

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

**Б2.О.03(П) ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА**

Направление *44.03.01 Педагогическое образование*

Направленность - *Физическая культура*

Квалификация: бакалавр

**Кострома  
2019**

Рабочая программа дисциплины «Педагогическая практика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362

Разработал Гелас М.В. : доцент, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №1 г. Костромы, к.п.н.,

Рецензент: Еремина Л.Е. Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №1 от 20.06.2019 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №10 от 20.06.2020 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №7 от 17.01.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №12 от 10.06.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## **1. Цели и задачи практики**

Основная цель практики - закрепление теоретических знаний, полученных во время аудиторных занятий, учебных практик, путем непосредственного участия обучающегося в деятельности производственной организации для приобретения практического опыта педагогической деятельности.

Исходя из цели, определены следующие общие задачи всей системы педагогической практики:

1. Углубленное изучение организации работы по ФК.
2. Ознакомление с системой руководства ФК в образовательном учреждении.
3. Практическое совершенствование, расширение, углубление и закрепление знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе обучения в ВУЗе.
4. Совершенствование теоретических знаний и практических навыков по применению средств физической культуры.
5. Закрепление практических умений и навыков планирования, учета и организации процесса физического воспитания; оценки и анализа результатов деятельности, отчетности по ней.

Вид практики: педагогическая.

Способ проведения практики: стационарная.

Виды деятельности, на которые ориентирована практика: педагогическая деятельность, проектная деятельность, исследовательская деятельность.

## **2. Планируемые результаты прохождения практики**

В результате прохождения практики обучающийся должен:

**знать:**

- требования к образовательным программам по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- методы, технологии и формы организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных технологий воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся;
- методику обучения двигательным действиям, используемых в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий;
- особенности процесса социализации детей и обучающихся, специфику их профессионального самоопределения на разных возрастных этапах;
- особенности социального партнерства в системе образования;
- способы организации сотрудничества с разными возрастными категориями учащихся;
- основные направления деятельности физкультурно-спортивных организаций;
- основы менеджмента и теории управления спортивных объектов.

**уметь:**

- осуществлять анализ образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- использовать методы, технологии и формы организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной среды;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации детей и школьников, профессиональное самоопределение в зависимости от возраста обучающихся;
- организовывать взаимодействие с социальными партнерами, привлекать их к работе с детьми;
- учитывать различные контексты; социальные, культурные, национальные, в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации;
- осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом особенностей физической подготовленности и состояния здоровья;
- проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия.
- самостоятельно проводить учебные занятия и внеклассную физкультурно-спортивную работу с детьми разных возрастных групп;

**владеть:**

- технологией проектирования (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями программ индивидуального развития обучающихся;
- методами планирования образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- навыками использования современных методов и технологии обучения, и диагностики;
- методикой реализации современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, использование их как на учебном занятии, так и во время внеурочной деятельности;
- техническими элементами базовой физической культуры, адаптированными к избранному виду деятельности, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов с использованием возможностей образовательной среды;
- приемами педагогического сопровождения процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся;
- навыками взаимодействия с участниками образовательного процесса;
- методикой организации сотрудничества воспитанников в процессе проведения различных мероприятий;

- опытом проводить учебные занятия по физической культуре с обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;

- коммуникативными способностями в области профессиональной деятельности.

**освоить компетенции:**

**ОПК-1: способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;**

ОПК-1.1. Понимает и объясняет суть приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно - правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.

ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.

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

ОПК-2.1. Разрабатывает программы педагогической деятельности (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения/реализации программ (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно - коммуникационных, используемых при разработке программ педагогической деятельности и их элементов

**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-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этно культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.

ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.

**ОПК – 9 -Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности**

ОПК-9.1. Должен знать и понимать принципы работы современных информационных технологий

ОПК-9.2. Уметь использовать современные информационные системы и технологии в решении профессиональных задач

ОПК-9.3. Иметь навыки работы с современным общесистемным и офисным программным обеспечением, в т.ч. отечественного производства

ОПК-9.4. Иметь навыки обеспечения информационной безопасности при работе с современными информационными системами и технологиями.

### **3. Место учебной/производственной практики в структуре ОП**

Педагогическая практика относится к вариативной части учебного плана и проводится в 6 семестре для заочной формы обучения.

Трудоемкость практики составляет 8 недели, 12 зачетных единиц.

