

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЕРТОЙ)

Студент:
гр. БПО-21-ФК1


подпись

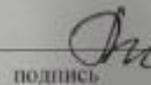
М.А. Параяев
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

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


подпись

Л.А. Смагина
Ф.И.О.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент: Дядюша Вячеслав Юрьевич

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



подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

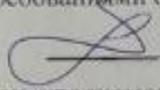
МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Параев М.А.

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)


подпись

Параев М.А.
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 Параев М.А.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 04.11.2024 - 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 во отработано времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в образовательном учреждении	Кафедра Спортивно-педагогических дисциплин	04.11.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Спортивно-педагогических дисциплин	04.11.2024	2	отсутствуют
Участие в работе образовательного учреждения	Ознакомиться с деятельностью образовательного учреждения: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	10.12.2024	20	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования. Составить профессиограмму для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки.		36	отсутствуют
	Провести занятия по физической культуре в		40	отсутствуют
			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 отчетных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	04.11.2024 - 28.12.2024	30	отсутствуют
Итого:			432	

Дата выдачи задания на практику 04.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

М.А. Парзев
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (четвертой) студента группы БПО-21-ФК-1 Параева Максима Александровича, 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».

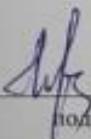
В данном Отчете представлены результаты деятельности практиканта и учет прохождения производственной педагогической практики (четвертой).

Максим Александрович 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, провел занятия по физической культуре в качестве помощника учителя,
- выполнил педагогический анализ, пульсометрию занятий по физической культуре, провел диагностику уровня физической подготовленности учащихся ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток

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

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Содержание

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

Введение

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

Производственная педагогическая практика (четвертая) проходила на базе ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток с 04.11.2024 по 28.12.2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (четвёртой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Н.В. Мазитова.

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

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

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

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

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

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

физической культуре диагностика уровня физической подготовленности учащихся (УФП) учащихся 16-17 лет ФГБОУ ВО «ВВГУ» АК.

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

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

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

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

Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения:
ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток

1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014, ДФО, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41
2)	Название образовательного учреждения	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет» Академический колледж
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор колледжа – Смагина Людмила Александровна; Заместитель директора колледжа по воспитательной работе и социальной политике - Сазонова Людмила Алексеевна; Заместитель директора колледжа по учебной работе - Федоренко Евгения Владимировна.
4)	Количество обучающихся	3410 – общая численность студентов
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Николаева Наталья Александровна; Панкрашин Денис Александрович; Беспаленко Наталья Филиповна.
6)	Средняя наполняемость групп	В среднем в группе 15 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Учащиеся и студенты пользуются полным спектром возможностей университета (библиотеки, читальные залы, компьютерный центр, спортивные комплексы, уютные общежития и кафе, бизнес-инкубатор, театр «Андеграунд»). Ребята занимаются в оборудованных лабораториях, лингафонных кабинетах и компьютерных классах с выходом в Интернет, используют мультимедийное оборудование. Виды учебных занятий: урок, лекция, семинар, практическое занятие, лабораторная работа, контрольная работа, курсовое проектирование, дипломное проектирование, производственная (профессиональная) практика.

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

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

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

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

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

2.1 Программа СПО

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

Основная образовательная программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Целью реализации основной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности, получение студентами квалификации с одновременным получением среднего общего образования, достижение выпускниками планируемых результатов освоения основной образовательной программы, формирование у них общих и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья, становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших ППССЗ по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, включает в себя реализацию правовых норм в социальной сфере, выполнение государственных полномочий по пенсионному обеспечению, государственных и муниципальных полномочий по социальной защите населения.

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

Юрист базовой подготовки готовится к следующим видам деятельности:

Обеспечение реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты; Организационное обеспечение деятельности учреждений социальной защиты населения и органов Пенсионного фонда Российской Федерации.

Освоение образовательной программы обеспечивает получение квалификации. В результате освоения образовательной программы среднего профессионального образования у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции. Юрист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

Таблица 1 – Общие компетенции

Код и наименование компетенции	Результат освоения
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Знать: иметь представление о будущей профессии; ориентироваться в маршруте студента по специальности; называть основные виды работ, выполняемые при работе по специальности
	Уметь: овладеть первичными профессиональными навыками и умениями; планировать будущую профессиональную деятельность
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Знать: методы и способы выполнения профессиональных задач; называть ресурсы для решения поставленной задачи в соответствии с заданным способом деятельности
	Уметь: планировать деятельность по решению задачи в рамках заданных (известных) технологий, в том числе выделяя отдельные составляющие технологии; анализировать потребности в ресурсах и планировать ресурсы в соответствии с заданным способом решения задачи
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Знать: технологии анализа рабочей ситуации в соответствии с заданными критериями, указывая ее соответствие/несоответствие эталонной ситуации; принципы осуществления текущего контроля своей деятельности по заданному алгоритму; способы оценивания продукта своей деятельности по характеристикам

	<p>Уметь:</p> <p>самостоятельно задавать критерии для анализа рабочей ситуации на основе эталонной ситуации и определять проблему; планировать текущий контроль своей деятельности в соответствии с заданной технологией деятельности и определенным результатом (целью) или продуктом деятельности; определять проблему на основе самостоятельно проведенного анализа ситуации; планировать и оценивать продукт своей деятельности на основе заданных критериев; определять критерии оценки продукта на основе задачи деятельности; выбирать способ разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями и ставить цель деятельности; оценивать последствия принятых решений; анализировать риски (определять степень вероятности и степень влияния на достижение цели) и обосновывать достижимость цели</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<p>Знать:</p> <p>выделять из содержащего избыточную информацию источника информации, необходимую для решения задачи; выделять в источнике информации вывод и/или аргументы, обосновывающий определенный вывод</p> <p>Уметь: самостоятельно находить источник информации по заданному вопросу, пользуясь электронным или бумажным каталогом, электронным или бумажным каталогом, справочно-библиографическими пособиями, поисковыми системами Интернета; указывать недостаток информации, необходимой для решения задачи; формулировать вопросы, нацеленные на получение недостающей информации; извлекать информацию по двум и более основаниям из одного или нескольких источников и систематизировать ее в рамках заданной структуры; делать выводы об объектах, процессах, явлениях на основе сравнительного анализа информации и них по заданным критериям; задавать критерии для сравнительного анализа информации в соответствии с поставленной задачей деятельности</p>

<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: перечислять ИКТ, применяемые в профессиональной деятельности; ориентироваться в информационно-коммуникационных технологиях, применяемых в профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Знать: правила участия в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу; соблюдать нормы публичной речи и регламент, используя паузы для выделения смысловых блоков своей речи; начинать и заканчивать служебный разговор в соответствии с нормами; отвечать на вопросы, направленные на выяснение фактической информации; извлекать из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) основное содержание фактической информации</p>
	<p>Уметь: договариваться о процедуре и вопросах для обсуждения в группе в соответствии с поставленной целью деятельности команды (группы); при групповом обсуждении задавать вопросы, проверять адекватность понимания идей других; соблюдать заданный жанр высказывания (служебный доклад, выступление на совещании, собрании, презентации товара (услуги); использовать средства наглядности или невербальные средства коммуникации; отвечать на вопросы, направленные на выяснение мнения (позиции); задавать вопросы, направленные на выяснение фактической информации; создавать стандартный продукт письменной коммуникации</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий</p>	<p>Знать: выполнять поставленные задания, являясь членом группы</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>Уметь: анализировать работу членов группы и результат выполненного задания; оценивать работу и контролировать работу группы</p>
	<p>Знать: называть трудности, с которыми столкнулся при решении задачи и знать пути их преодоления/избегания в дальнейшей деятельности</p>
	<p>Уметь: указывает «точки успеха» и «точки роста»; указывает причины успехов и неудач в деятельности; анализировать/формулировать запрос на внутренние</p>

	ресурсы (знания, умения, навыки, способы
	деятельности, ценности, установки) для решения профессиональной задачи
ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы	Знать: информацию о современных технологиях в профессиональной деятельности
	Уметь: сравнивать технологии, применяемые в профессиональной деятельности; выбирать технологии для своей профессиональной деятельности
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	Знать: основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
	Уметь: организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.
ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения	Знать: нормы морали, профессиональной этики и служебного этикета.
	Уметь: выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета
ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению	Знать: правовую основу борьбы с коррупцией
	Уметь: применять на практике нормы антикоррупционной деятельности.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Базовая часть

С целью реализации требований работодателей и ориентации профессиональной подготовки под конкретное рабочее место, обучающийся в рамках овладения указанным видом профессиональной деятельности должен:

- уметь:

1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- знать:

1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека;

2) основы здорового образа жизни. Вариативная часть – не предусмотрено Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и овладению профессиональными компетенциями (ПК) – не предусмотрено.

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

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

ОК 3. – Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. – Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. – Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	120
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
другие виды самостоятельной работы	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме <i>Дифференцированный зачет</i>	

2.2 Тематический план СПО

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

Таблица 4 – Примерный Тематический план для среднего профессионального образования ФГБОУ ВО «ВВГУ», АК в группе СО-ЮП-24-ПО

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
1 семестр		
Раздел 2.	Гимнастика	30
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда.	1
	2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2
	3. Перестроения на месте из одной в две, три колонны.	2
	4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2
	2. ОРУ в парах.	2
	3. ОРУ на гимнастической скамье, матах.	2
	4. ОРУ в движении	2
	5. ОРУ на профилактику развития профессиональных заболеваний.	2
Тема 2.3. Акробатические упражнения	6. Упражнения на равновесие.	2
	1. Группировки и перекаты.	2
	2. Кувырки вперед и назад.	2
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2
	4. Комбинация из изученных элементов.	3

	5. Комплекс упражнений на профилактику развития плоскостопия, остеохондроза средствами гимнастики.	3
--	--	---

2.3 Профессиограмма для ППФП учащихся СПО

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Профессия: Юрист

1. Презентация профессии.

Юрист – одна из самых древних и уважаемых профессий. Предшественниками юристов в древности были жрецы (понтифики), которые толковали закон. Основоположниками права считаются древнегреческие философы: Сократ, Платон, Аристотель. Из религиозных источников мы знаем о том, как мудро судил своих подданных царь Соломон и о знаменитых библейских заповедях, которые и в наше время сохраняют актуальность для граждан цивилизованного общества.

За многотысячелетнюю историю право прочно укоренилось во всех областях жизни людей и является самостоятельной отраслью знаний. В современном сложно организованном мире деятельность юристов приобретает все большее значение в жизни каждого человека.

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

Юристами называют всех служителей закона. В профессии юриста выделено много специальностей, на основании деятельности в различных отраслях права. Адвокат организует защиту обвиняемого в нарушении закона; прокурор готовит материалы по обвинению нарушителя закона; нотариус заверяет документы; юрисконсульт осуществляет правовое обслуживание предприятия и его сотрудников; трудовой и налоговый инспектор осуществляют контроль над соблюдением физическими и юридическими лицами трудового и налогового кодексов.

Преимущества профессии: моральное удовлетворение от практической пользы для общества; юридическая грамотность как основа правовой защищенности; достойная заработная плата.

Ограничения профессии: большая нагрузка на зрение; высокая моральная ответственность; необходимость постоянно совершенствоваться, изучать все новые законы и документы.

2. Тип и класс профессии.

Профессия юриста относится к типу: «Человек–Человек», она ориентирована на общение и взаимодействие с людьми. Для этого требуются умения устанавливать и поддерживать деловые контакты, понимать людей, разбираться в человеческих взаимоотношениях, проявлять активность, общительность и контактность, обладать развитыми речевыми способностями и вербальным мышлением, обладать эмоциональной устойчивостью. Дополнительный тип профессии: «Человек-Знак», поскольку она связана с работой со знаковой информацией: текстами, цифрами, таблицами, схемами. Для этого требуются логические способности, умение сосредотачиваться, интерес к работе с информацией, развитое внимание и усидчивость.

Профессия юриста относится к классу эвристических, она связана с анализом, исследованиями, взаимодействием с другими людьми. Для этого требуется эрудированность, находчивость, оригинальность мышления, стремление к развитию и постоянному обучению.

3. Требования к индивидуальным особенностям специалиста.

