытянута вперёд. Левая нога впереди. Правая рука за спиной. Подбрасываем мяч перед собой	8мин	Подбрасываем мяч не высоко
	Совершенствование нападающего удара. И.П. стойка ноги врозь, левая рука с мячом вытянут вперёд. Левая нога впереди. Правая рука за спиной. Подбрасываем мяч перед собой и правой рукой выполняем поочередно удар	8мин	Удар рукой выполняется вместе с шагом вперёд Мяч направляем в пол Выполняем поочередно, в паре
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ (15 МИН)	Перестроение в круг игра „горячая картошка"	8мин	Игроки ~~пасуются~~ верхней и нижней передачей мяча в кругу
	Растяжка		
	1. Наклон туловища вперёд. И.П. - стоя вместе или на ширине таза. Далее наклонитесь вперёд вытянув руки. 1-8 - наклон туловища вперёд	1мин	Старайтесь дотянуться пальцами до пола
	2. Глубокий выпад И.П. - глубокий выпад на одну ногу 1-4 выпад правой 5-8 - выпад левой	1мин	Колено не смещается
	3. Складка сидя И.П. - сидя на полу, ноги вместе. Наклон вперёд, втягивая живот на бедра, руками тянемся к носкам 1-8 - наклон туловища вперёд	1мин	Носки тяните на себя. Избегайте сгорбленности, спина прямая
	4. Бабочка сидя И.П. - сидя на полу, ноги согните в коленях и соедините направленные друг друг стопы	1мин	Чем дальше располагаются стопы от таза, тем проще выполнять упражнение - разминаем нагрузку
	Построение, подведение итогов урока, опрос учащихся по теме	3мин	Беседа о степени решения поставленных задач. Опрос о самочувствии учащихся

Преподаватель: Василькева Д. А

Дата проведения:

Конспект: 5

Проведение: 5

Протокол хронометрирования урока физической культуры № _____

Проводимого (Ф.И.О. проводящего урок) Сергеев Олег Владимирович

Дата проведения 06.12.24

Место проведения СК „Химик" ауд. 415

Оборудование и инвентарь Скамейка, волейбольные мячи

Тип урока _____

Задачи урока:

1. Образовательная: совершенствование верхнего и нижнего приема, передачи мяча, св. нап. удара
2. Развивающая: укрепление осанки, развитие быстроты реакции, координационных способностей
3. Воспитательная: воспитание чувства коллективизма, решительности

1. Протокол хронометрирования урока

Часть урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока: слушание, осмысливание	выполнение упр.	отдых	вспомогательные действия	простой
I	Построение	00:00	01:36			00:27	
	ОРУ в движ.	02:03	00:41	04:50			
	ОРУ на месте	07:39	01:48	05:36			
	Перестроение	14:56	00:11			00:21	
II	Пас с лапты	15:20	00:47	04:24			
	Св. нап. при подр.	20:41	01:03	08:09			
	Св. нижн. пр. с пруж.	29:53	01:20	09:00			
	Св. нижн. пр. с пруж.	40:13	00:48	05:07			
III	Игра „Горячая"	46:01	00:34	08:33			
	Как в лапту	55:08	00:24	03:28			
	Построение	59:01	00:52			00:17	
						00	

Результаты хронометрирования

_____

_____

_____

_____

Заключение по уроку

_____

_____

_____

Общая оценка « 5 **»**

Замечания Небольшое несоответствие конспекту.

_____

_____

Групповой руководитель

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения 415 Ауд „Чемпион"

Дата проведения 06.12.24

Инвентарь и оборудование

Задачи занятия:

Фамилия, имя проводящего занятие Скребцов Олег Владимирович

Пульсометрия

Содержание анализа

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

Конспект урока соо-ет рабочему плану, задачи урока соо-ет программным требованиям, поставлены конкретно и грамотно. При-ые методы соо-ют задачам урока.

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

Быстрое построение учащихся, подго-я часть урока проведена в соо-ии с планом. В основной части были грамотно подобраны и выполнены. Закл часть успокоила и расслабила учащихся.

