

**Росдистант**

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННО

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта  
(наименование института)  
Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»  
(наименование кафедры)

## ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

(наименование практики)

**ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

(И.О. Фамилия)

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ**

**(СПЕЦИАЛЬНОСТЬ) 49.03.01 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
ТУРИЗМ**

**ГРУППА** \_\_\_\_\_

**РУКОВОДИТЕЛЬ  
ПРАКТИКИ:**

(И.О. Фамилия)

**ДАТА СДАЧИ ОТЧЕТА** \_\_\_\_\_

Руководитель практики от организации  
(предприятия, учреждения, сообщества)

(фамилия, имя, отчество, должность)

Тольятти 2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Экран еженедельного учёта работы.....	4
2. Индивидуальный план работы на период практики (по неделям).....	6
3. План воспитательной работы в прикрепленной группе.....	8
4. Психолого-педагогическая характеристика на группу.....	9
5. Психолого-педагогическая характеристика на студента.....	10
6. Сценарий проведения воспитательного мероприятия.....	11
7. План-конспект части урока по физической культуре.....	14
8. Протокол определения нагрузки в уроке (по характеру пульсовой кривой).....	18
9. Комплекс ОРУ (8-10 упражнений) для студентов, направленные на формирование правильной осанки.....	20
10. Комплекс ОРУ (8-10 упражнений) на устранение плоскостопия для студентов.....	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	24

## **ВВЕДЕНИЕ**

Цель учебной практики - получение первичных профессионально-практических умений и навыков, которые приобретаются обучающимися в процессе освоения ими теоретических курсов в период обучения в рамках общекультурных и общепрофессиональных компетенций.

В соответствии с результатами обучения задачами данной практики являются:

- Ознакомить студентов с законодательными и нормативными документами по вопросам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

- Ознакомить с современным состоянием учебного, учебно-тренировочного, воспитательного и реабилитационного процессов в культурно-досуговых, санаторно-курортных, рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих учреждениях.

- Ознакомить студентов с функциями специалистов, работающих в учреждениях данного типа.

- Ознакомить студентов с организацией и проведением занятий в различных учреждениях рекреационного и спортивно-оздоровительного профиля.

- Анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности.

Практика проходила на кафедре ТГУ «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм».

## 1. Экран еженедельного учёта работы

Экран еженедельного учета работы представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Экран еженедельного учета работы

Дата	Подготовка к урокам (кол-во конспектов )	Проведение уроков (кол-во проведённых уроков)	УИРС	Секционная работа	Спортивно-мас совая работа	Оформление документации	Оценка за неделю, роспись
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>I неделя</i> с ____-по ____ _2019г.	1	2	Психолого-педагогические наблюдения за студентами при проведении спортивной секции и урока по физической культуре, проведение пульсометрии студента при проведении спортивной секции и урока по физической культуре, определение уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности студентов	Спортивная секция по волейболу, футболу	Проведение уроков по физической культуре, проведение спортивной тренировки по волейболу	Заполнение журнала посещаемости студентов на уроке по физической культуре, заполнение журнала по физической подготовке	
<i>II неделя</i> с ____-по ____ _2019г.	1	2	Педагогические наблюдения по анализу урока по физической культуре, мероприятие по	Спортивная секция по волейболу, футболу	Проведение уроков по физической культуре,	Заполнение журнала посещаемости студентов на	

			гигиенической оценке спортивного зала и урока физической культуры в университете		проведение спортивной тренировки по футболу	уроке по физической культуре, заполнение журнала по физической подготовке	
--	--	--	---	--	--	---	--

## **2. Индивидуальный план работы на период практики (по неделям)**

1-я неделя:

1. Участие в установочной лекции кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»;
2. Беседа с преподавателями физической культуры в университете на кафедре «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»;
3. Просмотр 2-х занятий, проводимых преподавателем физической культуры с оформлением протокола анализа просмотренного урока (по схеме анализа урока);
4. Ознакомление с документацией планирования по ФВ кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»;
5. Разработка плана работы в прикрепленных группах;
6. Разработка плана спортивно-массовых мероприятий.
7. Ассистирование преподавателю на занятиях по физической культуре (3 урока);
8. Составление индивидуального плана работы на период практики;
9. Составление конспектов уроков.

2-я неделя:

1. Проведение уроков физической культуры, учебно-тренировочных занятий по виду спорта: футбол, волейбол;
2. Воспитательная работа (по плану);
3. Проведение зачетного урока;
4. Оформление документации по практике;
5. Подготовка отчета по практике;
6. Утверждение характеристик;
7. Подготовка доклада к итоговой конференции;
8. Итоговая конференция.