Для успешной деятельности в качестве юриста необходимо наличие следующих профессионально-важных качеств:

- 1) интерес к общению с другими людьми в сфере обслуживания;
- 2) блестящее владение устной и письменной речью;
- 3) отлично развитое внимание (в том числе внимание к деталям);
- 4) выраженная склонность к работе с информацией;
- 5) склонность к сервисной работе;
- 6) отлично развитая способность к концентрации внимания;
- 7) блестящие логические способности;
- 8) развитые лексические способности;
- 9) эмоциональная устойчивость.

4. Медицинские ограничения:

Работа противопоказана людям с заболеваниями:

- 1) вирусоносительство (например, туберкулез);
- 2) хронические заболевания, вызывающие расстройства памяти и внимания;
- 3) некорректируемые нарушения зрения и слуха;
- 4) нервно-психические заболевания.

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

Упражнения на развитие:

- 1) Статической и общей выносливости;
- 2) Сердечно-сосудистой системы, динамической выносливости организма;
- 3) Ловкости (моторики) пальцев;
- 4) Координации движений рук;
- 5) Силы мышц спины, кора, ног; 6. Быстроты двигательных реакций; 7) Остроты зрения.
- 6) Профессионально-прикладные виды спорта.

Бадминтон.

Бадминтон, как один из самых динамичных и увлекательных видов спорта, оказывает значительное положительное влияние на здоровье и общее состояние организма. При занятиях бадминтоном происходит активное воздействие на сердечно-сосудистую систему, улучшая кровообращение и способствуя укреплению сердца. Регулярные тренировки способствуют улучшению дыхательной функции организма, повышая легочную выносливость и способность организма насыщать кислородом все системы.

Как форма физической активности, бадминтон способствует укреплению опорно-двигательного аппарата. Увеличивается выносливость мышц, развивается сила и гибкость, благодаря узорно выстроенным движениям и резким сменам положений тела. Быстрые выпады и прыжки, характерные для игры, развивают координацию и силу, делают суставы более подвижными, а сухожилия – эластичными.

Помимо физического укрепления, занятия бадминтоном способствуют развитию и совершенствованию психологических качеств. В игре формируются такие важные черты, как быстрая реакция, концентрация и стратегическое мышление. Игроки учатся быстро принимать решения и адаптироваться к изменяющимся условиям игры, что развивает настойчивость и уверенность в своих силах. Бадминтон также способствует снятию стресса и улучшению настроения, благодаря выделению эндорфинов, что помогает поддерживать высокую работоспособность и позитивный настрой в течение всего дня.

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 развиваются с помощью вольных упражнений, упражнений с предметами, средними и малыми мячами.

Статическая выносливость развивается с помощью силовых динамических и статических упражнений на снарядах и без снарядов, при выполнении которых действуют преимущественно те же мышцы, что и в статических рабочих позах инженера данного профиля. Весьма эффективными для этой цели являются упражнения на специальных силовых тренажерах.

Для формирования эмоциональной устойчивости, решительности, смелости используются различные сложные опорные прыжки через коня, прыжки в глубину, вверх, соскоки с брусьев, колец, перекладины (для мужчин), прыжки на батуте.

Плавание.

На занятиях по плаванию улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, воспитывается общая выносливость, стойкость средствами длительного плавания до 30 минут, повторного проплывания дистанции 50-100 м, ныряния на дальность и в глубину.

Развивается решительность и смелость многократными прыжками в воду со стартовой тумбочки, трамплина, 3 и 5-метровой вышки различными способами.

Спортивные игры.

Они эффективно содействуют достижению высокого уровня функционирования и надежности нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, зрительного и слухового анализаторов, а также воспитанию таких необходимых авиационному инженеру 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.

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

3.1 Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования группы СО-ЮП-24-ПО

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с профиограммой для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) СО-ЮП-24-ПО группы, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

Тема - Комсант

Занятия по физической культуре в СО-8Т-24-ТО группе

Тема: развитие двигательных навыков и повышение общей физической подготовленности

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: Совершенствование техники владения мата
- 2) Оздоровительная: Повышение функциональных возможностей организма, развитие общей выносливости
- 3) Воспитательная: Воспитывать смелость, решительность, волю для достижения наилучшего результата

Инвентарь: баскетбольное кольцо, свисток, прыжки

Время проведения: 11:50 - 13:20

Место проведения: ауд. 915 СК "Темпост"

Методы проведения: наглядный, словесный

Проводящий: студент ВПО - 1-ФК1 Торгаш Максим Александрович

Части занятия	Содержание	Возрастка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (20 мин)	Приветствие Занятия на матах на месте	1-2 мин	Проверка спортивной формы, волос, несанкционированной резинки, украшениях украшениях, сапогах
	Повороты: - направо - налево	1 раз 2 раз 3 раз	Следить за правильностью выполнения упражнения
	Подъем на носки - подъем на пятки - подъем в присяде - подъем на внешнюю сторону стопы - подъем на внутреннюю сторону стопы - подъем с поворотами туловища - Бег со сменением ног вперед - Бег со сменением ног назад - Приседания на правую ногу - Приседания на левую ногу	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Следить за дистанцией, правильностью выполнения упражнения
	Подъем	1 мин	Следить за правильностью выполнения
	Приседания в 2, 4, 6, 8 колоннах	1-3 мин	Следить за правильностью выполнения
	I. ИТ - стоя на матах, руки в стороны 1. Каким способом вперед 2. ИТ 3. Каким способом назад 4. ИТ 5. Каким способом вправо 6. ИТ 7. Каким способом влево 8. ИТ	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
	II. ИТ - стоя на матах, руки в стороны 1-4. Круговые движения головой вправо 5-8. Круговые движения головой влево	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
	III. ИТ - стоя на матах, руки в стороны 1-4. Круговые движения руками вперед 5-8. Круговые движения руками назад	4 раза	Следить за правильностью выполнения, руки и спину держать ровно
	IV. ИТ - стоя на матах, руки в стороны 1-4. Круговые движения вправо 5-8. Круговые движения влево	4 раза	Спина прямая
	V. ИТ - стоя на матах, руки в стороны 1-4. Круговые движения вправо 5-8. Круговые движения влево	4 раза	Спина прямая, лопатки не разводить

	<p>1-4. Круговое движение руками от себя 5-8. Круговое движение руками к себе</p>		
	<p>IV. II. X. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Каким плечевым суставом вперед 2. II. X. 3. Каким плечевым суставом назад 4. II. X.</p>	4 раза	Следить за правильностью выполнения, держать спину ровно, наклон туловища
	<p>IV. II. X. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Каким плечевым суставом влево 2. II. X. 3. Каким плечевым суставом вправо 4. II. X. - стойка ноги врозь, руки на пояс 5. Каким плечевым суставом вперед 6. Каким плечевым суставом назад</p>	4 раза	Спину держать ровно, наклон туловища
	<p>IV. II. X. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Каким плечевым суставом вперед 2. Каким плечевым суставом назад 3. Каким плечевым суставом влево 4. Каким плечевым суставом вправо 5. Каким плечевым суставом вперед 6. Каким плечевым суставом назад</p>	4 раза	Выполнять плавно, спину держать ровно
	<p>V. II. X. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Выпад правой 2. II. X. 3. Выпад левой 4. II. X.</p>	4 раза	Держать спину ровно, сохранять равновесие
	<p>V. II. X. - стойка на правой, руки врозь плечевыми 1. 2. Круговое движение в горизонтальной плоскости 3. 4. От себя 5. 6. Круговое движение в вертикальной плоскости 7. 8. От себя</p>	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
	<p>Держать спину в вертикальном положении</p>	1 мин	Следить за дистанцией
<p>Особая часть (40 мин)</p>	1. Ведение мяча в движении правой рукой	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
	2. Ведение мяча в движении левой рукой	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
	3. Ведение мяча в движении двумя руками	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
	4. Ведение мяча "змейкой" правой рукой	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
	5. Ведение мяча "змейкой" левой рукой	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
	6. Ведение мяча "змейкой" двумя руками	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
	7. Бросок мяча от груди вперед	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
	8. Бросок мяча из-за головы вперед	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
	9. Бросок мяча от груди с отскоком	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
	10. Бросок мяча из-за головы правой рукой	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
	11. Бросок мяча из-за головы левой рукой	4 раза	Спина прямая, ноги на ширине плеч
<p>Заключительная часть (10 мин)</p>	<p>Подведение итогов игры "Золотая команда". Дети встают в круг и в кругу задают друг другу вопросы, кто из них не выполнил задание, кто выполнил из игры.</p>	15 мин	Отмечаются наиболее активные дети
	<p>Подведение итогов занятия</p>	3-4 мин	Отмечаются наиболее активные дети, выданы задания на следующий день Итого: 5 (отлично) хорошо: 5 (отлично) хорошо: 2 + 1

План-конспект

занятия по физической культуре в 10-11-14-ОТ группах
 Тема: развитие двигательных навыков и повышение общей физической подготовки
 задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: сформировать навыки круговой тренировки
- 2) Оздоровительная: повышение функциональных возможностей организма
- 3) Воспитательная: воспитывать смелость, решимость, волю для достижения наилучшего результата

Инвентарь: скакалки, маты, ленты, координационная лестница

Время проведения: 11:50-13:20

Место проведения: ауд. 915 СК "Спартак"

Место проведения: колледжий, словесный

Авторы: студент БДО-21 ФК Тарасов Максим Викторович

Вопросы задания	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Аэробная часть (20 мин)	Присутствие Лестница на месте	1-2 мин	Проверка спортивной формы, колес, исправности резинки, утяжелений, сапожков
	Лестница -направо -налево -кругом	1 раз 1 раз 1 раз	Следить за правильностью выполнения
	Лестница на месте, руки вверх -Лестница на пятках, руки на пояс -Лестница вправо присяд -Лестница в левую присяд -Лестница на выдохе встать -Лестница на выдохе встать -Лестница с поворотами по движению	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения
	Бег с препятствиями по лестнице -Бег с препятствиями по лестнице -Лестница вправо с правой стороны -Лестница влево с левой стороны	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения
	Лестница	1 мин	Следить за правильностью выполнения
	Бег с препятствиями по 2, 4, 6, 8 меркам	2-3 мин	Следить за правильностью выполнения
	I. У.Т.-стойки на месте, руки на пояс 1. Каким шагом вправо 2. У.Т. 3. Каким шагом назад 4. У.Т. 5. Каким шагом влево 6. У.Т. 7. Каким шагом вправо 8. У.Т.	4 раза	Воткнуть палку, медленно, смена шага
	I. У.Т.-стойки на месте, руки на пояс 1-4. Круговые движения головой вправо 5-8. Круговые движения головой влево	4 раза	Воткнуть палку, медленно, смена шага
	II. У.Т.-стойки на месте, руки в стороны 1-4. Круговые движения руками вперед 5-8. Круговые движения руками назад	4 раза	Держать и сменить держательство
	III. У.Т.-стойки на месте, руки к плечам 1-4. Круговые движения в левом суставе вперед 5-8. Круговые движения в левом суставе назад	4 раза	Смена шага, руки не разгибать
	IV. У.Т.-стойки на месте, руки согнуты в локтях 1-4. Круговые движения руками от себя 5-8. Круговые движения руками к себе	4 раза	Смена шага, руки не разгибать
	V. У.Т.-стойки на месте, руки на пояс 1. Каким шагом вперед 2. У.Т. 3. Каким шагом назад 4. У.Т.	4 раза	Сменить держательство, махотки не делать

План-конспект
 занятия по физической культуре в СО-НТ-24-07 группе
 Тема: развитие зрительно-моторных навыков и повышение общей физической подготовки
 Задачи прогрессивной зрительно-моторной подготовки:
 1) Образовательная: обучение и совершенствование техники выполнения упражнений
 с бодибарами
 2) Оздоровительная: повышение функциональных возможностей организма
 3) Воспитательная: воспитывать силу, волю, решимость, волю к достижению
 наилучшего результата
 Инвентарь: свисток, бодибары, гимнастическая скакалка, баскетбольные мячи, ракетки, волейбол
 Время проведения: 11.10-11.40
 Место проведения: ауд. 415 СК "Челнок"
 Методы проведения: наглядный, словесный
 Проводящий: студент БХО-21-РК1 Дарья В. Максим Александрович