2.1.Подготовительная часть П.-ая часть немного не соо-ла конспекту, беговых упр было меньше. ОРУ способствовало подготовке организма к дальнейшей нагрузке

2.2. Основная часть проведена в соо-ии с планом конспектом. Упражнения понятно объяснены, дисциплина ~~пр~~ во время работы с мячами не ухудшилась. Во время вы-ия упр был контроль техники.

2.3. Заключительная часть Проведено расстяжка, упражнение восстановили учащихся после нагрузки

III.Поведение и деятельность учащихся Дисциплина во время занятие была на должном уровне. Команды были вы-ны хорошо, без нарушений.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Четкие, поставленные по конспекту задачи и ОМУ.

V. Выводы и предложения Занятие проведено хорошо, следует обратить внимание на более детальное изучение конспекта, в связи с небольшими несоответствием проведения и конспекта в основной части. Хочется отметить качественный контроль техники упражнений.

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Сербиков Олег Владимирович

Ф.И. наблюдаемого Бубков Владислав

Дата проведения 6.12.2024

Задачи занятия: Образовательная: совершенствование навыков верх. и нижн. приема, и передачи мяча. Совершенствование нападающего удара

Развивающая: укреп. осанки, развит. быстроты реакции, координац. точности

Воспитательная: воспитание чувства коллективизма, решительности

№	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		За 10 сек	За1 мин	
1	2[illegible]:03	12	72	Построение
2	07:34	14	84	ОРУ в движении
3	14:58	13	78	ОРУ на месте
4	15:30	14	84	Перестроение
…	20:41	15	90	Разминка с мячами
	29:53	16	96	Совершенств. верхнего приема и передачи мяча
	40:13	16	96	Соверш. нижн. приема и передачи мяча
	46:01	17	102	Соверш. нижн. и верх. пр. и передачи мяча, нападающ. уд.
	53:03	15	90	Растяжка
	57:01	13	78	Построение

Результаты исследования Нагрузка была максимальной в основной части занятия (102) Миним. (72) в начале занятия

Заключение по занятию Нагрузка соответствовала частям урока и задачам. Пульс к концу урока восстановился

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательных интересов учащихся

Дата проведения 6.12.2024 **Место проведения** Спортивный зал 415

Оборудоввание, инвентарь

Ф.И.О. педагога Скребцов Олег

Ф.И. наблюдаемого Кулаков Матвей

Характеристика ученика: здоровье

Физическая подготовленность

Успеваемость

Тип урока

Задачи занятия:

1.