Прохождение педагогической практики базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «

Прохождение практики основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы проектной деятельности», «Общая педагогика» «Социальная психология», «Методика воспитательной работы», «Возрастная и педагогическая психология», «История физической культуры и спорта», Правовые и этические основы педагогической деятельности, Психолого-педагогические технологии в системе образования, Физиология физического воспитания и спорта, Культурология и межкультурное взаимодействие, Психология личности и группы, Организация исследовательской деятельности в системе образования,

Теория и методика физической культуры и спорта, Культурно-просветительское проектирование, Олимпийское образование.

Прохождение практики основывается на ранее пройденных практиках: Ознакомительная практика, Технологическая (проектно-технологическая) практика.

Прохождение практики является основой для освоения последующих дисциплин/практик: «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика баскетбола», «Теория и методика волейбола», «Теория и методика подвижных игр», Гигиена физического воспитания и спорта, Производственная практика (педагогическая), Педагогическая практика в спортивных школах, Научно-исследовательская работа, Теория и методика физической культуры и спорта, Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной деятельности с разными категориями населения, Социология физической культуры и спорта.

На основании вышеизложенных положений оказывается возможным упорядочение понятийного аппарата, спортивной терминологии, повышение научности преподавания физической культуры, систематизация учебного материала, а, следовательно, и облегчение усвоение его студентами.

#### 4. База проведения практики

Педагогическая практика проводится на основе договоров с организациями, осуществляющими деятельность, соответствующую профилю - физическая культура, безопасность жизнедеятельности

| <b>№ п/п</b> | <b>Учреждение, предприятие, организация</b>   |
|--------------|---|
| 1            | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №7 г. Костромы           |
| 2            | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №8 г. Костромы           |
| 3            | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №24 г. Костромы          |
| 4            | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №29 г. Костромы          |
| 5            | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение лицей №17 г. Костромы                                  |
| 6            | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №32 г. Костромы          |
| 7            | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №34 г. Костромы          |
| 8            | ГБУ Костромской области "Спортивная школа олимпийского резерва имени Олимпийского чемпиона А.В. Голубева" |
| 9            | МБУ города Костромы спортивная школа №2   |
| 10           | ДЮЦ города Костромы «Ровесник»  |
| 11           | Спортивная школа №5 города Костромы им. А.Н. Герасимова   |

### 5. Структура и содержание учебной/производственной практики

| № п/п | Этапы прохождения практики | Содержание работ на практике  | Задания, умения и навыки, получаемые обучающимися   | Формы текущего контроля   |
|-------|----------------------------|---|---|---------------------------|
| 1     | Предварительный этап       | Установочная конференция по вопросам:<br>Задачи, содержание и организации практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности   | <i>Знания</i> основных положений дидактики, теории и методики физической культуры и требования образовательных стандартов<br><i>Умения</i> самоорганизации  | Раздел отчета по практике |
| 2     | Основной этап              | 1.Участие в собраниях, методических занятиях бригады, педсоветах, консультациях.<br>2.Ознакомление с материально-технической базой учреждения (спортивный зал, площадка, медицинский кабинет).<br>3.Ознакомление с персоналом учреждения (директор, завуч), учитель физической культуры, классный руководитель, врач<br>4.Ознакомление с документами планирования и учета учебной работы учреждения.<br>5.Знакомство с классами, учащимися.<br>6.Просмотр уроков по физической культуре, проводимых учителем.<br>7.Составление плана-конспекта урока.<br>8.Анализ проводимых уроков учителем физической культуры.<br>8 Проведение<br>- урока по физической культуре<br>- физкультурно-спортивного праздника | <i>Знания</i> научно-практической основы физической культуры и здорового образа жизни организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;<br><i>Умение</i> определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека<br><i>Владение</i> передовыми приемами обучения и воспитания; способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов | Раздел отчета по практике |
| 3     | Заключительный этап        | Подготовка отчетной документации и материалов практики.   | <i>знания</i> основ ведения учебно-методической документации;<br><i>умения</i> анализировать, систематизировать и обобщать результаты исследований в своей предметной области.<br><i>владение</i> компьютерной техникой для решения конкретных задач физкультурно-спортивной направленности.  | Отчет по практике         |