Время занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (20 мин)	Приветствие Зарядка Закреп на месте Повороты - направо - налево - кругом	1-2 мин	Формы спортивной формы, воле, дисциплины, регулярности, украшений, самоубольны
	Дорожка на носках, руки врозь Дорожка на пятках, руки на пояс Дорожка врозь, прыжки Дорожка в поворотах Дорожка на выдохе с прыжком Дорожка на выдохе с прыжком Дорожка с поворотами туловища	сразу 1 раз 2 раза 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Следить за правильностью выполнения
	Бег со свистком ног вперед Бег со свистком ног назад Акробатический шаг правой стороной Акробатический шаг левой стороной Дорожка	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения
	Перестроение в 2, 4, 6, 8 и ряды I. В.Т.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон головы вперед 2. В.Т. 3. Наклон головы назад 4. В.Т. 5. Наклон головы влево 6. В.Т. 7. Наклон головы вправо 8. В.Т. II. В.Т.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4. Прыжки с выдохом головой вправо 5-8. Прыжки с выдохом головой влево	1 мин 2-3 мин 4 раза	Следить за правильностью выполнения Соблюдать дистанцию Выполнять медленно, плавно
	III. В.Т.- стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4. Прыжки с выдохом руками вперед 5-8. Прыжки с выдохом руками назад	4 раза	Спина прямая, руки не разгибать
	IV. В.Т.- стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4. Прыжки с выдохом в плечевом суставе вперед 5-8. Прыжки с выдохом в плечевом суставе назад	4 раза	Спина прямая, руки не разгибать
	V. В.Т.- стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперед и назад 1-4. Прыжки с выдохом руками от себя 5-8. Прыжки с выдохом руками к себе	4 раза	Спина прямая, руки не разгибать
	VI. В.Т.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища вперед 2. В.Т. 3. Наклон туловища назад 4. В.Т.	4 раза	Спину держат ровно, наклоны мягкие
	VII. В.Т.- стойка ноги врозь, руки на пояс	1 раз	Спина ровная, наклоны мягкие

	<p>1. Наклон туловища вправо 2. И.Т. 3. Наклон туловища влево 4. И.Т. VIII. И.Т. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях и опираются на бедра 4-4. Круговые движения туловища вправо 5-8. Круговые движения туловища влево</p>	<p>4 раза</p>	<p>Выполнить медленно, плавно, спина ровная</p>
	<p>IX. И.Т. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Взмах правой 2. И.Т. 3. Взмах левой 4. И.Т.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Сохранять равновесие, спина прямая</p>
	<p>X. И.Т. - стойка на левой, правой ноге 1-2. Круговые движения на сесть 3-4. От сесть 5-6. По все сапог со второй ноги 7-8. От сесть</p>	<p>4 раза</p>	<p>Выполнять медленно, плавно, спина прямая</p>
	<p>Перестроение</p>	<p>2 мин</p>	<p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>Основная часть (40. мин)</p>	<p>1) Пятки к носкам 2) Подъем бедер 3) Сгибание ног в коленях 4) Сгибание ног в тазобедренном суставе 5) Пятки к носкам в наклоне 6) Наклоны с бедрами вперед 7) Приседания 8) Взмахи 9) И.Т. - стойка ноги врозь, бедра согнуты 10) Бедра вверх, мах левой ногой, прогнуть 11) И.Т. 12) Бедра вверх, мах правой ногой, прогнуть 13) И.Т. - стойка ноги врозь, бедра согнуты вертикально 14) И.Т. 15) Наклон влево 16) И.Т. 17) Наклон вправо 18) И.Т.</p>	<p>4 раза 4 раза</p>	<p>Следить за правильностью выполнения, работать выпрямляя на нежную упряжь</p>
	<p>Перестроение</p>	<p>1 мин</p>	<p>Соблюдать дисциплину</p>
<p>Заключительная часть (20. мин)</p>	<p>- игра в воланбол - баскетбол - бадминтон Контроль Занятие на месте Подведение итогов</p>	<p>17 мин 2-3 мин</p>	<p>Следить за правильностью выполнения Отметить наиболее выносливых детей, дать задание на следующее занятие</p>
			<p>по плану: 5 (отлично) проведения: 5 (отлично) Платирова ОВ</p>

3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования группы СО-ЮП-24-ПО

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-ЮП-24-ПО группы, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

Трени-комплекс

занятия по физической культуре в СО-ВТ-24-01 группе
 Тема: развитие двигательных навыков и повышение общей физической
 подготовки

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: формирование навыков выполнения гимнастических упражнений
- 2) Оздоровительная: повышение функциональных возможностей организма, профилактика заболеваний
- 3) Воспитательная: воспитывать смелость, решительность, волю для достижения наилучшего результата

Инвентарь: матрас, свисток, скакалка

Время проведения: 11:50-13:20

Место проведения: ауд. 415 СК "Человек"

Методы проведения: словесный, наглядный

Проводящий: студент ВАО-21-ФК Дора С. Максим Александрович

Части комплекса	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Аэробная часть (20 мин)	Знакомство с группой Задание на месте	1-2 мин	Проверка спортивной формы, носки, обувь, наличие резины, упражнения, самочувствие
	Повороты: - направо - налево - прыжок	с рывка 1 раз 1 раз	Следить за правильностью выполнения упражнения
	Лодка на носках, руки вперед Лодка на пятках, руки на пояс Лодка в позу приседа Лодка в позу приседа Лодка на пятках, левая стопа Лодка на пятках, левая стопа Лодка поворотами по часовой стрелке	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения
	Бег со свистком по кругу Бег со свистком по кругу Бег с прыжками вправо и влево Бег с прыжками вправо и влево	1 круг 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения
	Лодка	1 мин	Следить за правильностью выполнения
	Перестроение в 2, 4, 6, 8 шеренг	2-3 мин	Соблюдать дистанцию
	I. В.Т. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон головы вперед 2. В.Т. 3. Наклон головы назад 4. В.Т. 5. Наклон головы влево 6. В.Т. 7. Наклон головы вправо 8. В.Т.	4 раза	Внимание на выдох, дыхание, спину держат ровно
	II. В.Т. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4. Круговые движения головой вправо 5-8. Круговые движения головой влево сторону	4 раза	Внимание на выдох, дыхание, спина прямая
	III. В.Т. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-4. Круговые движения руками вперед 5-8. Круговые движения руками назад	4 раза	Руки прямые, спина ровная
	IV. В.Т. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад	4 раза	Руки не разгибать, спина прямая
	V. В.Т. - стойка ноги врозь, руки согнуты 1-4. Круговые движения в локтевом суставе 5-8. Круговые движения в локтевом суставе	4 раза	Руки не разгибать, спина прямая
	VI. В.Т. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища вправо 2. В.Т. 3. Наклон туловища влево 4. В.Т.	4 раза	Наклон туловища, прогибаемая спина
	VII. В.Т. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища вперед 2. В.Т. 3. Наклон туловища назад 4. В.Т.	4 раза	Наклон туловища, прогибаемая спина
	VIII. В.Т. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевом суставе 1-4. Круговые движения в локтевом суставе	4 раза	Внимание на выдох, дыхание, спину держать ровно

	<p>IV. У.Т. - стойки или брызг, руки на пояс 1. Взмах правой 2. У.Т. 3. Взмах левой 4. У.Т. V. У.Т. - стойка на левой, правая на носок, руки на пояс 1-2. Круговые движения в са.м.м.ст.м.м. с чертой правой и себе 3-4. От себя 5-6. Потягивание са.м.м.ст.м.м. к себе 7-8. От себя</p>	<p>4 раза 4 раза</p>	<p>Феррари в сторону рывка, сбалансированное равновесие Включаются левая и правая, ступня рывка</p>
<p>Детская часть (40 мин)</p>	<p>Перестроение в 2 шеренги 1) У.Т. - сад, ноги спереди, на носок вперед 2) У.Т. - сад, ноги брызг, на носок к правой, вперед, к левой 3) У.Т. - сад, ноги согнуты в коленях, талия касается к носку 4) У.Т. - левая на носок, ноги согнуты в коленях, подтянуть ягодицы 5) У.Т. - левая вперед, правая согнута в колене сзади, предплечья согнуты вперед 6) У.Т. - правая вперед, левая согнута в колене сзади, предплечья согнуты вперед 7) У.Т. - упр. левая, ноги брызг, поворот туловища вправо-влево с последующим касанием пола брызг 8) У.Т. - упр. левая, ноги в носок сзади, руки в стороны, касание стопалик кистей 9) Фигурный пол на латв. поддержкой 10) Фигурный пол на латв. поддержкой</p>	<p>1 мин 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 30 сек 30 сек</p>	<p>Следить за дистанцией Включаются левая и правая, ступня рывка, касание пола и касание брызг, следить за равновесием в момент рывка</p>
<p>Заключительная часть (20 мин)</p>	<p>Подвижная игра "Будем как кармашки" Дети бьются в кругу и в прощальном кругу начинают двигаться друг друга, кто не может поймав или не отдал, выводится из игры Построение Действ. на месте Подведение итогов</p>	<p>15 мин 3-4 мин</p>	<p>Ориентированная наиболее внимательные дети Отмечаются наиболее внимательные дети, даются задания на следующие занятия похвала: 4 (коротко) прощание 5 (обильно) П. А. М. Д. А. </p>

	<p>4. У.Т.</p> <p>У.Т. - стойки на левой, правая на носок, руки вдоль туловища</p> <p>1-2. Круговые движения в локтевом суставе и сгибание правой к себе</p> <p>3.4. От себя</p> <p>5-6. Поворот сапога со ступней но к себе</p> <p>7.8. От себя</p>	4 раза	Вспомогательные, медленно, смена движений
Основная часть (40 мин)	Перестроение	1-2 мин	Соблюдать дистанцию
	1) Зорь лесов, передвигаемся через скакалку	30/30 сек	Упражнения выполняем с максимальной скоростью, переходим от счетчика к часовой стрелке
	2) Фрисбей	30/30 сек	
	3) Подъем туловища из положения лежа на животе	30/30 сек	
	4) Фрисби на скакалке на зыбок	30/30 сек	
	5) Ходьба на скакалке с чередованием ног	30/30 сек	
	6) Подъем туловища из положения лежа на спине	30/30 сек	
	7) Фрисби с высокой подпрыгиванием бедра	30/30 сек	
8) Досада	30/30 сек		
Основная часть (40 мин)	1) У.Т. - сид, ноги вместе +7 - как бы перед собой	4 раза	Спина прогибается, выполняем медленно, не прогибая, стараясь максимально расслабиться
	2) У.Т. - сид, ноги врозь 1. Наклон к правой 2. Наклон к левой 3. Наклон к левой 4. У.Т.	4 раза	
	3) У.Т. - лежа на животе, руки перед грудью +7. Зорь лесов на бедра, рывок 8. У.Т.	4 раза	
Заключительная часть (20 мин)	Табличная игра "Борьба с карточкой" Дети встают в круги в произвольном порядке перебрасывают друг другу мяч, кто его не поймал или отбил, выбывает из игры	17 мин	Отслеживаются наиболее внимательные дети
	Аэробное занятие на месте проведение игр	2-3 мин	Отслеживаются наиболее внимательные дети, дается задание на следующее занятие
			исполнен: 4 (хорошо) проведение: 5 (отлично)

Тема - комплексная
 задания по физической культуре в СО-УХ-24-го группы
 Тема: разработка двигательных навыков и повышение общей физической подготовленности
 Задания: комплексная физическая подготовка;
 1) Образовательная: обучение технике выполнения упражнений с гантелями
 2) Оздоровительная: повышение прочности связочного аппарата, развитие силы
 3) Воспитательная: воспитывать самостоятельность, волю, целеустремленность

Инвентарь: свисток, счетная
 Время проведения: 11:50 - 13:20
 Место проведения: ауд. 415 Ст. "Кампус"
 Методы проведения: наглядный, словесный
 Преподаватель: студент БДО-81-ФК-1 Дараев Максим Александрович