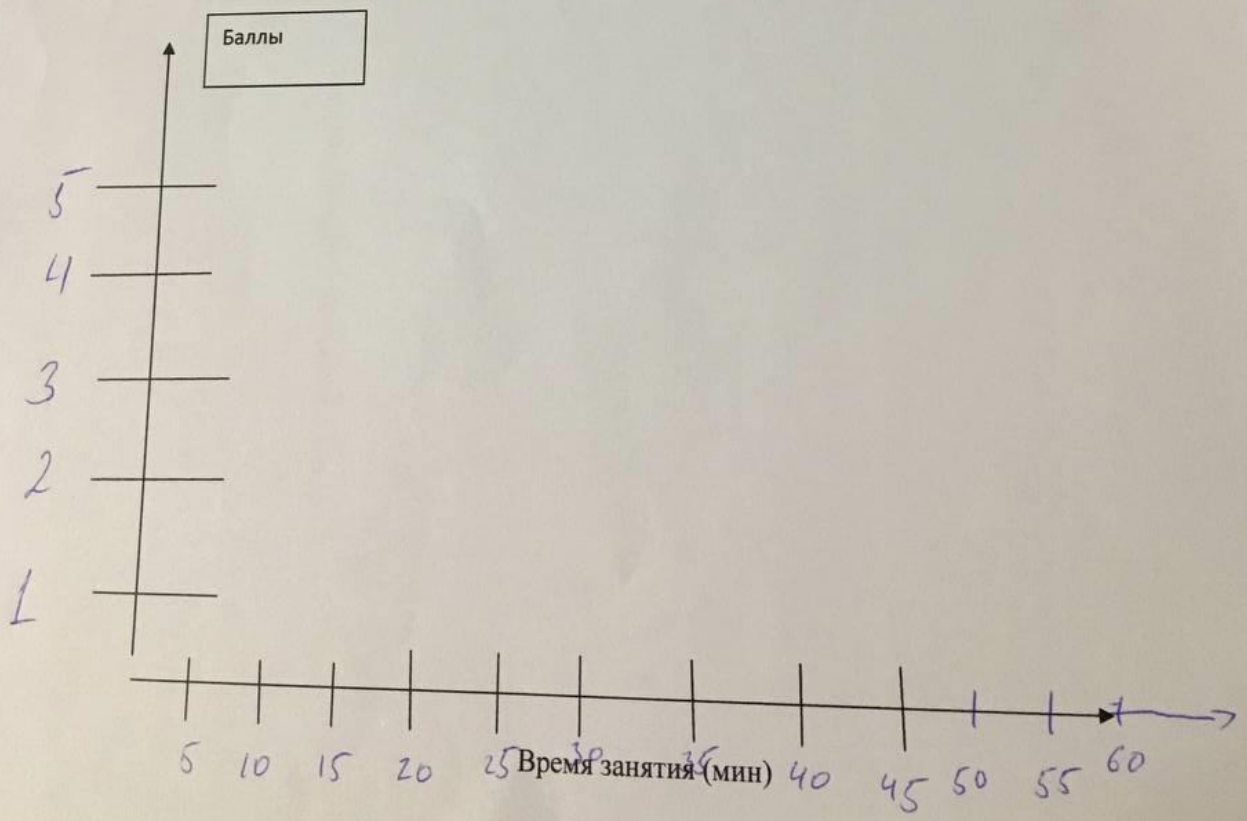
2.

3.

Протокол наблюдений познавательного интереса

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции ученика	Оценочный уровень	Примечание
00:00	построение			
01:03	ОРУ в движении			
07:39	ОРУ на месте			
	Соврш передач игры			
	подведение итогов			

Динамика изменений познавательного интереса



ПЛАН КОНСПЕКТ
КОНТРОЛЬНОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬУРЕ

Тема: Развитие моторики рук и профилактика переутомления с использованием средств бадминтона.

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

1) Образовательная:
   Совершенствование техники игры в бадминтон.
2) Развивающая:
   Развивать скорость и координацию.
3) Воспитательная:
   Воспитывать смелость, решительность, внимание.

Инвентарь: свисток, секундомер, бадминтонные ракетки, воланы.

Время проведения: 45 минут

Место проведения: спортивный зал

Части занятия	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть 10 минут	Приветствие Рапорт Расчёт на месте	1-2 мин.	Проверка спорт. формы, волос, жев. резин., убр. украш., самочувствия
	Повороты: - налево - направо - кругом Перестроение: в 2-3 шеренги	2р. 2р. 2р 2р.	След. за прав. выпол. упр.
	- Ходьба на носках руки вверх - Ходьба на пятках руки на пояс - Ходьба в полу приседе - Ходьба в полном приседе - Ходьба на внеш. своде стопы - Ходьба на внут. своде стопы - Ходьба с повор. тул.	0,5к 0,5к 0,5к 0,5к 0,5к 0,5к 0,5к	Собл. дист. и следить за прав. выпол. упр.

	- Сгибая ноги вперёд - Сгибая ноги назад - Балон правым боком - Балон лев. боком	0,5к 0,5к. 0,5к. 0,5к.	Собл дыхат. след за прав. выполнения упр
	Ходьба	1мин	След за прав. выпол. упр.
	В 2.4.6.8 колонн в ходьбе	1мин	След. за прав. выполнения упр.
	I И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон голов. вперёд 2. И.П. 3. Наклон головы назад 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы влево 8. И.П. II. И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4. Круг. движ. головой вправ. сторону 5-8 Круг. движ головой в лев. сторону	4р. 4р	Выпол. медл., плавно, спину держ ровно

