

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ»



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ  
ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ

## ОТЧЕТ

### О прохождении ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

*(вид практики)*

---

*(Фамилия, имя, отчество обучающегося)*

Группа \_\_\_\_\_

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Даты прохождения практики

с «20» апреля 2023 г. по «17» мая 2023г.

Место прохождения практики \_\_\_\_\_

---

Руководитель практики от колледжа

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

\_\_\_\_\_

*(Ф.И.О.)*

Руководитель практики от организации

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

\_\_\_\_\_

*(Ф.И.О.)*

МП

Москва  
2023

Личная карточка инструктажа по безопасным методам работы,  
промсанитарии и противопожарной безопасности

**1. Вводный инструктаж**

по охране труда и технике безопасности провел(а)

\_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_ *Ф.И.О.* Дата \_\_\_\_\_

Инструктаж получил(а) и освоил(а) \_\_\_\_\_  
*Ф.И.О.*

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**2. Первичный инструктаж на рабочем месте**

по охране труда и технике безопасности провел(а)

\_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_ *Ф.И.О.* Дата \_\_\_\_\_

Инструктаж получил(а) и освоил(а) \_\_\_\_\_  
*Ф.И.О.*

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**3. Разрешение на допуск к работе**

Разрешено допустить к самостоятельной работе обучающегося

\_\_\_\_\_  
*Ф.И.О.*

Руководитель практики от организации \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)

МП

## Дневник выполнения работ в период ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ практики

(вид практики)

Дата	Вид работ	Оценка
20.04.23	Анализ системы организации методической службы в образовательном учреждении. Анализ рабочих планов, программ, УМК по физической культуре	отлично
21.04.23	Знакомство с педагогическим опытом и образовательными технологиями учителей физической культуры. Знакомство с нормативными документами по физическому воспитанию в общеобразовательной школе	отлично
24.04.23	Выполнение заданий по определению уровня физической, функциональной, технической, психологической готовности занимающихся.	отлично
25.04.23	Разработка учебно-методических материалов на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся	отлично
26.04.23	Разработка учебно-методических материалов на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся	отлично
27.04.23	Анализ педагогического опыта и образовательных технологий в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	отлично
28.04.23	Самостоятельное проведение занятий в учебно-тренировочных группах	отлично
01.05.23	оценка исследовательской деятельности в области физического воспитания	отлично
02.05.23	Участие в исследовательской деятельности в области физического воспитания	отлично
03.05.23	Самостоятельное проведение занятий в учебно-тренировочных группах	отлично
04.05.23	Выполнение заданий тренера, методиста по набору и отбору для занятий в учебно-тренировочной группе	отлично
05.05.23	Анализ исследовательской деятельности в области физического воспитания	отлично
08.05.23	Участие в исследовательской деятельности в области физического воспитания	отлично
09.05.23	Утверждение планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий студентов - практикантов руководителем практики от техникума	отлично
10.05.23	Проведение исследования по проблеме выпускной квалификационной работы	отлично
11.05.23	Самостоятельное проведение занятий в учебно-тренировочных группах	отлично
12.05.23	Обработка собранного материала по проблеме выпускной квалификационной работы	отлично
15.05.23	Самостоятельное проведение занятий в учебно-тренировочных группах	отлично
16.05.23	Обработка собранного материала по проблеме выпускной квалификационной работы	отлично

17.05.23	Оформление тезисов и статей по направлениям выпускной квалификационной работы	отлично
----------	---	---------

Руководитель практики от колледжа \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)

Руководитель практики от организации \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)

МП

## ХАРАКТЕРИСТИКА

---

(Фамилия, имя, отчество обучающегося)

Группа \_\_\_\_\_

Специальность 49.02.01 Физическая культура

ПМ.03 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности

(наименование профессионального модуля)

Место прохождения практики \_\_\_\_\_

Даты прохождения практики с «20» апреля 2023 г. по «17» мая 2023г.

Пропущено \_\_\_\_\_ дней, из них по неуважительной причине \_\_\_\_\_

Во время практики обучающийся показал следующие результаты За время практики зарекомендовала себя как ответственный, исполнительный работник, показала хорошие педагогические знания в работе с детьми и реализовала их на практике.