Части занятия	Содержание	Подготовка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (20 мин)	Приветствие	1-2 мин	Проверка спортивной формы, волос, ногтей, обуви, резины, уграшений, самоответственности
	Зачет на месте		
	Подготовка к занятию		
	- наклоны	с глаза	Следить за правильностью выполнения
	- махи	2 глаза	
	- прыжки	2 глаза	
	- ходьба на ногах, руки вверх		
	- ходьба на пятках, руки на пояс	0,5 круга	
	- ходьба вправо, левый шаг	0,5 круга	Соблюдать дистанцию
	- ходьба вправо, левый шаг	0,5 круга	
	- ходьба на пятках вправо, левый шаг	0,5 круга	
	- ходьба на пятках вправо, левый шаг	0,5 круга	
	- ходьба на пятках вправо, левый шаг	0,5 круга	
	- бег со свистком на месте	0,5 круга	
	- бег со свистком на месте	0,5 круга	Соблюдать дистанцию
	- Акробатический шаг вправо, левый шаг	0,5 круга	
	- Акробатический шаг вправо, левый шаг	0,5 круга	
	Ходьба	1 мин	Следить за правильностью выполнения
	Перестроение в 2, 4, 6, 8 шеренг	2-3 мин	Соблюдать дистанцию
	I. УХ - стойка ноги врозь, руки на пояс		
1. Наклон головы вперед			
2. УХ			
3. Наклон головы назад			
4. УХ			
5. Наклон головы влево			
6. УХ			
7. Наклон головы вправо			
8. УХ			
II. УХ - стойка ноги врозь, руки на пояс			
1-4. Круговые движения головой вправо	4 глаза	Выполнять медленно, плавно, держать спину прямо	
5-8. Круговые движения головой влево			
III. УХ - стойка ноги врозь, руки в стороны			
1-4. Круговые движения руками вперед	4 глаза	Держать спину прямой	
5-8. Круговые движения руками назад			
IV. УХ - стойка ноги врозь, руки на пояс			
1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперед	4 глаза	Держать спину прямой	
5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад			
V. УХ - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью			
1-4. Круговые движения в локтевом суставе вперед	4 глаза	Держать спину прямой	
5-8. Круговые движения в локтевом суставе назад			
VI. УХ - стойка ноги врозь, руки на пояс			
1. Наклон туловища вперед	4 глаза	Держать спину, плавно прогибаться	
2. УХ			
3. Наклон туловища назад			
4. УХ			
III. Акробатический шаг врозь, руки на пояс			
1. Наклон туловища вправо	4 глаза	Держать спину, плавно прогибаться	
2. УХ			
3. Наклон туловища влево			

	<p>4. У.Т. III. У.Т. - стойка: ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью + 4. Вращение двиссера туловища вправо 5-8. Вращение двиссера туловища влево</p> <p>IV. У.Т. - стойка: ноги врозь, руки на пояс 1. Выпад правой 2. У.Т. 3. Выпад левой 4. У.Т. V. У.Т. - стойка на левой, правая на носок, руки врозь туловища + 2. Вращение двиссера в согнутом состоянии туловища вправо к себе 3-4. От себя 5-6. По весам согнутой ног к себе 7-8. От себя</p>	<p>4 раза 4 раза 4 раза</p>	<p>Вращением медленно, плавно Сохраняем равновесие, спина ровная Выполняем плавно, медленно</p>
<p>Основная часть (40 мин)</p>	<p>Разминание 1) Сгибание на бицепс 2) Разведение гантели 3) Сгибание на трицепс 4) Клик гантели стоя 5) Тяга гантели к поясу в наклоне 6) Приседание стоя 7) Становая тяга 8) Классические приседания 9) Валаги 10) Скручивание с гантелями</p>	<p>1-2 мин 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз</p>	<p>Соблюдаем дистанцию Укрепляем функционал в силовой и выносливости, следуем за правильностью выполнения</p>
	<p>1) У.Т. - основная стойка 1. руки вверх, шаг левой назад, прогнутой 2. У.Т. 3. руки вверх, шаг правой назад, прогнутой 2) У.Т. - широкая стойка, руки врозь туловища 1. Наклон к левой ноге 2. Наклон к правой ноге 3. Наклон вперед 4. У.Т.</p>	<p>4 раза и переги</p>	<p>Стараемся максимально расслабиться, растянуться</p>
<p>Заключительная часть (20 мин)</p>	<p>- Игра в волейбол - Игра в баскетбол - Игра в бадминтон - Игра в футбол</p>	<p>1-2 мин</p>	<p>Отвлекается наиболее внимательные дети</p>
	<p>Разминание Растяжка Разведение гантелей</p>	<p>2-3 мин</p>	<p>Отвлекается наиболее внимательные дети, дается задание на следующие занятия коммент. 4 (хорошо) проведение: 5 (отлично)</p> <p style="text-align: right;"><i>Г</i></p>

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в Сп-ТГ-24, тема занятия «Развитие верхней и нижней передачи в волейболе»».

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям учащихся, 16 - 17 лет, СО-ТУ-22-1, Академический колледж, тема занятия «Совершенствование навыков верхнего и нижнего приёма и передачи мяча, совершенствование нападающего удара».

3. Провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у учащихся 16 – 17 лет СО-ЮП-24-ПО, Академический колледж. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре СО-ЮП-24-ПО группы

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

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

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения СШ "Самой" ауд. 415

Дата проведения 23.11.24

Инвентарь и оборудование волейбольные мячи, свисток

Задачи занятия: Образовательная: развитие пространственной ориентации в игре

Формирование: развитие навыков командной работы

Воспитательная: воспитание ответственности, навыков работы в команде по физической культуре

Фамилия, имя проводящего занятие Тарова Анна Александровна

Пульсометрия составляется перед игрой

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Учитель подготовил сформированные методические рекомендации. Представлены заранее подготовленные материалы. Начался урок вовремя.

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Занятие было проведено в соответствии с планом урока. Постановка задачи была полностью реализована.

2.1. Подготовительная

часть Учитель составил список вопросов и физической подготовке учащихся. Учитель был отдал присутствующим.

2.2. Основная часть Держится за основу философии, индивидуальности
поэтому необходимо на протяжении всей жизни заниматься

2.3. Заключительная часть Именно в этом смысле философия не должна
быть только теорией, но и должна быть практикой, в
качестве которой она призвана существовать

III. Поведение и деятельность учащихся на основе своих
знаний, умений и навыков, а также на
основе своей индивидуальности.

IV. Поведение и деятельность преподавателя на основе своей
педагогической философии, а также на
основе своей индивидуальности.

V. Выводы и предложения Больше отводить времени на
закл. часть. В целом урок был проведен прекрасно,
но мне не хватает замечаний

Получили 2+ 

4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре СО-ТУ-22-1 группы

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

Таблица 6 – Протокол учета пульсовых данных занятия по физической культуре

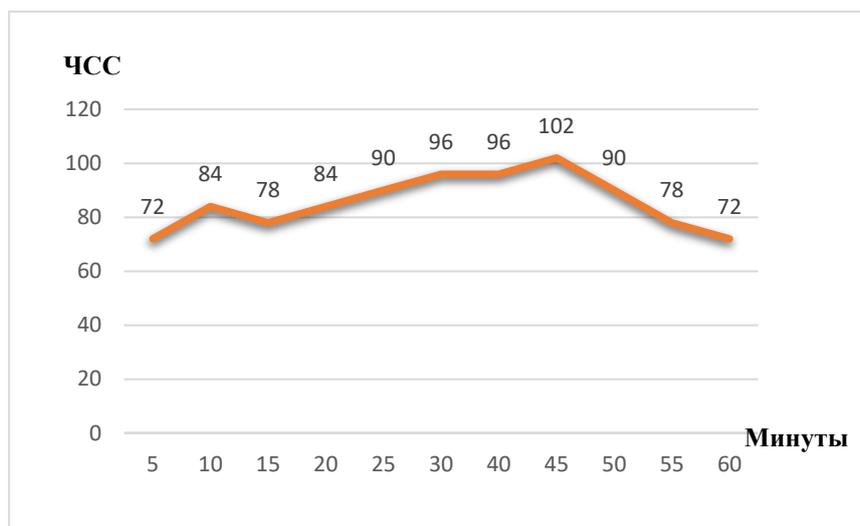


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в СО-ТУ-22-1 группе.

1	Албутова Екатерина	8,5	Сред	198	Низ	29	Низ	2	Низ	Низ
2	Алиев Наиль	9,0	Выс.	190	Выс.	12	Сред	20	Выс	Выс
3	Воипов Анатолий	7,0	Выс	225	Выс.	35	Сред	8	Сред	Сред
4	Бандур Софья	9,7	Сред	195	Выс.	9	Низ	10	Сред	Сред
5	Барсегян Алина	9,5	Сред	160	Низ	16	Выс	6	Низ	Низ
6	Гончарова Элина	6,8	Выс	240	Выс	35	Сред	13	Выс	Выс
7	Королева Виктория	8,0	Выс.	240	Выс	35	Сред	6	Низ	Сред
8	Легкий Кирилл	8,5	Выс.	180	Сред	9	Низ	12	Сред	Сред
9	Магомедов Магомед	9,0	Низ	210	Сред	35	Сред	14	Выс	Сред
10	Нужная Софья	10,5	Низ	175	Сред	10	Сред	17	Выс	Сред
11	Рожков Савелий	10,7	Низ	160	Низ	11	Сред	18	Выс	Сред
12	Сазонова Марина	10,1	Сред.	158	Низ	16	Выс	9	Сред	Сред
13	Тайбулин Георгий	8,5	Сред.	195	Низ.	20	Низ	16	Выс	Сред
14	Хрюкин Артур	11,0	Низ	185	Низ.	32	Сред	16	Выс	Сред
15	Шерпаева Анастасия	9,5	Сред	185	Выс	11	Сред	7	Низ	Выс
Средний показатель / Средний УФП		9,1	Сред	193	Сред	21	Сред	11,6	Выс	Сред

Отметим важные моменты по первичному протоколу тестирования уровня физической подготовленности учащихся

1. У большинства учащихся уровень физической подготовленности преимущественной средний уровень;

2. Уровень физической подготовленности у всей группы оценивается как средний.

3. Положительная тенденция наблюдается в тестировании студентов на уровень подвижности в тазобедренном суставе, который большинству случаев, а именно у 8 студентов: Алиев Наиль (20); Гончарова Элина (13); Магомедов Магомед (14); Нужная Софья (17); Рожков Савелий (18); Тайбулин Георгий (16); Хрюкин Артур (16) - высоко развит.

4. В тесте челночный бег 3x10. преимущественно средний уровень развития. Высокий уровень имеют: Алиев Наиль (9,0); Вопипов Анатолий (7,0); Гончарова Элина (6,8); Королева Виктория (8,0); Легкий Кирилл (8,5). Низкий уровень: Магомедов Магомед (9,0); Нужная Софья (10,5); Рожков Савелий (10,7); Хрюкин Артур (11,0).

5. Прыжок в длину с места имеет общий средний показатель. Низкий уровень у следующих учащихся: Албутова Екатерина (198); Барсегян Алина (160); Рожков Савелий (160); Сазонова Марина (158); Тайбулин Георгий (195); Хрюкин Артур (185). Высокий показатель - Алиев Наиль (190); Вопипов Анатолий (225); Бандур Софья (195); Гончарова Элина (240); Королева Виктория (240).

6. Силовая выносливость показала следующие результаты: высокий уровень – Барсегян Алина (16); Сазонова Марина (16). Средний уровень - Алиев Наиль (12); Вопипов Анатолий (35); Гончарова Элина (35); Королева Виктория (35). И низкий уровень - Албутова Екатерина (29); Бандур Софья (9); Легкий Кирилл (9); Тайбулин Георгий (20).

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в СО-ЮП-24-ПО группе

Учащиеся ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток

Возрастная группа 16 – 17 лет (девушки, юноши), 15 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев М.А.

Дата тестирования 05.12.24

№	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег 3x10 (с))	4	25%	6	43,75%	5	31,25%
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))	6	43,75%	3	12,5%	6	43,75%
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))	4	31,25%	9	50%	2	18,75%
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см))	4	28,1%	4	28,1%	7	43,75%

Дадим комментарии к наиболее важным аспектам к соотношению количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний представленных в Таблице – 8.

1. Средний уровень физической подготовленности на первом тесте – челночный бег, выявили у большинства тестируемых – 43.75%, низкий у 25% занимающихся, высокий у 31,25% обучающихся, это говорит о том, что координационные способности развиты в среднем уровне у данной группы тестируемых.

2. Наиболее положительные результаты показал тест на подвижность в тазобедренном суставе, таким образом у 43,75% данный показатель находится на высоком уровне, средний и низкий уровни находятся в одинаковом показателе - 28,1%.