	IV И.П. - стойка ноги врозь, ракет. в прав. руке	4р.	След за прав. вып. упр.
	посредине стержня. 1-4 - Повороты кистью вправо и влево 5-8 - тоже с друг. рукой. V И.П. - стойка ноги врозь, ракетка перед собой 1-4 - Круг. движ. в локт. суст. от себя. 5-8 - Круг. движ. в локт. суст. к себе	4р.	Спину держ. ровно Спина прямая, локти не разгиб.
	VI И.П. - стойка ноги врозь, ракетка вверх 1-4 - Круг. движ. тул. в прав. сторону. 5-8 - Круг. движ. тул. в лев. сторону	4р.	Спина прямая
	VII И.П. - стойка ноги врозь, ракетка вверх. 1 - Наклон тул. вперёд 2 - Назад 3 - Влево 4 - Вправо	4р.	Руки прямые, спина прямая
	VIII И.П. - стойка ноги врозь, волан на голове 1. Выпад прав ногой, руки вверх. 2. И.П. 3. Выпад лев. ногой руки вверх 4. И.П.	4р.	Спину держ. ровно, сохр. равнов. Волан не ронять
	IX И.П. стойка ноги врозь, ракетка перед собой. 1 - Приседа 2 - И.П. 3 - Наклон вниз 4 - И.П.	4р.	След за прав. выпал. упр.

Основная часть 30	Упр. с воланами:	6 мин	Сначала разделить на группы и выстроить по стану.
	1 И.П. - стойка ноги врозь руки вперёд	1 мин	
	Перебр. волан из прав. руки в лев.		След за прав. вып. упр., переход. быстро
	Перебр. волан из лев. руки в прав.	1 мин	
	2. И.П. - стойка ноги врозь руки вверх	1 мин	
	Перелож. волан из одной руки в другую и обратно		
	3. Подб. волан вверх и поймать обеими руками	1 мин	след. за прав. вып. упр.
	4. Подбросить волан вверх. Во время полёта хлоп. в ладоши и пойм. волан	1 мин	волан не ронять
	5. Подб. волан вверх, повер. вокруг себя на 360° и пойм. волан.	1 мин	волан не ронять
	6. Подб. волан лев. рук и пойм. прав. и наоборот	1 мин	
	Упр. с воланом и ракет.		
	Хват ракет.		
	Объяснение показ.		
	- Хват для ударов откр. стор. ракет. и закр.	1 мин	- держ ракетку слишком близко к стержню или обх. под конец ручки
	1. Жонг. откр. стор. ракетки	1 мин	- держ. ракет. слишком слабо
	2. Жонг. закр. стор. ракетки	1 мин	- кажд. раз посыл. волан как можно выше
	3. Жонг. обеими стор. ракетки	1 мин	
	4. Высокое жонг.		
	5. Вол. жонг. с нас. руки пала		Движ. ракет. выпол. очень быстро
	6. Жонг. воланом ударяя по нему откр. стор. ракет. между ногами	1 мин	
	7. Жонг. вол. поч. ударяя ракет. за спин. и между ногами	1 мин	Не перемещ. по залу.

	8 Уд. волана в стену откр. и закр. отр. ракетки	2мин	жонл. На одном месте
	Перестр. в колонну по два в центре зала	1мин	
	4 И.П.	1мин	
	Соверш. подачи объяс, показ Подача закр. отр. ракетки Подача откр. отр. ракетки Подача в цель	5мин	Прав. исх. полож. стопы не отр. от пола Не подбр. волан Волан должен быть сверху спереди не согиб руку в момент удара
	Одиночная игра Бадминтон	5мин	Не подн. волан высоко Отразить подачу должен только принимающий. Если волан косн. или отразил партнёр прин., подающего, подающей стороне засчит. очко
Заключительная часть (заминка)	И.П. - О.С. 1. вдох; 2 - выдох	1мин 2 круга 6-8 раз	Следить за дых. След. за дых.
	И.П. - О.С. 1 - руки вверх - вдох; 2 - руки вниз - выдох	4-6 раз	След. за дых.
	И.П. - упор присев - вдох. Группировка - выдох	4-6 раз	След. за дых.