### 3. План воспитательной работы в прикрепленной группе

Цель воспитательной работы: присвоение и привлечение учащихся студентов к занятию спортом и физической культуры в режиме дня.

Задачи:

- ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке, в спортзале, на переменах, на парах;
- ознакомление с порядком проведения зарядки до занятий, физкультминуток, подвижных перемен;
- определение места для проведения подвижных перемен, зарядки до занятий, назначение ответственных;
- ознакомление с физическими упражнениями, подвижными играми на большой перемене.

План воспитательной работы в прикрепленной группе в таблице 2.

Таблица 2 - План воспитательной работы в прикрепленной группе

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Отметки о выполнении
1	2	3	4
1	Беседа на тему: «Правила поведения на спортивной площадке, в спортзале, на переменах, на парах»	1-я неделя	Выполнено
2	Беседа на тему: «Обсуждение на занятии порядка проведения зарядки до занятий, физкультминуток, подвижных перемен»	1-я неделя	Выполнено
3	Беседа на тему: «Определение места для проведения подвижных перемен, зарядки до занятий. Назначение ответственных»	2-я неделя	Выполнено
4	Беседа на тему: «Занятия физическими упражнениями, подвижными играми на большой перемене»	2-я неделя	Выполнено



#### **4. Психолого-педагогическая характеристика на группу**

В ходе прохождения практики, мною была составлена психолого-педагогическая характеристика на группу студентов.

Студенты группы имеют следующую мотивационную установку: посещение занятия физической культуры ради повышения физической подготовки, укрепления телосложения, а посещение тренировочных занятий по игре в футбол, ради повышения своего спортивного мастерства в игру и подготовки к успешному выступлению на соревнованиях среди групп университета.

Студенты группы дружелюбные, с момента образования коллектива имеют взаимопониманием между друг другом. В группе есть студенты, которые являются «заводилами», «весельчаками», которые поддерживают благоприятный климат в общении с одноклассниками, и своим непринуждённым поведением и коммуникабельностью способствуют тому, что коллектив единое целое - спортивный коллектив.

При анализе поведения в группе, был сделан вывод, что в группе нет выраженных лидеров, а также и разбиения группы учащихся на обособленные группы, группа ведет себя как сплоченный коллектив.

Конфликты в группе возникают редко, когда это происходит, то они быстро разрешаются в течение нескольких минут без неблагоприятных психологических последствий, т.к. носят бытовой характер. Студенты оказывают друг другу взаимопомощь.

В ходе занятия по физической культуре, тренер-преподаватель пользуется авторитетом среди группы учащихся. Студенты беспрекословно выполняют указания и команды на занятии, а также в спортивных секциях.

## **5. Психолого-педагогическая характеристика на студента**

В ходе прохождения практики, мною была составлена психолого-педагогическая характеристика на студента 4-го курса очного отделения, Института физической культуры и спорта ТГУ им. Г.Р. Державина, Иванова Сергея Ивановича.

На занятиях, студент отличается организованностью, сосредоточенностью, а также хорошей физической подготовкой. Занятие спортом вызывают огромный интерес у студента Иванова.

Студент Иванов Сергей, оказывает посильную помощь одноклассникам, взаимовыручку.

В целом учащийся отличается развитым чувством долга, ответственности за порученное дело.

Студент Иванов занимается гиревым спортом. На соревнованиях по гиревому спорту активно болеет друг за друга, и за других студентов, искренне желает своим товарищам успеха в состязаниях.

Спортивные результаты учащегося в период прохождения моей практики несколько выросли, что позволило ему принять участие в соревнованиях, традиционно проводимых ТГУ.

## **6. Сценарий проведения воспитательного мероприятия**

Тема:

«Правила поведения на спортивной площадке, в спортзале»

План мероприятия:

1. Требования безопасности перед началом занятий на спортивной площадке, в спортзале;
2. Требования безопасности во время занятий на спортивной площадке, в спортзале;
3. Требования безопасности по окончании занятий на спортивной площадке, в спортзале.

Основная цель мероприятия:

Обеспечения порядка и безопасности посещения спортивной площадки и спортивного зала.

Конспект и основные тезисы беседы:

Спортивная площадка предназначена исключительно для проведения спортивных мероприятий (подвижные игры, мини – футбол, волейбол, баскетбол, лапта, в зимнее время катание на коньках и хоккей).