Обладает качествами творческого, нестандартно мыслящего человека. Может найти подход к любому ребенку, заинтересовать деятельностью детей как младшего, так и старшего школьного возраста. В работе с детьми тактична и пунктуальна.

В работе с коллегами проявила себя как доброжелательный, уравновешенный, заботливый человек, способный воспринимать критику и работать над собой.

Руководитель практики от организации \_\_\_\_\_  
*подпись*

\_\_\_\_\_  
*ФИО*

М.П.

## АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ (вид практики)

\_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество обучающегося)

Группа \_\_\_\_\_

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Даты практики с «20» апреля 2023 г. по «17» мая 2023г.

Место прохождения практики \_\_\_\_\_  
(наименование организации)

Наименование профессионального модуля	Виды работ	Оценка
Преддипломная практика	1. Разработка учебно-методических материалов на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся	Отлично
	2. Участие в исследовательской деятельности в области физического воспитания	Отлично
	3. Самостоятельное проведение занятий в учебно-тренировочных группах	Отлично
	Итоговая оценка:	Отлично

Дата «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202 г.

Руководитель практики от колледжа \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Подпись ФИО

Руководитель практики от организации \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Подпись ФИО

М.П.



**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ**  
на ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ ПРАКТИКУ  
(вид практики)

---

(Фамилия, имя, отчество обучающегося)

Группа \_\_\_\_\_

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Преддипломная практика

(наименование профессионального модуля)

Дата практики с «20» апреля 2023 г. по «17» мая 2023г.

Место прохождения практики \_\_\_\_\_  
(наименование организации)

**Задание**

1. Сбор материала для исследовательской деятельности.
2. Участие в исследовательской деятельности в области физического воспитания

Дата выдачи задания « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Задание получил(а) \_\_\_\_\_  
Подпись ФИО

Руководитель практики от колледжа \_\_\_\_\_  
Подпись ФИО

## Задание 1.

### 1. Задачи исследования.

1. Определить показатели сердечно-сосудистой системы и производительности спортсменов-единоборцев, занимающихся вольной борьбой после выполнения упражнений после обычного отдыха, а также после психомышечной тренировки.

2. Провести сравнительный анализ уровня восстановления сердечно-сосудистой системы и изменения производительности спортсменов-единоборцев при обычном отдыхе и при психомышечной тренировке.

### 2. Подробное описание задач

Одной из центральных проблем в современном спорте является поиск путей повышения спортивной работоспособности, выявление скрытых резервов организма. Если принять во внимание, что акробатика относится к самым сложным спортивным специализациям, где на организм влияют большие физические и нервно-психические нагрузки, то становится ясно, что проблема работоспособности здесь отличается особой сложностью. Научным фактом является то, что временное падение работоспособности спортсмена – это следствие утомления. Первые функциональные изменения при утомлении возникают не в работающих мышцах, а в нервных клетках коры головного мозга независимо от того, какая работа выполняется – физическая или умственная. При любой работе состояние готовности к действию приходят рабочие органы:

- 1) центральная нервная система;
- 2) скелетные мышцы.

Здесь ЦНС играет главную, организующую роль, а СМ определяются исполнительной функцией. Для обеспечения деятельности подключается вспомогательный вегетативный компонент в целях доставки рабочим органам энергетических веществ и кислорода, выведения из них продуктов обмена и отведения избытков тепла. Таким образом, работоспособность представляется как определенный комплекс состояния нервной системы, мышц и вегетативных функций. В соответствии с учением И.П.Павлова о высшей нервной

деятельности при утомлении происходит ослабление основных нервных процессов, истощение внутреннего торможения, что приводит к нарушению нервной и мышечной координации, ухудшению дифференцировки и, как следствие, к падению работоспособности.