	И.П. - лежа на спине, руки вверх По хлопку выломить грудн. - выдох И.П. - О.С. 1 - руки вверх - вдох; 2 - присесть, грудн. - выдох И.П. - О.С руки на поясе 1-4 - брюш дыхание 5-8 - свободное дыхание	4 раз 4 раз	след. за дых След. за дых

Преподователь: Васильева Д. А.

Дата проведения:

Конспект: 5

Проведение: 5

Протокол хронометрирования урока физической культуры № _____

Проводимого (Ф.И.О. проводящего урок) Орлов Олег Владимирович

Дата проведения 06.12.24

Место проведения СК "Чайка" ауд. 415

Оборудование и инвентарь Скакалки, большие мячи

Тип урока _____

Задачи урока:

1. Образовательная: обучение элементам верхнего и нижнего приема, передачи мяча в нап. удара
2. Развивающая: укрепление осанки, развитие быстроты реакции, координационной ловкости
3. Воспитательная: воспитание чувства коллективизма, решительности

1. Протокол хронометрирования урока

Часть урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока: слушание, осмысливание	выполнение упр.	отдых	вспомогательные действия	простой
I	Построение	00:00	01:36			00:27	
	ОРУ в движ.	02:03	00:41	04:50			
	ОРУ на месте	07:34	01:48	05:36			
	Перестроение	14:56	00:11			00:21	
II	Пас с мячом	15:20	00:47	04:24			
	Об. пас на месте	20:41	01:03	06:09			
	Об. пас на месте	29:53	01:20	09:00			
	Об. пас в движ.	40:13	00:41	05:07			
	Пас в движ.	46:01	00:34	08:33			
III	Заминка	55:08	00:24	03:28			
	Построение	59:01	00:52			00:17	
						00	

Результаты хронометрирования

_____

_____

_____

_____

Заключение по уроку

_____

_____

_____

Общая оценка « 5 **»**

Замечания Небольшое несоответствие конспекту.

_____

_____

Групповой руководитель

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения 415 Ауд. "Чемпион"

Дата проведения 06.12.24

Инвентарь и оборудование

Задачи занятия:

Фамилия, имя проводящего занятие Скребцов Олег Владимирович

Пульсометрия

Содержание анализа

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

Конспект урока соо-ет рабочему плану, задачи урока соо-ет программным требованиям, поставлены конкретно и грамотно. При-ые методы соо-ют задачам урока.

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

Быстрое построение учащихся, подго-я часть урока проведена в соо-ии с планом. В основной части были грамотно подобраны и выполнены. Закл часть успокоила и расслабила учащихся.

2.1. Подготовительная часть П-ая часть немного не соо-ла конспекту, беговых упр было меньше. ОРУ способствовало подготовке организма к дальнейшей нагрузке

2.2. Основная часть проведена в соо-ии с планом конспектом. Упражнения понятно объяснены, дисциплина ~~пр~~ во время работы с мячами не ухудшилась. Во время вн-ие упр был контроль техники.

2.3. Заключительная часть Проведено расстяжка, упражнение восстановили учащихся после нагрузки

III. Поведение и деятельность учащихся Дисциплина во время занятия была на должном уровне. Команды были вып-ны хорошо, без нарушений.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Четкие, поставленные по конспекту задачи и ОМУ.

V. Выводы и предложения Занятие проведено хорошо, следует обратить внимание на более детальное изучение конспекта, в связи с небольшим несоответствием проведения и конспекта в основной части. Хочется отметить качественный контроль техники упражнений.