Запрещается:

1. Заходить на спортивную площадку и спортивный зал в грязной обуви, проносить еду и напитки, верхнюю одежду, пакеты, ручную кладь.
2. Мусорить и бросать на спортивной площадке любые предметы.
3. Наносить любые надписи и повреждения оборудования на территории спортивной площадки.
4. Умышленно мешать заниматься другим посетителям спортивной площадки.
5. Приводить на спортивную площадку животных.
6. Нецензурно выражаться, курить и распивать спиртные напитки на территории спортивной площадки.
7. Применять взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества (в том

числе пиротехнические изделия).

Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке, в спортзале:

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Проверить надежность установки и крепление стоек, и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке.

Требования безопасности во время занятий:

1. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
3. Строго выполнять правила поведения подвижных и спортивных игр.
4. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

После окончания занятий на спортивной площадке:

1. Приводят спортивное оборудование и приспособления в исходное состояние;
2. Убирают спортивный инвентарь в места, предназначенные хранения.

Возможные вопросы для обсуждения:

1. Возможные повреждения при нарушении техники безопасности при

занятии спортом в спортивном зале.

Выводы:

Данное воспитательное мероприятие является очень важным, т.к. не все студенты знают о правилах техники безопасности и поведения в спортивном зале, и тем самым могут травмироваться при занятии спортом.

## 7. План-конспект урока по физической культуре

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

## урока по аэробике в группе ТГУ

## Задачи:

- 1) развивать координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма;
- 2) формирование умения работы в коллективе;
- 3) воспитание координации, силы, смелости, дисциплинированности;
- 4) укрепление здоровья, улучшение осанки.

Дата проведения: «    » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Место проведения: спортивный зал ТГУ.

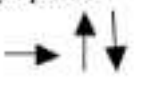


Оборудование: музыкальный центр, гимнастические коврики, гантели.

Конспект составил: **Ф.И.О. студента, курс, группа**

Конспект проверил: Ф.И.О. преподавателя, дата, оценка, подпись

Таблица 3 - ПЛАН-КОНСПЕКТ урока по аэробике в группе ТГУ

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительный этап 12-15 минут	<p>I. Построение.</p> <p>II. Рапорт. Сообщение целей и задач урока.</p> <p>III. Разминка:</p> <p>Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп</p> <p>3.1. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.</p> <p>3.2. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.</p> <p>3.3. Step touch – И.п. – сомкнутая стойка,</p> <p>1) шаг правой в сторону,</p> <p>2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону;</p> <p>3.4. <b>Open step</b> – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону;</p> <p>р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед внизу, 2 – и.п., 3 – правая вперед</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>В шахматном порядке</p> <p>Громко и четко</p> <p>Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды.</p> <p>Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях.</p> <p>Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.</p>

	<p>книзу, 5 – левая вверх вправо.</p> <p>3.5. <b>Heel touch</b> – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – bicepscurl – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки.</p> <p>3.6. <b>Toe touch</b> – касание носком пола, 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх; вновь согнуть руки.</p> <p>3.7. <b>Leg curl</b> – захлест голени, р.р. butterfly – И.п. руки согнуты в стороны, предплечья вверх, кисти в кулаке. 1 – сохраняя вертикальное положение, руки вперед, ладонями к себе.</p> <p>3.8. <b>Grepewine</b> – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой</p>		<p>Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.</p>
<p>Основной этап.</p> <p>Аэробная часть 25 минут</p>	<p><b>Блок 1</b></p> <p>1. 1 – Toe Tap правой вперед (скрестный)</p> <p>2 – Toe Tap правой в сторону</p> <p>3-4 – Mambo (первый шаг правой назад, 3-4 левой)</p> <p>5-8 – V – step правой</p>  <p>2. 1-6 – Step touch правой</p> <p>7-8 – gallop, р.р. по кругу снизу-вверх в левую сторону</p>  <p>3. 1-2 – lunge правой, р.р. 1 – вперед, 2 – на пояс</p> <p>3 – 6-2 jumping jack turn</p> <p>Р.р., 1,3 – руки в стороны, 2, 4 – руки перед грудью, ладони вниз, локти в стороны</p> <p>7-8 – Cha-cha-cha правой</p>  <p>4. 1-2 – Kik левой вперед</p> <p>3-6 – grape wine</p> <p>Р.р. 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – вперед, вниз</p> <p>7-8 – air jack, круг руками снизу-вверх</p> <p><b>Блок 2</b></p> <p>Танцевальная комбинация на левую ногу</p> <p>Первая аэробная «заминка»</p>	<p>8 раз</p> <p>Упражнения выполняются по 8 раз x 2-3 подхода</p> <p>Упражнения выполняются по 8 раз x 3 подхода</p>	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с продвижением в различных направлениях. Используем блок - метод.</p> <p>Используем гантели, вес подбирается индивидуально</p> <p>Плечи не поднимать</p> <p>В спине не прогибаться, голову не опускать, сгибать локти до образования прямого угла</p> <p>Подбородок не прижимать к груди</p> <p>Не прогибаться в пояснице</p>