Наша задача определить показатели сердечно сосудистой системы и производительности спортсменов-единоборцев, занимающихся вольной борьбой после выполнения упражнений после обычного отдыха, а также после психомышечной тренировки, а также провести сравнительный анализ уровня восстановления сердечно сосудистой системы и изменения производительности спортсменов спортсменов-единоборцев при обычном отдыхе и при психомышечной тренировке.

Исследование имеет большую практическую значимость и может быть применимо в периоды подготовки спортсменов разных видов спорта, в том числе и единоборств.

### 3.Описать исследование

Для спортсменов, занимающихся вольной борьбой, давалась нагрузка: в течение 10 секунд они выполняли максимальное количество серий прямых ударов, количество ударов подсчитывалось, после чего замерялась ЧСС. Данные по уровню восстановления ЧСС во время обычного отдыха и во время ПМТ отображены в таблицах 1-2.

Таблица 1. Уровень восстановления ЧСС (уд/мин) спортсменов, занимающихся рукопашным боем во время обычного отдыха

Испытуемый	ЧСС (уд/мин)		
	После 1 минуты отдыха	После 2 минуты отдыха	После 3 минуты отдыха
Поправкин А.	144	162	144
Карпиков П.	108	132	144
Антюшин К.	132	120	108
Мишин И.	132	168	132
Саухин А.	180	175	192
Бабарькин Е.	138	132	138
Иванова Н.	120	96	78
Жаренников Д.	138	144	150
Мартишин Д.	132	156	144
$M \pm m$	$134 \pm 18,55$	$142,6 \pm 25,39$	$136,6 \pm 54$

Таблица 2 Уровень восстановления ЧСС (уд/мин) спортсменов, занимающихся рукопашным боем во время ПМТ

Испытуемый	ЧСС (уд/мин)		
	После 1 минуты отдыха	После 1 минуты отдыха	После 1 минуты отдыха
Поправкин А.	132	144	144
Карпиков П.	150	138	138
Антюшин К.	162	120	120
Мишин И.	126	162	132
Саухин А.	174	162	168
Бабарькин Е.	120	126	132
Иванова Н.	102	132	138
Жаренников Д.	132	120	126
Мартишин Д.	126	132	120
M±m	136,6±22,24	136,6±16	135±14,73

Как видно из таблиц 1 и 2 ЧСС после проделанной работы не может быть обратнопропорциональна времени отдыха, т.к. с увеличением времени отдыха увеличивается работоспособность и соответственно нагрузка на сердце.

Среднеарифметический показатель ЧСС после выполнения нагрузки после обычного отдыха:

$$\text{ЧСС}_{\text{ср1}} = 201/9 * 6 = 134$$

$$\text{ЧСС}_{\text{ср2}} = 214/9 * 6 = 142,66$$

$$\text{ЧСС}_{\text{ср3}} = 205/9 * 6 = 136,66 \text{ уд/мин}$$

$$\text{ЧСС}_{\text{ср.общ. о}} = (134 + 142,7 + 136,7) / 3 = 137,8 \text{ уд/мин}$$

Ниже приводится график связи ЧСС и времени отдыха

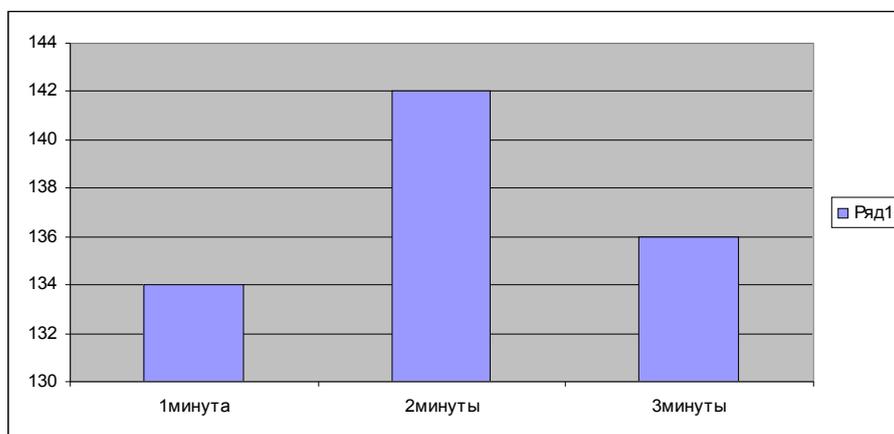


Рис. 1. Изменения ЧСС при обычном отдыхе

Среднеарифметический показатель ЧСС после выполнения нагрузки после ПМТ:

$$\text{ЧСС}_{\text{ср1}} = 205/9 * 6 = 136,66$$

$$\text{ЧСС}_{\text{ср2}} = 205/9 * 6 = 136,66$$

$$\text{ЧСС}_{\text{ср3}} = 203/9 * 6 = 135 \text{ уд/мин}$$

$$\text{ЧСС}_{\text{ср.общ. ПМТ}} = (136,6 + 136,6 + 135)/3 = 136,06 \text{ уд/мин}$$

Ниже приводится график связи ЧСС и времени ПМТ

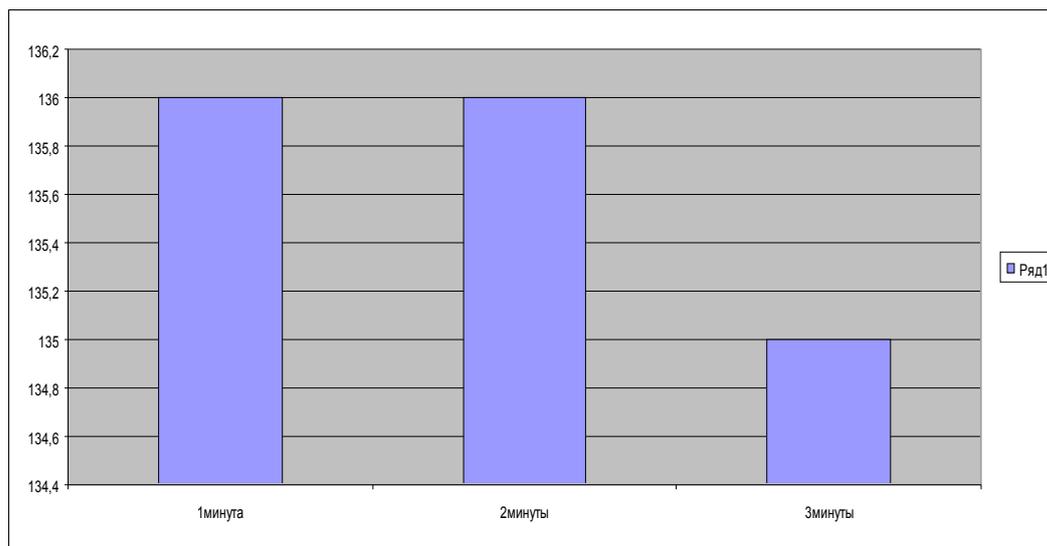


Рис. 2. Изменения ЧСС при ПМТ

### **Изменение производительности спортсменов-единоборцев во время обычного отдыха и во время психомышечной тренировки**

Данные с показателями серий ударов (СУ) после обычного отдыха и после ПМТ приведены в таблицах 3-4.

**Таблица 3. Количество серий ударов после обычного отдыха**

Испытуемый	Кол-во серий ударов		
	После 1 минуты отдыха	После 2 минуты отдыха	После 3 минуты отдыха
Поправкин А.	15	17	16
Карпиков П.	15	15	17
Антюшин К.	13	17	17
Мишин И.	19	22	25
Саухин А.	18	19	20
Бабарькин Е.	12	15	15
Иванова Н.	17	20	20
Жаренников Д.	25	23	24
Мартишин Д.	16	23	21

**Таблица 4. Количество серий ударов после ПМТ**

Испытуемый	Кол-во ударов		
	После 1 минуты отдыха	После 1 минуты отдыха	После 1 минуты отдыха
Поправкин А.	17	18	18
Карпиков П.	16	17	19
Антюшин К.	18	18	20
Мишин И.	21	23	26
Саухин А.	19	21	21
Бабарькин Е.	13	16	21
Иванова Н.	20	22	21
Жаренников Д.	26	23	24
Мартишин Д.	17	23	21

Как видно из таблиц 3 и 4, работоспособность спортсменов-рукопашников прямопропорционально времени отдыха.