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Серобцов Олег Владимирович

Ф.И. наблюдаемого Бубнов Владислав

Дата проведения 6.12.2024

Задачи занятия: Образовательная: совершенствование навыков бега с низ. приема, и передачи мяча.
Совершенствование напад. удара
Развивающая: укреп. осанки, развит. быстроты реакции, координац. точности
Воспитательная: воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности

№	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		За 10 сек	За1 мин	
1	2[illegible]:03	12	72	Построение
2	07:34	14	84	ОРУ в движении
3	14:58	13	78	ОРУ на месте
4	15:30	14	84	Перестроение
...	20:41	15	90	Разминка с мячами
	29:53	16	96	Совершенств. верхней прямой и передачи мяча
	40:13	16	96	Соверш. нижн прямой и передачи мяча
	46:01	17	102	Соверш. нижн и верх. пр. и передачи мяч. напад. уд
	53:13	15	90	Растяжка
	57:01	13	78	Построение

Результаты исследования Нагрузка была максимальной в основной части занятия (102)
Миним. (72) в начале занятия

Заключение по занятию Нагрузка соответствовала частям урока и задачам.
Пульс к концу урока восстановился

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательных интересов учащихся

Дата проведения 6.12.2024 **Место проведения** Спортивный зал 415

Оборудование, инвентарь

Ф.И.О. педагога Скрестов Олег

Ф.И. наблюдаемого Кулаков Матвей

Характеристика ученика: здоровье

Физическая подготовленность

Успеваемость

Тип урока

Задачи занятия:

1.

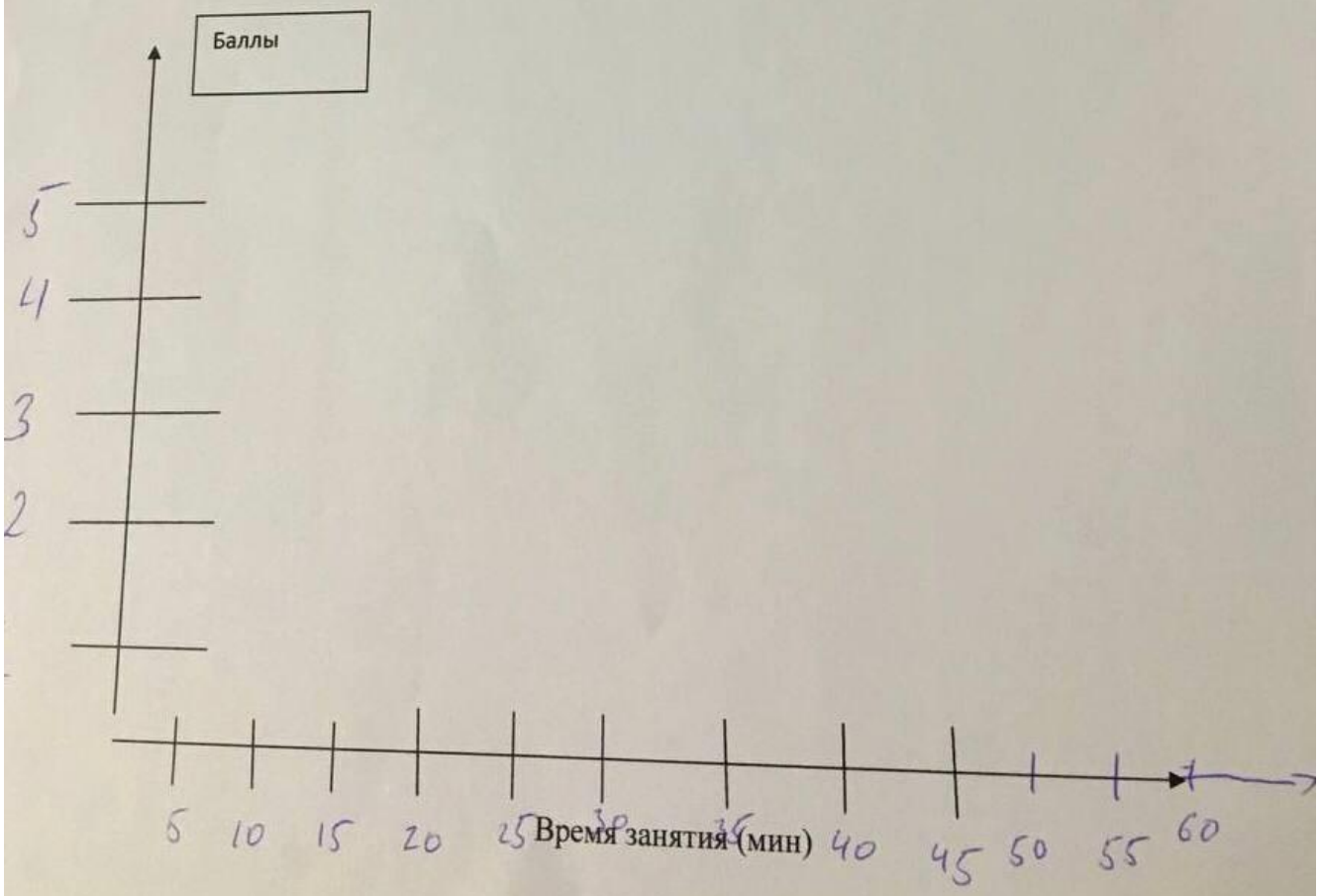
2.