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности СО-ЮП-24-ПО группе

Учащиеся ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток

Возрастная группа 16 – 17 лет (девушки, юноши), 15 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев М.А.

Дата тестирования 05.12.24

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девушки -7 человек	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		2	28,6%	4	57,1%	1
Юноши – 8 человек	2	25%	5	61%	1	14%

1. В тестировании приняли участие 15 человек; 7 девушек и 8 юношей

2. Больше процентное соотношение приходится на средний уровень физической подготовленности, как у девушек – 57,1%, так и у юношей – 61%.

3. Низкий УФП у девушек составляет – 28.6%, а у юношей - 25%. Высокий у девушек – 14,3%, у юношей – 14%.

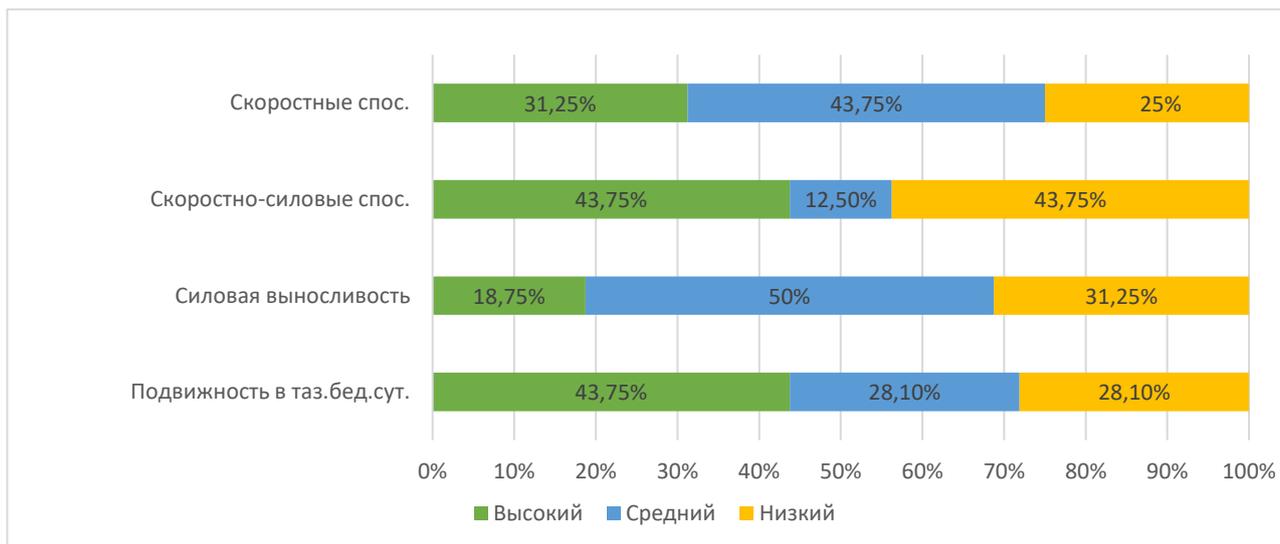


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования Цель: для целесообразной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности школьников на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение. Поэтому оценка эффективности физического воспитания в школе проводится по двум направлениям – по состоянию здоровья учащихся и по уровню развития основных физических качеств.

1. Результаты тестирования УФП по видам спорта показали. Что наиболее развитым качеством являются подвижность в тазобедренном суставе, потому что показатели преимущественно находятся на высоком уровне развития. Наименее развитыми оказались силовые способности, так как у большинства студентов, данный показатель низко развит.

2. Тестирование прошла вся группа (15 человек). В соотношении рассматривались девушки (7 человек) и юноши (8 человек). Результаты показали нам, что у данной категории испытуемых, преобладает средний УФП. У девушек он находится на уровне – 57,1%, а у юношей – 61%.

4.4. Педагогическое обоснование разработки формирования познавательных навыков учащихся 10-11 классов по предмету «физическая культура» посредством применения доступных мобильных приложений

Цель обучения в современной школе при деятельностном подходе заключается в развитии уровня школьников в процессе учебных занятий, а не только в самом эффективном выполнении заданий. В наше время признается важностью образования формирование и развитие индивидуальности и уникальности ученика, отходя от парадигмы "знания - умения - навыки". Современные тенденции в образовании отдают предпочтение активной деятельности как ключевому аспекту в процессе обучения. Следует отметить, что деятельностный и знаниевый подходы в образовании не противоречат друг другу, а дополняются. Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает выделение "фундаментального ядра общего образования", которое включает как основные концепции современной науки и культуры, так и программу развития универсальных учебных действий (УУД) в качестве основы учебного процесса. Умение применять знания на практике является важным аспектом обучения, который формируется и развивается учителями.

Специалисты объясняют Универсальные Учебные Действия (УУД) как совокупность методов, которые позволяют учащемуся самостоятельно усваивать новые знания и навыки, включая организацию этого процесса. Под концепцией "универсальные учебные действия" понимается способность учиться, то есть возможность индивида саморазвиваться через активное восприятие накопленного и нового общественного опыта.

В узком толковании данный термин определяется как набор способов действий (учебных навыков), которые обеспечивают самостоятельное усвоение новых знаний и умений учениками, включая управление данным процессом. Универсальные учебные действия называют универсальными потому, что они применимы вне рамок конкретных предметов и лежат в основе организации школьной деятельности независимо от ее содержания.

Метапредметные («надпредметные» или «метапознавательные») действия отличаются тем, что они представляют собой умственные операции, направленные на регулирование собственной познавательной деятельности.

Функции универсальных учебных действий включают: создание условий для саморазвития и самореализации личности; контроль учебной деятельности; обеспечение успешности обучения.

Любая современная образовательная программа в России построена на развитии универсальных учебных действий.

Основные функции УУД:

Обеспечивают возможность ученику самостоятельно углублять знания по различным предметам, ставить себе учебные цели, находить способы их достижения, а также контролировать и оценивать свои достижения.

Создают условия для гармоничного и всестороннего развития личности, помогая школьникам в последующем самовыражении, формируют навыки и готовность к постоянному обучению, устраняют препятствия для самообучения и успешного приобретения новых знаний во взрослой жизни.

Умение учиться не только способствует повышению эффективности школьного образования, но и помогает создать цельное представление о мире, гражданских и моральных ценностях [3].

В качестве основных видов универсальных учебных действий выделяют четыре группы:

- личностные навыки – направлены на формирование и расширение основных качеств, обучающихся (осознание собственных мотивов, потребностей, ценностей, развитие личной ответственности, определение своего дальнейшего пути);

- регулятивные навыки – способствуют усовершенствованию способов организации деятельности (помогают учащимся самостоятельно планировать свою учебную работу, ставить цели, контролировать, корректировать и оценивать свои успехи, а также прогнозировать результаты);

- познавательные навыки – обеспечивают успешное осуществление учебной деятельности (включают общеучебные, логические и знаково-символические способности, такие как постановка задачи, выбор методов ее решения, анализ информации, обоснование выводов, контроль над своими действиями);

- коммуникативные навыки – способствуют развитию способности к позитивному взаимодействию личности с внешним миром (включают социальную компетентность, планирование совместной учебной деятельности, умение выражать свои мысли, обосновывать свои точки зрения).

Учебные действия обладают универсальностью благодаря своему надпредметному и метапредметному характеру. Они способствуют всестороннему развитию школьника (включая интеллектуальное, личностное и культурное развитие), обеспечивают плавный переход между разными этапами образовательного процесса и лежат в основе организации учебно-познавательной деятельности независимо от конкретного учебного материала. Разнообразие и

качество усвоенных универсальных учебных действий влияют на уровень усвоенных знаний. Благодаря универсальным учебным действиям (УУД) современные школьники способны эффективно ориентироваться в различных областях знаний и успешно организовывать свою учебную деятельность и, как писала в своей статье О.А. Карабанова: «обеспечивают учащихся возможностью самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, уметь контролировать и оценивать учебную деятельность и ее результаты» [3].

Для формирования УУД имеет значение учет специфики учебной деятельности, так как она:

- обращена на усвоение программного учебного материала и решение учебных задач;
- помогает освоить общие способы действий и научные понятия соответствующих школьных дисциплин;
- осуществляет становление общих способов действий, что позволяет опережать решение поставленных учебных задач;
- способствует изменениям в самом субъекте, его психических свойств и поведения в зависимости от результатов собственных учебно-познавательных действий [4].

Таким образом, универсальные учебные действия обеспечивают способность эффективно учиться, включая постановку учебных целей, выбор необходимых средств и методов для их достижения, умение контролировать и корректировать учебную деятельность и ее результаты. Они способствуют развитию школьника на основе умения учиться и взаимодействовать с другими. Развитие данного навыка предполагает освоение всеми аспектами учебной работы, включая учебные мотивы, цели, задачи, действия и операции (ориентация, обработка материала, контроль и оценка).

По мнению А.В. Усовой, процесс формирования универсальных учебных действий включает следующие этапы:

- осознание важности овладения умением выполнять конкретное действие (мотивация);
- определение цели действия;
- ознакомление с научными основами действия;
- выделение основных компонентов действия (операций), схожих для различных задач и условий выполнения (эти компоненты выступают в качестве основы действия);
- определение оптимальной последовательности выполнения операций, составляющих действие, то есть разработка модели и алгоритма действия (через коллективный или самостоятельный поиск);

- организация выполнения небольшого количества упражнений, контролируемых учителем;
- обучение методам самоконтроля за правильностью выполнения указанного действия;
- проведение упражнений, которые требуют от учеников способности самостоятельно выполнять определенное действие в изменяющихся условиях;
- использование этого навыка при освоении новых, более сложных навыков в более сложных видах деятельности.

Формирование универсальных учебных действий в процессе учебной деятельности учеников определяется следующими принципами:

- установление универсальных учебных действий как цели образовательного процесса определяет его содержание и организацию;
- формирование универсальных учебных действий происходит в контексте усвоения основных школьных дисциплин;
- универсальные учебные действия определяют эффективность образовательного процесса (включая умения, знания и навыки), основные виды компетенций;
- содержание и типы универсальных учебных действий должны быть основой для организации образовательного процесса;
- при определении содержания образования, выборе методов и форм обучения необходимо учитывать цели формирования конкретных универсальных учебных действий;
- следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- развитие универсальных учебных действий зависит от содержания учебных дисциплин.

В соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования, которые определяют ожидаемые результаты обучения, особое внимание уделяется познавательным учебным действиям в рамках универсальных учебных действий. Эти действия включают в себя несколько ключевых аспектов:

- первый аспект: формирование общеучебных универсальных учебных действий, которые направлены на развитие способности школьника к самостоятельной работе с различными источниками информации, получаемой разнообразными способами. Это также включает умение структурировать и преобразовывать информацию в различные символические и графические формы, а также систематизировать усвоенные знания и навыки.

- второй аспект развития логических познавательных универсальных учебных действий охватывает целый комплекс навыков и умений, необходимых для осмысленного восприятия и анализа информации. Важным элементом является умение проводить анализ полученной информации, чтобы выделить ключевые аспекты и понять сущность изучаемых явлений. Кроме

того, важной составляющей является выполнение синтеза, как первичного, так и вторичного, для объединения разрозненных данных и вывода обобщенных результатов, необходимых для раскрытия теоретического уровня знаний.

Этот аспект также включает в себя демонстрацию логики научного мышления при аргументации своих выводов и обосновании сформулированных теорий и гипотез. Умение устанавливать причинно-следственные связи и делать обоснованные выводы является ключевым элементом развития логических познавательных умений, поскольку позволяет школьнику глубже понять изучаемый материал и применить полученные знания на практике.

- третий аспект обучения направлен на развитие навыков выявления проблем, их правильной формулировки и поиска возможных путей и методов их решения. Этот процесс включает в себя не только анализ конкретной ситуации, но и выработку разнообразных стратегий и методов проверки гипотез и предположений, что способствует развитию креативного мышления и исследовательского подхода.

Важным моментом является умение теоретически обосновать выбранные варианты решения, что позволяет школьникам убедительно аргументировать свои решения и принимать взвешенные решения на основе научного осмысления и логического вывода. Такой подход способствует формированию критического мышления и способности рационально анализировать ситуации, выделяя наиболее эффективные решения.