## 6. Практическая подготовка в структуре практики

| Код, направление, направленность  | Место проведения практической подготовки | Количество часов, проводимых в форме практической подготовки | Должность руководителя практической подготовки                  | Оборудование, материалы, используемые для практической подготовки | Методическое обеспечение, рекомендации и пр. по практической подготовке |   |
|---|--|--|---|---|---|---|
| 44.03.01 – Педагогическое образование (профиль) - Физическая культура, (год начала подготовки 2019) | СОШ                                      | 432  | Гелас М.В., к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта | Ресурсы и оборудование образовательной организации, организации   | Приведены в программе практики  | Б2.О.03(П) Педагогическая практика (6 семестр, заочная форма обучения,) |

| Код компетенции | Индикатор  | Виды работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью выпускника | Форма отчета студента   |
|-----------------|--|---|---|
| <b>(ОПК-1)</b>  | <p>ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно - правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.</p> <p>ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений полученных в процессе профессиональной деятельности.</p> | Педагогическая деятельность в образовательных организациях                | <p>В соответствии с ФОС практики:</p> <p>Отчет по практике включающий</p> <p>Перечень учебно-методической документации учителя ФК</p> |

|                |  |  |  |
|----------------|--|--|--|
| <p>(ОПК-2)</p> | <p>ОПК-2.1. Разрабатывает программы педагогической деятельности (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.</p> <p>ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения/реализации программ (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p> <p>ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно - коммуникационных, используемых при разработке программ педагогической деятельности и их элементов</p> |  | <p>План-конспекты уроков</p>             |
| <p>(ОПК-9)</p> | <p>ОПК-9.1. Должен знать и понимать принципы работы современных информационных технологий</p> <p>ОПК-9.2. Уметь использовать современные информационные системы и технологии в решении профессиональных задач</p> <p>ОПК-9.3. Иметь навыки работы с современным общесистемным и офисным программным обеспечением, в т.ч. отечественного производства</p> <p>ОПК-9.4. Иметь навыки обеспечения информационной безопасности при работе с современными информационными системами и технологиями.</p>  |  | <p>Наглядный материал для школьников</p> |

**(ОПК-3)**

ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.

ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.

Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по ФК учащихся

сценарий внеурочного спортивного мероприятия

конспекты секционных занятий (малых форм) физического воспитания

## **7. Методические материалы для обучающихся по прохождению практики**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций педагогической практики проводится в форме текущей и промежуточной аттестации. К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков, сформированных компетенций обучающихся при собеседовании и по результатам выполнения заданий отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя. Промежуточная аттестация по практике проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки (44.03.01) *Педагогическое образование*, направленность - *физическая культура* в форме дифференцированного зачета (зачета с оценкой). Зачет проводится после завершения прохождения практики в объеме рабочей программы. Результаты аттестации практики фиксируются в экзаменационных ведомостях. Получение обучающимся неудовлетворительной оценки за аттестацию любого вида практики является академической задолженностью. Ликвидация академической задолженности по практике осуществляется путем ее повторной отработки по специально разработанному графику.

### **Методы оценки результатов практики:**

Для оценки результатов практики используются следующие методы: наблюдение за студентами в процессе практики и анализ качества отдельных видов их работы; беседы с администрацией, педагогами на базах практики; анализ отзывов на студентов, заверенных администрацией школы; анализ отчетной документации студентов по практике.

### **Обязанности руководителя практики от вуза:**

1. Обеспечивает планирование, организацию и учет результатов практики по курсу.
2. Готовит базу практики, распределяет студентов по образовательным организациям.
3. Контролирует заключение договоров с базами прохождения практики.
4. Организует и проводит вводный инструктаж со студентами.
5. Обеспечивает прохождение практики и руководит работой студентов, предусмотренной программой практики.
6. Проводит индивидуальные консультации в ходе практики.
7. Принимает меры к устранению недостатков в организации практики.
8. Анализирует научно-исследовательскую работу, проводимую студентами.
9. Организует и проводит итоговую конференцию со студентами.
10. Проверяет, анализирует и оценивает материалы, сданные студентами после практики.
11. Оценивает учебную работу студентов по практике.
12. Составляет отчет по итогам практики и сдает их заведующему кафедрой, вносит предложения по ее совершенствованию.

**Обязанности руководителя практики – методиста от**

### **образовательной организации (базы практики):**

1. Распределяет студентов-практикантов по классам образовательной организации (базы практики), знакомит с педагогами и обучающимися.
2. Участвует в установочной конференции.
3. Проводит консультации со студентами по ходу преддипломной практики.
4. Принимает участие в итоговой конференции по практике, дает оценку работы студентов-практикантов.