3.

Протокол наблюдений познавательного интереса

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции ученика	Оценочный уровень	Примечание
00:00	построение			
02:03	ОРУ в движении			
07:39	ОРУ на месте			
	Совершенствование передач игра			
	подведение итогов			

Динамика изменений познавательного интереса



15.01.25	13 30-15 00	СОП-21-1	Скребцов О.В.	Васильева		5 (отл)
16.01.25	13 30-15 00	СОП-21-1	Скребцов О.В.	Васильева		5 (отл)
17.01.25	11 50-13 20	ПО-ПП-22	Скребцов О.В.	Васильева		5 (отл)

05.11.24	11.50-13.20	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
06.11.24	13.30-15.00	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
07.11.24	13.30-15.00	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
08.11.24	11.50-13.20	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
08.11.24	13.30-15.00	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
11.11.24	13.30-15.00	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
12.11.24	13.30-15.00	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
12.11.24	11.50-13.20	СО-ПР-21	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
14.11.24	13.30-15.00	СО-ПР-21	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
15.11.24	13.30-15.00	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
18.11.24	13.30-15.00	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Васильева		5 (отл)
19.11.24	11.50-13.20	СО-ПР-21	Скребцов О.В.	Васильева		5 (отл)
19.11.24	13.30-15.00	БПИ-23-1	Скребцов О.В.	Васильева		5 (отл)
20.11.24	13.30-15.00	СОВК-21-1	Скребцов О.В.	Васильева		5 (отл)
21.11.24	13.30-15.00	СОВК-21-1	Скребцов О.В.	Васильева		5 (отл)
22.11.24	13.30-15.00	БИП-23-1	Скребцов О.В.	Васильева		5 (отл)

ДАТА	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	РОСПИСЬ	ОЦЕНКА
25.11.24	13.30-15.00	СОРК-21-1	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
26.11.24	13.30-15.00	СОРК-21-1	Скребцов О.В	Нижегородова		5 (отл)
27.11.24	13.30-15.00	СО-БР-22	Скребцов О.В	Нижегородова		5 (отл)
28.11.24	13.30-15.00	СОРК-21-1	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
29.11.24	13.30-15.00	БИН-23-1	Скребцов О.В	Нижегородова		5 (отл)
02.12.24	13.30-15.00	БИН-23-1	Скребцов О.В	Нижегородова		5 (отл)
03.12.24	11.50-13.20	СО-ПР-22	Скребцов О.В	Нижегородова		5 (отл)
04.12.24	11.50-13.20	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
05.12.24	13.30-15.00	СО-ПР-22	Скребцов О.В	Нижегородова		5 (отл)
06.12.24	13.30-15.00	БИН-23-1	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
09.12.24	13.30-15.00	СО-ПР-22	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
10.12.24	11.50-13.20	СОРК-21-1	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)
11.12.24	11.50-13.20	СОРК-21-1	Скребцов О.В	Нижегородова		5 (отл)
12.12.24	13.30-15.00	СО-ПР-22	Скребцов О.В	Нижегородова		5 (отл)
13.12.24	13.30-15.00	БИН-23-1	Скребцов О.В	Нижегородова		5 (отл)
16.12.24	13.30-15.00	БИН-23-1	Скребцов О.В.	Нижегородова		5 (отл)