- четвертый аспект: освоение навыка смыслового чтения позволяет учащемуся систематизировать и структурировать информацию, выделяя главные источники, факты и ответы на вопросы, что способствует формированию критического мышления и логического анализа. Важным элементом этого аспекта является способность предположить содержание текста по заголовку, что обеспечивает эффективное сканирование информации и понимание ее главной идеи.

Кроме того, смысловое чтение включает в себя умение сопоставлять различные точки зрения, проводить смысловое сведение фактов, а также анализировать информацию, представленную в графической форме на основе текстовых данных. Этот аспект также включает использование различных методик и приемов, направленных на более глубокое понимание и интерпретацию прочитанного материала, что способствует развитию креативного мышления и аналитических способностей учащихся [5].

Информационная технология представляет собой комплексный процесс, включающий разнообразные средства и методы для сбора, обработки и передачи исходных данных с целью получения информации нового качества о состоянии объекта, процесса или явления, считаемого информационным продуктом. Информационно-коммуникационная компетентность

подразумевает способность учащихся использовать информационные и коммуникационные технологии для доступа к информации, ее поиска, организации, обработки, оценки, а также для создания и передачи/распространения, что представляется необходимым для успешной адаптации к информационному обществу. Федеральный государственный образовательный стандарт образования основан на совокупности требований, которые необходимо обязательно выполнять в каждой школе при организации процесса обучения и воспитания. Основная же цель внедрения данного стандарта заключается в повышении качества образования. В информационном обществе ключевым становится умение пользоваться знаниями, а не их наличие. Одним из ключевых аспектов нового Федерального образовательного стандарта является формирование универсальных учебных действий как важнейшего результата его реализации. Это положение, в свою очередь, связано с потребностями современной цивилизации. В то же время, применение информационно-коммуникационных технологий существенным образом расширяет возможности для формирования указанных действий. Можно утверждать, что без использования ИКТ невозможно эффективно формировать универсальные учебные действия в рамках объемов и характеристик, определенных стандартом. Таким образом, информационно-коммуникационная компетентность становится фундаментом для формирования универсальных учебных действий в современной массовой школе [10].

Одним из ключевых принципов нового образовательного стандарта является формирование универсальных учебных действий (УУД) в качестве существенного результата его внедрения. Это положение в значительной степени обусловлено запросами современного общества. Вместе с тем, использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) существенно расширяет возможности для достижения данной цели. Можно утверждать, что без применения ИКТ формирование универсальных учебных действий в рамках утвержденных стандартом объемов и характеристик невозможно. Таким образом, владение ИКТ становится фундаментальным аспектом для развития универсальных учебных действий в современной массовой школе.

Важным элементом формирования универсальных учебных действий на начальной ступени образования, обеспечивающим эффективное решение данной задачи, является ориентация школьников в области информационно-коммуникационных технологий и развитие их навыков в умелом использовании этих технологий. Формирование у детей ИКТ-компетентности с применением их в различных двигательных действиях или планировании подвижных и спортивных игр, то есть универсальных учебных действий, содействует использованию портфолио. Этот инструмент не является средством оценки успехов учащихся,

а скорее способом демонстрации их достижений в различных областях деятельности: учебной, творческой, социальной, коммуникативной, спортивной. Портфолио способствует развитию личностного роста, творческого мышления, обеспечивает возможность выразить себя и формирует универсальные учебные действия, являясь важным элементом деятельностного подхода к обучению.

Для развития ИКТ-компетентности активно используется метод учебного проекта. Этот личностно-ориентированный метод направлен на организацию самостоятельной деятельности учащихся с целью решения задач учебного проекта. Он включает в себя проблемный подход, групповые методы работы, рефлексивные, презентационные, исследовательские и поисковые методики. Концепция метода учебного проекта предполагает:

- поиск информации, необходимой для осуществления задуманного проекта или дополнительных задач, изучение, анализ и обобщение полученных данных;
- формулирование гипотезы для собственного исследования, сбор и анализ экспериментальных данных, выдвижение и обоснование идей и теорий.

Для обеспечения эффективности внедрения информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс необходимо учитывать ряд ключевых условий:

1. Мотивационные условия, способствующие формированию устойчивых положительных мотивов обучения, включающие интерес к учебному материалу, его новизну и доступность для усвоения.

2. Кадровые условия, предусматривающие профессиональное развитие педагогических кадров через прохождение специализированных курсов, например, программы Intel "Обучение для будущего", а также подготовку по использованию интернет-технологий, учебных электронных программ и информационно-педагогических технологий.

3. Материально-технические условия, обеспечивающие свободный доступ к компьютерным ресурсам и техническому оборудованию как в рамках компьютерного класса, так и дома, включая наличие компьютера, доступа к интернету и множительной техники.

4. Научно-методические условия, предполагающие доступность информационных ресурсов в сети интернет и наличие учебно-методических комплексов по предмету на электронных носителях.

Обязательным условием для достижения стабильных результатов является проведение диагностики образовательных и информационных компетенций каждого учащегося.

Эффективность применения опыта в образовательном процессе может быть оценена с использованием принципов педагогики развития, которая создает специальное образовательное пространство для ученика, позволяя ему открывать самого себя, свои потенциальные

возможности, интересы, а также формируя навыки самостоятельного поиска и обработки информации.

Мобильные приложения — это программы, специально разработанные для установки и использования на мобильных устройствах, таких как смартфоны и планшеты. Они обычно создаются с учетом особенностей и ограничений устройств с сенсорным экраном, и мобильных операционных систем, таких как iOS и Android.

Мобильные приложения предоставляют пользователям доступ к разнообразным услугам и функциям со своего смартфона или планшета.

Кроме того, мобильные приложения могут работать в онлайн и офлайн режимах, в зависимости от их функциональности. Они также могут использовать различные данные устройства, такие как геолокация, камера, микрофон и другие, для улучшения пользовательского опыта. Пользователи могут загружать мобильные приложения из официальных магазинов приложений, где они проходят процесс проверки на безопасность и качество, что обеспечивает безопасное использование устройств.

Познавательные навыки — это специфический набор умений, позволяющих человеку эффективно узнавать, понимать и анализировать информацию, а также применять полученные знания для решения задач и принятия решений. Эти навыки охватывают широкий спектр способностей, включая наблюдение, восприятие, анализ, сравнение, классификацию, абстрагирование, формулирование гипотез, логическое мышление, критическое мышление, оценку информации, выводы, интерпретацию и многое другое. Развитие познавательных навыков является важным аспектом образования и позволяет человеку быть более компетентным и успешным в современном информационном обществе. Человек с развитыми познавательными навыками способен критически мыслить, анализировать сложные проблемы, принимать обоснованные решения на основе фактов и доказательств, а также постоянно обучаться и развиваться.

Цифровые технологии — это широкий спектр современных технологий, основанных на обработке и передаче информации в цифровой форме. Они включают в себя различные аспекты информационных технологий, компьютерной науки, электроники и коммуникаций. Цифровые технологии позволяют создавать, хранить, передавать, обрабатывать и анализировать данные с использованием цифровых сигналов, что обеспечивает более эффективную и точную обработку информации в сравнении с аналоговыми технологиями.

Выводы

1. За время прохождения Производственной педагогической практики (четвертой) нам удалось получить характеристику образовательного учреждения и ознакомиться с деятельностью «ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток», с помощью изучения официального сайта и проведения практических занятий.

2. Одной из задач практики было, разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования (СПО), такие как: образовательная программа, тематический план. А также составить профессиограмму для учащихся СПО для профессионально-прикладной физической подготовки.

3. На основе разработанных и утвержденных планов-конспектов провели занятия по физической культуре для обучающихся СПО по темам: «Совершенствование упражнений на гибкость», «Повторение техники передачи мяча».

4. В рамках четверной задачи необходимо было провести педагогический анализ у группы Сп-ТГ-24 по теме урока: «Развитие верхней и нижней передачи в волейболе» и пульсометрию у группы СО-ТУ-22-1 по теме урока: «Совершенствование навыков верхнего и нижнего приёма и передачи мяча, совершенствование нападающего удара», а также диагностику уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования, что позволило нам выяснить - большее процентное соотношение приходится на средний уровень физической подготовленности, как у девушек – 57,1%, так и у юношей – 61%. Низкий УФП у девушек составляет – 28.6%, а у юношей - 25%. Высокий у девушек – 14,3%, у юношей – 14%.

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

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками, а именно способность участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты. Также мы научились организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Использование на своих занятиях психолого-педагогических технологий, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Список литературы

1. А.Г. Асмолов / Проектирование универсальных учебных действий в старшей школе. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-v-starshey-shkole/viewer>
2. Бьюзен Т. / Супермышление: научно-популярное издание / Бьюзен Т., Бьюзен Б. Режим доступа – [Электронный ресурс]: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481952&razdel=272
3. Т.И. Канянина / Цифровые инструменты для построения предметной информационно-образовательной среды / Канянина Т.И., Е.П. Круподерова, Круподерова К.Р. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-instrumenty-dlya-postroeniya-predmetnoy-informatsionno-obrazovatelnoy-sredy/viewer>
4. Н.В. Боева / Использование информационно-коммуникативных технологий для формирования познавательных УУД на начальном этапе обучения школьников. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionno-kommunikativnyh-tehnologiy-dlya-formirovaniya-poznavatelnyh-uud-na-nachalnom-etape-obucheniya-shkolnikov/viewer>
5. И.Н. Мохова / Возможности информационных технологий в формировании универсальных учебных действий младших школьников Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-informatsionnyh-tehnologiy-v-formirovanii-universalnyh-uchebnyh-deystviy-mladshih-shkolnikov/viewer>
6. Е.П. Круподерова / Формирование универсальных учебных действий, обучающихся в цифровой образовательной среде обучения информатике / Круподерова Е.П., Бойко А.В., Барсук Н.С. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-obuchayuschih-sya-v-tsifrovoy-obrazovatelnoy-srede-obucheniya-informatike/viewer>
7. О.А. Карабанова / Универсальные учебные действия и зачем они нужны. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/chto-takoe-universalnye-uchebnye-deystviya-i-zachem-oni-nuzhny/viewer>
8. А.С. Бусырева / Эффективность применения образовательных технологий визуализации учебной информации на уроке физической культуры старших школьников / А.С. Бусырева, И.П. Голяков, И.П. Братчиков. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-primeneniya-obrazovatelnyh-tehnologiy-vizualizatsii-uchebnoy-informatsii-na-uroke-fizicheskoy-kultury-starshih/viewer>
9. Г.Г. Недюрмагомедов / Формирование универсальных учебных действий школьников в процессе учебной деятельности / Г.Г. Недюрмагомедов, Н.М. Абдулаева. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-shkolnikov-v-protssesse-uchebnoy-deyatelnosti/viewer>
10. Е.П. Круподерова / Формирование универсальных учебных действий на уроках технологии с помощью сетевых сервисов / Круподерова Е.П., Бойко А.В., Барсук Н.С. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-na-urokah-tehnologii-s-pomoschyu-setevykh-servisov/viewer>

ПРИЛОЖЕНИЕ А



Рисунок 1 – выполнение педагогического анализа на уроке Петровой А.А. по теме урока: «Развитие верхней и нижней передачи в волейболе» у группы Сп-ТГ-24. Основная часть урока.



Рисунок 2 – выполнение педагогического анализа на уроке Петровой А.А. по теме урока: «Развитие верхней и нижней передачи в волейболе» у группы Сп-ТГ-24. Основная часть урока.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б



Рисунок 3 – выполнение пульсометрии на уроке Скребцова О.В. по теме урока: «Совершенствование навыков верхнего и нижнего приёма и передачи мяча, совершенствование нападающего удара» у группы СО-ТУ-22-1. Основная часть урока.



Рисунок 4 – выполнение пульсометрии на уроке Скребцова О.В. по теме урока: «Совершенствование навыков верхнего и нижнего приёма и передачи мяча, совершенствование нападающего удара» у группы СО-ТУ-22-1. Основная часть урока.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в СО-ЮП-24-ПО группе

Учащиеся ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток

Возрастная группа 16 – 17 лет (девушки, юноши), 15 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев М.А.

Дата тестирования 05.12.24

№	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег 3x10 (с))						
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))						
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))						
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см))						

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности СО-ЮП-24-ПО группе

Учащиеся ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток

Возрастная группа 16 – 17 лет (девушки, юноши), 15 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Параев М.А.