	<p>Первая аэробная «заминка»</p> <p>1. Кросс Up – 1 – шаг правой, круг двумя руками через верх влево, 2 – левая нога, согнутая в колене, р.р. коснуться бедра, вверх, 3 – шаг левой ногой назад, р.р. круг через верх вправо, 4 – стойка ноги вместе, р.р. вдоль туловища. То же на другую ногу.</p> <p>2. Open step, р.р. в стороны, согнутые в локтях, предплечья смотрят вверх, разворот туловища вправо и влево.</p> <p><b>Блок 3. Силовая часть</b></p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i></p> <p>1. О.с., отведение рук в стороны до уровня плеч.</p> <p>2. О.с., руки с гантелями развернуты ладонями вверх. 1-2 – сгибать-разгибать руки в локтях.</p> <p>3. И.п. – о.с., руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – подтягивать руки с гантелями к груди, локти в стороны – вверх, 3-4 – и.п.</p> <p>4. И.п. – о.с., руки с гантелями над головой в замок. 1-2 – сгибать и разгибать предплечья над головой.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь в наклоне вперед, руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – отведение рук назад, – 3-4 – и.п.</p> <p>6. Отжимания широким хватом – И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти</p> <p><i>Упражнения для мышц брюшного пресса</i></p> <p>1. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях. 1 – поднять туловище, округляя спину, 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. – лежа на спине, упор на предплечья. Ноги прямые. 1 – поднять прямые ноги вверх, 2 – и.п.</p> <p>1-8 – 8 счетов держать прямые ноги над полом.</p> <p>То же, но выполняем «ножницы» на 1 – ноги врозь, 2 – ноги скрестно, правая над левой, – 3 – ноги врозь, 4 – скрестно, левая над правой</p> <p>3. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях и приподняты над полом. Бедра находятся в вертикальном положении; на 1 – вывести прямую правую ногу вперед, левая остается согнутой в колене, отрываем голову, правый локоть от пола и с поворотом туловища касаемся им левого колена, 2 – то же на левую ногу.</p> <p>4. Упр. «Обратная лодочка» – И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p><i>Упражнения для спины</i></p>	<p>Упражнения выполняются по 8 раз x 3 подхода</p>	<p>Плечи не поднимать, голову держать ровно</p>
--	---	--	---



	<p>1. И.п. – лежа на животе, р.р. вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища вверх, прогибаясь в спине, 3-4 – поднять правую руку и левую ногу вверх, – 5 – и.п., 6-7 – на другую, 8 – и.п.</p> <p>2. Упр. «Лодочка» – И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться в и.п.</p>		
Заключительный этап	<p>Вторая заминка «Глубокий стретчинг»</p> <p>1. Упр. на <i>растяжку мышц, приводящих руку, разгибающих руку в локтевом суставе и разводящих плечевые суставы</i>. И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука прямая перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди.</p> <p>2. <i>Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы</i>. И.п. – то же, удерживая голову и шею ровно, занести правый локоть за голову, левой рукой взяться за правый локоть и потянуть его за голову.</p> <p>3. <i>Растяжка мышц, сгибающих руку в локтевом суставе</i>. И.п. – то же, отвести левую руку за спину и согнуть ее в локте под углом 90 градусов. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его вправо и вверх.</p> <p>4. И.п. – сед ноги вместе, р.р. вверх, стопы натянуть на себя. 1 – 8 – тянуться пятками вперед, руками и макушкой вверх.</p> <p>5. <i>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе</i>. И.п. – лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и поднести ее к груди. Не отрывая левую ногу от пола, взять правую ногу под коленом двумя руками и как можно сильнее тянуть ее к груди. То же на левую ногу. *Для большей степени растяжки – тянуть ногу к подмышке.</p> <p>6. И.п. – то же – правая согнута в колене и прижата к груди, руки на голени или лодыжке, левая нога прямая. 1-2 – выпрямить правую ногу в колене и тянуть к себе. 3-6 удерживаем позу, 7-8 – и.п.</p> <p>1-8 – 8 пружинок на правую ногу. То же на левую ногу.</p> <p>7. И.п. – то же, но перехватиться правой рукой изнутри за стопу или голень правой ноги. 1 – 2 – отвести ногу в сторону, 3 – 6 – удерживать, 7 – Подведение итогов занятия. Рефлексия.</p> <p>Организованный выход из спортзала.</p>	<p>Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p> <p>1 раз</p> <p>Положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>1 раз</p> <p>Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p>	<p>Снижение нагрузки. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Избегать рывков, так как они нагружают суставы, связки и мышцы, так же и чрезмерных усилий, растягивая мышцу – должно пройти 6 – 10 секунд, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию.</p> <p>Спина ровная, колени и руки в локтях не сгибать, плечи не поднимать, голову, бедра и руки удерживать на одной линии.</p> <p>Следить за ровным положением таза.</p> <p>Следить за ровным положением таза. Прямую ногу не сгибать.</p> <p>Тянуться макушкой и ногами вверх.</p> <p>Стараться положить грудь и живот на будра, колени не сгибать.</p>