Ниже приводится расчет среднеарифметического показателя серий ударов после обычного отдыха:

$$СУ_{ср1} = 153/9 = 17$$

$$СУ_{ср2} = 171/9 = 19$$

$$СУ_{ср3} = 175/9 = 19,45$$

$$СУ_{ср.общ. о} = (17+19+19,45)/3 = 18,48$$

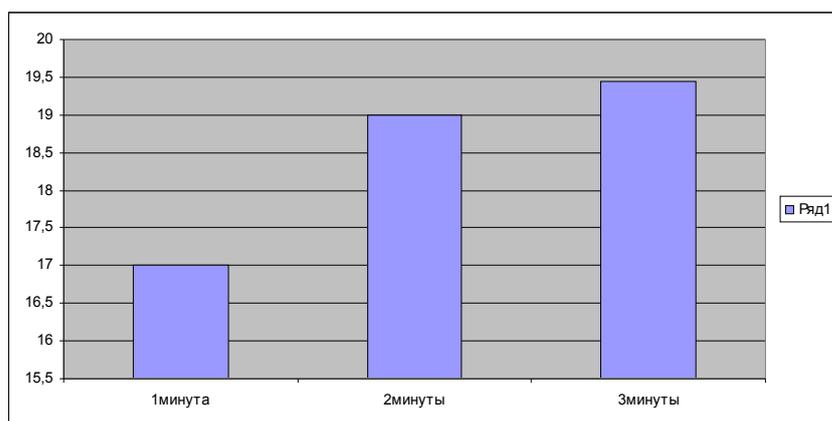


Рис. 3. Изменения кол-ва ударов при обычном отдыхе

После выполнения психомышечной тренировки:

$$СУ_{ср1} = 167/9 = 18,55$$

$$СУ_{ср2} = 181/9 = 20,11$$

$$СУ_{ср3} = 191/9 = 21,22$$

$$СУ_{ср.общ. пмт} = (18,55+20,11+21,22)/3 = 19,96$$

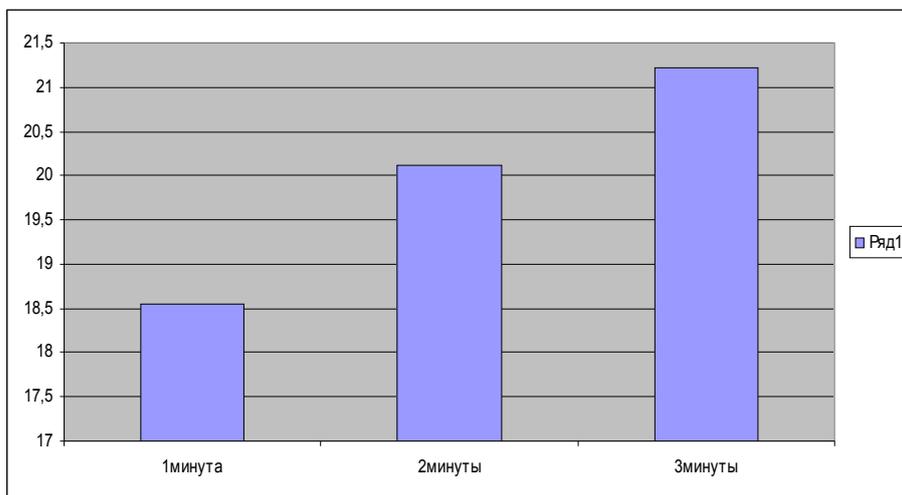


Рис. 3. Изменения кол-ва ударов при ПМТ

### Выводы

1. Установлено, что работоспособность-количество серий ударов преобладает после ПМТ в сравнении с обычным отдыхом.
2. Обнаружено, что количество серий ударов прямо пропорционально времени отдыха.
3. Выявлено, что после выполнения ПМТ отношение ЧСС и СУ меньше (6,9), чем после обычного отдыха (7,45).