Дата тестирования 05.12.24

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девушки -7 человек	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
Юноши – 8 человек						

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

Рисунок 5 - Нормы ГТО

Гипн-конспект

заочный факультет культуры в СО-УХ-24-07 курсы

Цели работы: ознакомиться с основами и правилами обихода физической подготовки

Задачи профессиональной деятельности подготовки:

- 1) Образовательная: закрепить теоретические знания
- 2) Образовательная: закрепить практические навыки
- 3) Воспитательная: воспитывать ответственность, дисциплину, волю к достижению результата

Специальность: Физическая культура, спорт

Курс: первый семестр: 10.10-11.10

Место проведения: ауд. 415 СК "Колос"

Методы проведения: лекционный, словесный

Преподаватель: студент БТЮ-11 ФКА Факультета культуры и спорта Александрович

Части занятия	Содержание	Всего раз	Организационно-методические указания
Подготовка к занятию (20 мин)	Правила поведения на занятии	1-2 мин	Проверка спортивной формы, волос, обуви, наличие резинок, утяжелителей, инвентаря
	Забег	1 раз	Следить за правильностью выполнения
	Забег на ногах, руки в стороны	0,5 круга	Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения
	Забег на пятках, руки в стороны	0,5 круга	
	Забег в полуприседе	0,5 круга	
	Забег на носках в приседе	0,5 круга	
	Забег на внешней стороне стопы	0,5 круга	
	Забег с поворотами головы	0,5 круга	Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения
	Бег со сгибанием ног вперед	0,5 круга	
	Бег со сгибанием ног назад	0,5 круга	
	Проверка шага правой ноги	0,5 круга	Следить за правильностью выполнения
	Проверка шага левой ноги	0,5 круга	
	Проверка шага	1 мин	Следить за правильностью выполнения
	Хорошо выдохнуть	2-3 мин	Следить за правильностью выполнения
	Основная часть занятия	I. В.Х. - стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза
1. Шаг правой ногой вперед			
2. Шаг			
3. Шаг левой ногой назад			
4. Шаг			
5. Шаг правой ногой вбок			
6. Шаг			
7. Шаг левой ногой вправо			
8. Шаг			
9. В.Х. - стойка ноги врозь, руки в стороны			
1.4. Круговые движения головой вправо			
5.6. Круговые движения головой влево			
II. В.Х. - стойка ноги врозь, руки врозь			
1.4. Круговые движения руками вперед			
5.6. Круговые движения руками назад			
III. В.Х. - стойка ноги врозь, руки врозь			
1.4. Круговые движения в плечевом суставе вперед			
5.6. Круговые движения в плечевом суставе назад			
IV. В.Х. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях			
1.4. Круговые движения руками от себя			
5.6. Круговые движения руками к себе			
V. В.Х. - стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза	Сильно держась рукой, локти не раздвигать	

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения: 415 СК УспенскДата проведения: 20.11.24Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, свистокЗадачи занятия: Образовательная: повторение техники передачи мяча
Оздоровительная: повышение функциональных возможностей
организмаВоспитательная: воспитывать смелость, решительность при выполнении
технических действий в учебном процессе
Фамилия, имя проводящего занятия: Торцев М. А.

Содержание анализа

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

Перед началом занятия ознакомился с содержанием конспекта
занятия, изучил методику и методические приемы, соот-
ветствующие изучаемой теме. Используются средства
в каждой части урока соответствующие поставленным
задачам с учетом уровня физ. развития обучающихся
участников. Обращаю внимание на содержание организационно-методических
указаний

2.1. Подготовительная часть проводится в соответствии с темой.

Подбор общеобразовательных упражнений способствует
формированию подготовленности учащихся к выполнению
основного задания урока. Методическая плотность средняя

2.2. Основная часть Основная часть урока проводится в

соответствии с темой. Для ознакомления с
упражнениями применяются методический прием
показа. Применяется метод работы в парах
и группах. Присутствуют общие и личные
методические указания. Методическая плотность средняя

2.3. Заключительная часть. В заключительной части проведена игра средней подвижности, которая помогла закрепить умения учащихся освоивших основную часть занятия, а так же помогала закрепить знания и умения полученные ранее.

III. Поведение и деятельность учащихся. При проведении занятия учащиеся вели себя дисциплинированно, внимательно слушали и выполняли инструкции преподавателя. Старались исправлять допущенные ошибки и соблюдать технику безопасности.

IV. Поведение и деятельность преподавателя. Преподаватель на протяжении всего урока побуждал студентов к самостоятельной работе, давал методические рекомендации. В конце занятия подвел итоги, узнав мнение учащихся о ходе занятия, а так же указал на их ошибки, чтобы они могли исправить в дальнейшем. Кабинетный контроль.

V. Выводы и предложения. Учителю, разнообразие применяемых приемов и методов, положительно повлияло на ход и качество урока. Возможно стоит уделять внимание распределению времени, чтобы повысить мотивацию учащихся.

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

Проверил Мажарович Ф.А. подпись учителя С.А.

(Ф.И.О.)

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Тараев М. А.

Ф.И.О. наблюдаемого д.р. 11.2024. Троицкий Илья

Дата проведения д.р. 11.2024.

Тема занятия:

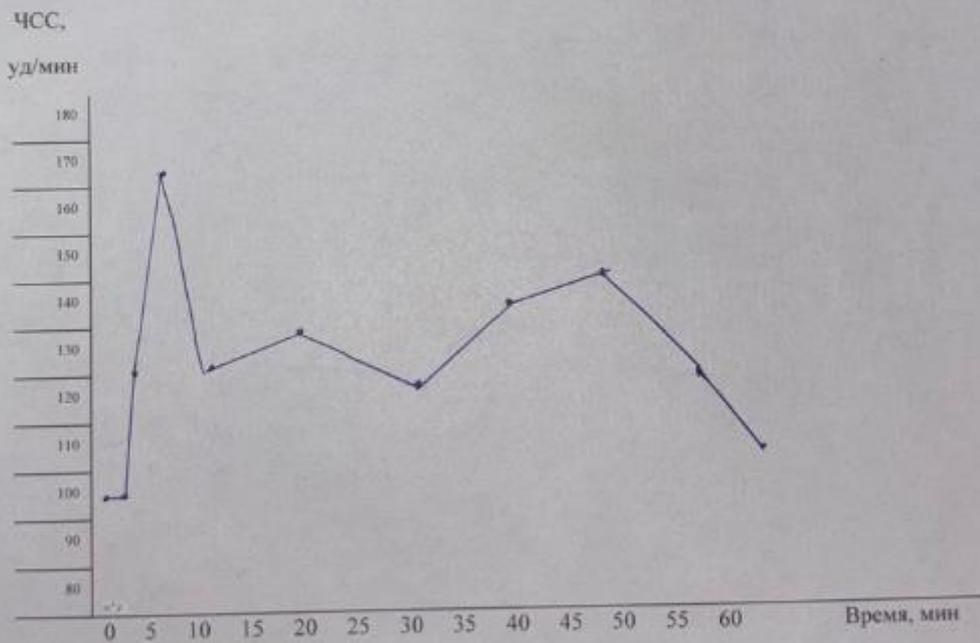
Развитие функциональной выносливости
с помощью функциональных упражнений

Задачи занятия: 1. Повторить технику выполнения упражнения
2. Повысить функциональную выносливость
3. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой
4. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой
5. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	00:00	16	96	Покой
2	1:00"	16	96	Построение
3	2:13"	20	120	Ходьба
4	6:10"	27	162	Бег, беговые упражнения
5	11:02"	20	120	ОРУ на месте
6	20:03"	21	126	Бег на месте
7	30:11"	19	114	Порядок на месте
8	40:07"	22	132	Каждому свой удар
9	50:20"	23	138	Игра "Тени"
10	59:01"	19	114	Повторение итого в.

11	59':56"	17	10%	Выход у спор зала

График регистрации пульсовых данных



Заключение по уроку

У наблюдаемых мог быть, что 1 мин наблюдался в портомобильной части на 6 минут при выполнении боевых упражнений, значение пульса достигло 165 уд/мин

Графиком подробно указаны все в зашифрованной
машине, что привело к возникновению ЧС

Замечания Нагрузка не совсем носит организационный
характер, более как наблюдение за процессом работы.

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

Проверил Тарашин Е. И. подпись учителя 
(Ф.И.О.)

ПРОТОКОЛ

хронометрирования

занятия по физической культуре

Место проведения 415 Ауд "СК Челны"Дата проведения 29.11.24Инвентарь и оборудование волейбольные мячиЗадачи занятия: Образовательная: Повторение техники - передача мячаОздоровительная: повышение функциональных возможностей организма, профилактика заболеванийВоспитательная: Воспитывать смелость, решительностьФамилия, имя проводящего занятия Парасв Максим

Часть урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока					
			слушание, осмысливание	выполнение упр.	отдых	вспомогательные действия	простой	
	Построение	00:00	2:13					
	Ходьба	02:13		4:03				
	Бег 100м	06:10		3:30	1:00			
	Перестроение	10:40				23с		
	ОРУ	11:02		8:40				
	Перестроение	18:43				20с		
	Броски	20:03	1:30	8:07		30с		
	Погонь	30:10	2:00	7:23		30с		
	Ноподсказки	40:07	1:24	8:19		30с		
	Игра	50:20	1:13	8:00		27с		
	Повторение урока	59:01	0:55					
	Выход из спортзала	59:56						

Результаты хронометрирования:

Моторная плотность высокая, урок закончен вовремя,
дряхлости не было

Заключение по уроку

Границы хронометрирования соблюдены хорошо, была
индивидуальная работа с обучающимися. В подведении
итогов урока присутствуют общие выводы.

Общая оценка «Б»

Замечания Замечаний нет

Протокол составил студент Будянцева К.Э
(Ф.И.О.)

Проверил Григорьев Г.А подпись учителя 
(Ф.И.О.)

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательных интересов учащихся
занятия по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Тарасов Максим

Ф.И.О. наблюдаемого И. Плещу Артём

Дата проведения 17.12.2024

Тема занятия:

Развитие функциональных навыков и
повышение уровня физической подготовки

Задачи занятия: Образовательная: повторение техники

вращения гимнастических упражнений

Удобрительная: повышение функциональных

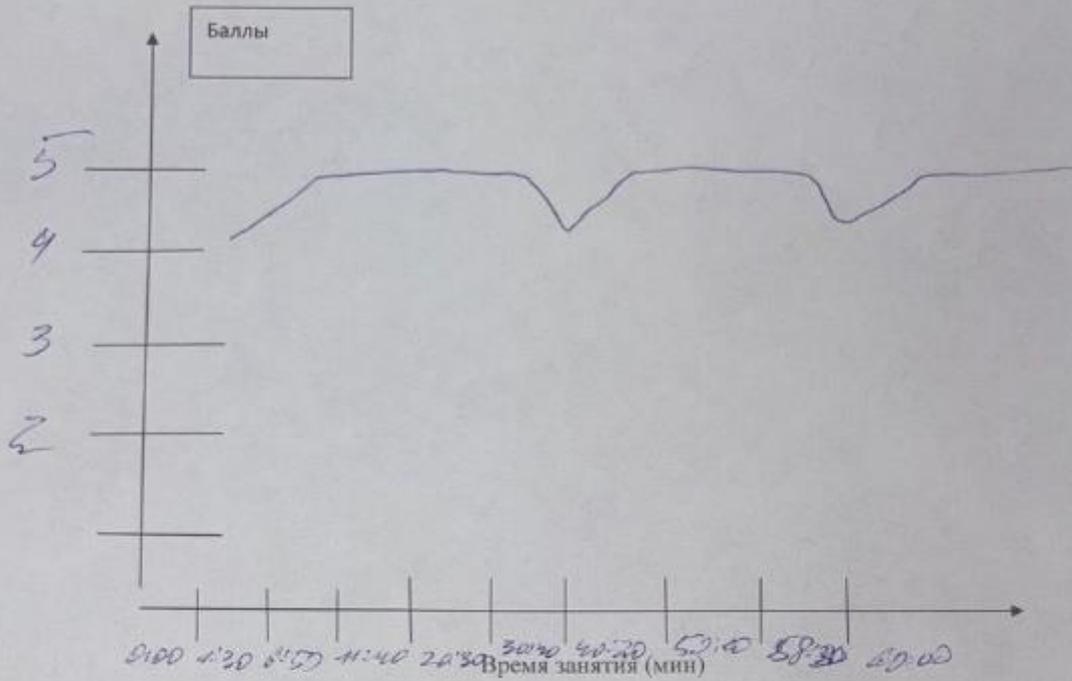
возможностей организма, проработка проблемных

вопросов; воспитательная: воспитание смелости, решительности, воли для
достижения результата

Протокол наблюдений познавательного интереса

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции ученика	Оценочный уровень	Примечание
0:00	инструкция	выражение	4	
1:30	опт в зале	заинтересован, зоркий взгляд	5	
2:50	опт в зале	привлечён, активен	5	
4:10	опт на матах	большой интерес	5	
5:30	задание на матах	выполнение упражнения	4	
6:40	учебная литература	интерес	5	
8:20	опт на пресс	бодрая реакция	5	
9:40	опт	активен	5	
10:30	подведение	воспринимает	4	
10:50	выход из зала	спокоен	5	

Динамика изменений познавательного интереса



Заключение по уроку

Обучающийся в индивидуальной части урока
 активно участвовал в работе, проявлял интерес.
 В данной работе участвовал, выполнил задание.