## 8. Протокол определения нагрузки в уроке (по характеру пульсовой кривой)

### Протокол определения нагрузки в паре физической культуры по пульсу

Дата \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Университет: ТГУ

Количество занимающихся: 18

Количество студентов: 26

Ф.И. ученика: Иванов Сергей Иванович

Проводил урок \_\_\_\_\_

Таблица 4 – Протокол определения нагрузки в паре физической культуры по пульсу Иванова Сергея Ивановича

Часть урока	№ п.п.	Время измерения	Пульс за 10 сек	Пульс за 1 мин	Упражнения до и после которых подсчитывался пульс
1	1	0	16	96	Построение, приветствие Сообщение задач урока
2	2	4	23	138	Бег с ведением мяча правой и левой рукой
2	3	8	26	156	Ведение мяча на месте - ускорение (6м), остановка, ведение мяча на месте
2	4	12	26	157	Бросок мяча вперед - ускорение за мячом – ведение – бросок мяча в кольцо
2	5	16	23	138	Ведение мяча по кругу (1 круг, бросок в кольцо, 2 круг, бросок в кольцо, 3 круг, бросок в кольцо)
2	6	20	27	162	Ведение мяча по кругу (1 круг, бросок в кольцо, 2 круг, бросок в кольцо, 3 круг, бросок в кольцо)
2	7	24	20 (ожидание очереди)	120	Сдача норматива – ведение мяча по кругу (1 круг, бросок в кольцо, 2 круг, бросок в кольцо, 3 круг, бросок в кольцо)
3	8	32	27	162	Подвижная игра «перестрелки»
3	9	36	25	150	Подвижная игра «перестрелки»
3	10	49	17	102	Построение Подведение итогов урока

В ходе анализа пульсометрии у Иванова Сергея Ивановича можно сделать вывод, что в основной части выделяются три этапа возрастания ЧСС, максимальная величина показателя 162 уд/мин достигается при подвижной игре «Перестрелки». Данный показатель говорит о том, что интенсивность нагрузки на данном уроке большая. Снижение ЧСС с 24 по 28 минуту обусловлено тем, что студент ожидал очередь на сдачу норматива.

## **9. Комплекс ОРУ (8-10 упражнений) для студентов, направленные на формирование правильной осанки**

В ходе прохождения практики, мною были составлен комплекс общеразвивающих упражнений для студентов, направленный на формирование правильной осанки для того, чтобы студенты смогли самостоятельно следить за состоянием своей осанки.

1 упражнение:

Исходное положение: лежа.

Упражнение требуется делать на плоской поверхности, либо на доске.

Протягиваем руки вдоль тела. Затем медленно поднимаем голову, шею и плечи, до того момента, пока не достигните оперения на локти.

Считаем до 10 и опускаемся в исходное положение.

В данном упражнении проходит усталость ног и отеки лодыжек.

Упражнение проделать 7-10 раз.

2 упражнение:

Исходное положение: лежа.

Ноги раздвинуть и согнуть в коленях, пятки расположить как можно ближе к тазу.

Поднять таз, но крестец прижать к полу, сосчитать до 10 и опуститься.

Упражнение проделать 7-10 раз.

Упражнение 3:

Исходное положение: лежа.

Колени согнуть, руки положить вдоль тела, которые согнуть в когтях.

Медленно поднимая таз, медленно выпрямить руки вверх и прижать колено к груди.

Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое с другим коленом.

Упражнение проделать 7-10 раз.

4 упражнение:

Исходное положение: стоя.

Встать спиной к стене на расстоянии приблизительно 10 см.

Голова и спина оперта на стену, таз держать на расстоянии от стены.

Придвигать его к стене, поочередно сгибая и выпрямляя колени.

Крестец все время касается стены.

Упражнение проделать 10-15 раз.

5 упражнение:

Исходное положение: лежа поперек высокой скамьи, лицом вниз, ступни закреплены, руки за головой.

Наклониться и выпрямиться с наибольшим прогибом за головой.

Наклоняться и выпрямляться с наибольшим прогибом в пояснице.

Упражнение проделать 10-15 раз.

6 упражнение:

Исходное положение: лежа на спине с согнутыми коленями.

Прижать спину к полу и поднять таз.

Постепенно двигать пятки от себя, пока совсем не вытянутся ноги и тело не будет опираться только на пятки и крестец.

Постепенно поднять руки.

Упражнение проделать 10-15 раз.

7 упражнение:

Исходное положение: лежа на спине с согнутыми коленями.

Вплотную к голове положить какой-нибудь маленький предмет.

Отодвинуть его головой как можно дальше.

Это хорошее упражнение для выпрямления шейных позвонков.

Упражнение проделать 10-15 раз.

8 упражнение:

Исходное положение: лежа.

Лежа, с приподнятым тазом и прижатым к полу крестцом, вытянуть руки вверх. Опустить и повторить это движение снова.

Упражнение проделать 10-15 раз.

## **10. Комплекс ОРУ (8-10 упражнений) на устранение плоскостопия для студентов**

В ходе прохождения практики, мною были составлен комплекс общеразвивающих упражнений для студентов, направленный на устранение плоскостопия.

Физические упражнения в положении лежа на спине:

1 упражнение:

Ноги вытянуть. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием.

2 упражнение:

Ноги согнуть в коленях, бедра развести, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение — приведение пяток с упором на пальцы стоп.

3 упражнение:

Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, охватывая стопой голень. Выполнять поочередно каждой ногой.

Физические упражнения в положении сидя:

4 упражнение:

Ноги согнуть в коленях, стопы параллельны, приподнимать пятки вместе и поочередно.

5 упражнение:

Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп; наклоняя туловище вперед, встать, опираясь на боковую поверхность стоп.

6 упражнение:

Положив ногу на колено другой ноги, проделывать круговые движения стопы в обе стороны. Выполнять поочередно обеими ногами.

Физические упражнения в положении стоя (без обуви):

7 упражнение:

Стопы параллельны, на ширине ступни друг от друга, руки на поясе:

- подниматься на носки обеих ног и попеременно;
- приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки обеих ног и попеременно;
- перекаат с пяток на носки и обратно.

8 упражнение:

Полуприседание и приседание на носках, одновременно руки в стороны, вверх, вперед.

9 упражнение:

Стопы параллельны, переход в положение стоя на наружных сводах стопы; поочередное поднимание пяток, не отрывая пальцев от пола; ходьба на месте.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Одними из важнейших составляющих здорового образа жизни выступают занятия физическими упражнениями и спортом, роль которых состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье.

Поэтому физическое воспитание сегодня приобретает особо важное значение в формировании привычек здорового образа жизни среди детей и подростков.

Были закреплены устойчивые знания, умения и навыки, полученных в процессе изучения дисциплин.

В ходе прохождения практики, никаких недостатков не было выявлено.

Данная практика является хорошим практическим опытом для дальнейшей самостоятельной деятельности.

За время пройденной практики я познакомилась с новыми интересными фактами. Закрепила свои теоретические знания, лучше ознакомилась со своей профессией, а также данный опыт послужит хорошей ступенькой в моей дальнейшей карьерной лестнице.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Колбанов, В.В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии / В.В. Колбанов // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). - Липецк, 2006. - 55-61 с.
2. Латкин В.В., Рудеева Т.В., Скибицкий А.В. Основные принципы здорового образа жизни студентов. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2009.
3. Лищук, В.А., Мосткова., Е.В. Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации: Обзор / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. - М., 2009. - 134с.
4. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2005. - 224 с.
5. Попов С. Н. Лечебная физкультура: учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений // [текст] Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасеева Т. С. [и др.]. М.: «Академия», 2008. – 416 с.