Общая оценка «5»

Замечания Замечаний нет

Протокол составил студент Мурсанов Д.Н.
 (Ф.И.О.)

Проверил Мамришиев Р.А. подпись учителя Ан

(Ф.И.О.)

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения 415 СК Уралочка

Дата проведения 17.12.2024

Инвентарь и оборудование Кенурсы, гриппы, таташи, свисток

Задачи занятия: Образовательная: Совершенствование умений на гимнастическом
Оздоровительная: Повышение функциональных возможностей организма
Воспитательная: Воспитывать смелость, решительность, волю для достижения
наилучшего результата

Фамилия, имя проводящего занятия Параев М.А.

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Перед началом ознакомившись с конспектом. Конспект структурирован грамотно и методически верно, соответствует указанной теме. Используемые средства в каждой части урока соответствуют поставленным задачам с учетом уровня физ. развития обучающихся. Отличается содержательностью организационно-методических указаний

2.1. Подготовительная

часть проведена в соответствии с планом. Подбор упражнений развивающих умений способствовал функциональной подготовке организма учащихся и выполнению основных задач урока. Моторная плотность средняя

2.2. Основная часть урока проведена в соответствии с планом.

Для ознакомления с упражнениями применяется метод многократного показа. Применяется метод работы в парах и группах. Присутствовали общие и специальные методические

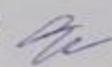
указании. Моторная плотность средняя.

2.3. Заключительная часть В заключительной части проведения урока средней подвижности, которая помогла выявить лучшие учеников, освоивших основную часть занятия, а так же помогающая закрепить знания и умения полученные ранее.

III. Поведение и деятельность учащихся При проведении занятия ученики были более дисциплинированы, внимательно слушали и выполняли указания преподавателя. Старались избежать допущенные ошибки и соблюдать технику безопасности.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Преподаватель на протяжении всего урока побуждал студентов к самостоятельности учениям, давал методические рекомендации. В конце занятия подвел итоги, указав лучшие учащиеся о качестве занятия, а так же указал на их ошибки, чтобы они могли исправить их в дальнейшем.

V. Выводы и предложения Качественная подготовка учителя, разнообразие применяемых приемов и методов, положительный настрой на урок и качество урока. Возможно стоит уделять внимание распределению времени, чтобы повысить моторную плотность.

Павлова О.А. 

Результаты хронометрирования:

Моторная плотность высокая, урок закончен вовремя,
критику не было

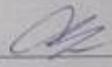
Заключение по уроку

Границы хронометража соблюдены хорошо, была
индивидуальная работа с отстающими. В подготовке
к этому году приобрели новые навыки.

Общая оценка «5»

Замечания Замечаний нет

Протокол составил студент Буданова К.А
(Ф.И.О.)

Проверил Бондаренко В.А подпись учителя 
(Ф.И.О.)

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Бурасв М.А.

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Дата проведения 12.12.24

Тема занятия:

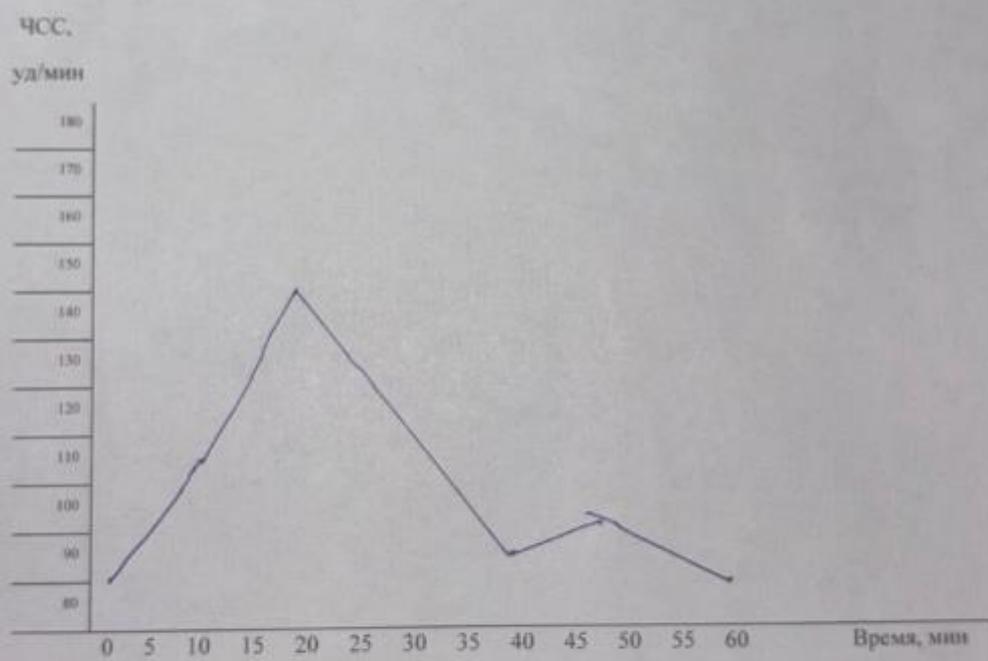
Развитие двусторонних навыков и повторение общей физической подготовки

Задачи занятия:

1) Образовательная: Повторение техники выполнения гимнастических упражнений 2) Развивательная: Развитие функциональных возможностей организма, координация, проприоцепция 3) Воспитательная: Воспитывать смелость, решительность, волю для достижения наилучшего результата

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
	01:50	15	90	контроль
	11:40	19	114	ОБЗ в ходьбе и беге
	20:30	25	150	ОБЗ на месте
	40:20	15	90	зар. на гибкость
	48:50	17	102	люб. игра
	58:10	16	96	контроль

График регистрации пульсовых данных



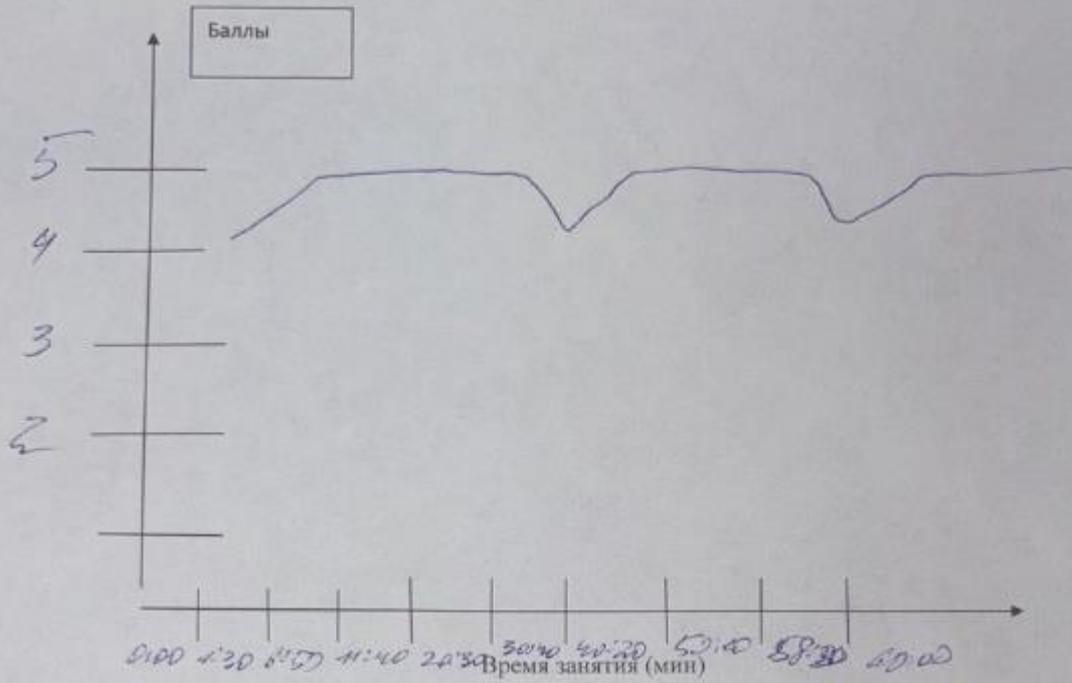
Заключение по уроку

Замечания

Протокол составил студент Скребцов О.В.
(Ф.И.О.)

Проверил Курочкин Р. подпись учителя 
(Ф.И.О.)

Динамика изменений познавательного интереса



Заключение по уроку

Вурдалакушка в повести «Война и мир» была расклевана
Алексеем для того, чтобы она могла проявить интерес.
В действительности она была убитой, убитой вурдалаком.

Общая оценка «5»

Замечания Замесили пелю

Протокол составил студент Фурсанов Д.М.
(Ф.И.О.)

Проверил Блаженский Р.А. подпись учителя Ан
(Ф.И.О.)

DATA	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	РОСПИСЬ	ОЦЕНКА
04.11.24	11:50	СО89/СО9Б-24	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
05.11.24	11:50	СО8-77-24-912	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
06.11.24	10:40	СО-98-24-2 СО-001-24-2	Степанов И.Т.	Курсачова К.В.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
07.11.24	11:50	СО-057-24-1	Степанов И.Т.	Курсачова К.В.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
08.11.24	11:50	СО-808-24-1 СО-808-24-1 СО-808-24-074	Степанов И.Т.	Курсачова К.В.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
09.11.24	11:50	СО-808-24-801 СО-808-24-014	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
10.11.24	11:50	СО-808-24-014 СО-808-24-014 СО-808-24-014	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
11.11.24	11:50	СО-808-24-014	Степанов И.Т.	Курсачова К.В.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
12.11.24	10:10	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Курсачова К.В.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
13.11.24	11:50	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
14.11.24	11:50	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
15.11.24	11:50	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
16.11.24	11:50	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
17.11.24	11:50	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
18.11.24	11:50	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
19.11.24	11:50	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
20.11.24	10:10	СО-808-24-2 СО-808-24-2	Степанов И.Т.	Курсачова К.В.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
21.11.24	11:50	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Курсачова К.В.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
22.11.24	11:50	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Курсачова К.В.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)
23.11.24	11:50	СО-808-24-1	Степанов И.Т.	Андреевич А.А.	<i>[Signature]</i>	5 (от 5)

26.11.24	11:50	CO-8X-24-801 CO-8X-11-031 CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Agave A.A.	U.P.	5 (050)
27.11.24	10:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
28.11.24	10:10	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
29.11.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
01.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
02.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
03.12.24	10:10	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
04.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
05.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
06.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
07.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
08.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
09.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
10.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
11.12.24	10:10	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
12.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
13.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
14.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
15.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
16.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
17.12.24	10:10	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
18.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)
19.12.24	11:50	CO-80-20-53+	Tapach U.T.	Muscivora K.N.	U.P.	5 (050)

20.12.24	11:50	CO-80X-24-031 CO-80X-14-801	Fayal H. F.	Muruganathan K. N.	100	5 (50)
25.12.24	11:50	CO-80X-24-031 CO-80X-24-031 CO-80X-24-031	Fayal H. F.	Muruganathan K. N.	100	5 (50)
29.12.24	11:50	CO-80X-24-031 CO-80X-24-031	Fayal H. F.	Muruganathan K. N.	100	5 (50)
25.12.24	10:10	CO-80X-24-031	Fayal H. F.	Muruganathan K. N.	100	5 (50)
26.12.24	10:10	CO-80X-24-031	Fayal H. F.	Muruganathan K. N.	100	5 (50)