### **Обязанности студента в период прохождения практики:**

1. Принимает участие в установочной и итоговой конференциях в вузе.
2. Выполняет правила внутреннего распорядка и распоряжения администрации образовательной организации, руководителей практикой от вуза и методиста на базе практики.
3. Строго соблюдает нормы охраны труда и правила пожарной безопасности.
4. Соблюдает нормы педагогической этики.
5. При изменении базы практики или иных изменениях ставит об этом в известность руководителя практики от кафедры.
6. По всем вопросам, возникшим в процессе практики, обращается к администрации, руководителям практики.
7. Присутствует на всех видах практики согласно расписанию.
8. Полностью выполняет задания, предусмотренные программой практики.
9. Несет ответственность за выполняемую работу и ее результаты наравне со штатными работниками образовательной организации – базы практики.
10. Сдает отчетную документацию вовремя.
11. Вносит предложения по совершенствованию учебно-воспитательного процесса, организации практики.

Освоение обучающимся учебной практики предполагает ознакомление обучающегося с выполнением обучающимся индивидуального задания в период проведения практики, изучение материалов в ходе самостоятельной работы, а также на месте проведения практики под управлением руководителя практики от принимающей организации. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся. Для успешного освоения практики и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой. Ее может представить руководитель практики на установочной конференции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе университета. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося. Производственная практика проходит в форме самостоятельной работы, а также практической работы в направленной организации. При подготовке к каждому виду занятий необходимо помнить особенности формы его проведения.

Подготовка к практической работе в организации заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к прохождению практики поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса:

С этой целью:

- внимательно прочитайте индивидуальное задание по практике и программу практики;
- ознакомьтесь с методическими рекомендациями выполнения индивидуального задания;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите руководителю практики;

Подготовка к самостоятельной работе

При подготовке и самостоятельной работе во время проведения практики следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время практики, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к самостоятельной работе в период проведения производственной практики заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практики. Самостоятельная работа в период проведения практики включает несколько моментов:

**Перечень примерных заданий для самостоятельной работы**

Организационная работа:

1. Принять участие в вводной и итоговой конференциях по практике.
2. Изучить программу практики и требования группового руководителя по организации работы бригады во время практики.
3. Участвовать в оформлении «Уголка практиканта».
4. Участвовать в еженедельных собраниях бригады.
5. Заслушать сообщение директора или представителя администрации и ознакомиться с основными направлениями работы, традициями, правилами внутреннего распорядка, школы.
6. Ознакомиться с базой школы: административные и учебными кабинетами, спортивным залом и спортивной площадкой, оборудованием и инвентарём.
7. Заслушать сообщение преподавателя физической культуры и ознакомиться с особенностями организации процесса обучения.
8. Изучить документы планирования и учета процесса физической культуры.
9. Разработать индивидуальный план работы студента во время практики.
10. Составить личное расписание проведения уроков по физическому воспитанию, спортивных секций и других мероприятий.

Учебно-методическая работа:

1. Разработать годовой план-график прохождения программного

материала по физической культуре.

2. Разработать тематический план.

3. ознакомиться с планами-конспектами занятий по физической культуре для различных возрастных групп школьников или спортсменов.

4. Провести наблюдение 2-3 занятий по физической культуре, проводимых преподавателем в разных классах (возрастных группах), с целью изучения особенностей методики преподавания, воспитания и организации учеников.

5. Провести анализ (хронометраж, пульсометрия) 1-2 занятий, проводимых членами бригады.

6. Оформить письменный педагогический анализ проведения занятия по физической культуре в отчете по практике.

Воспитательная работа:

1. Ознакомиться с содержанием и организацией воспитательной работы в школе.

2. Изучить план воспитательной работы класса.

3. Изучить информацию о коллективе класса.

4. В беседах собрать информацию об одном ученике, необходимую для разработки психолого-педагогической характеристики.

5. Составить психолого-педагогическую характеристику ученика.

6. Разработать план и провести мероприятие (беседа, и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни.

7. Организовать и провести с классом 1-2 мероприятия общевоспитательного характера.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа:

1. Ознакомиться с планами-конспектами занятий спортивных секций (групп ОФП).

3. Провести в качестве помощника тренера 2-3 занятия спортивной секции по виду спорта или групп ОФП.

4. Провести самостоятельно 5 занятий спортивной секции или групп ОФП.

5. Разработать положение и сценарий проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

6. Организовать и провести 1-2 спортивно-массовых мероприятий.

Научно-исследовательская работа:

1. Провести хронометрирование (моторная плотность урока) занятия по физической культуре.

2. Провести пульсометрию занятия по физической культуре, составить график динамики пульса.

3. Обработать полученные данные для соответствующих педагогических выводов и практических рекомендаций.

Практическая работа в организации в период проведения практики включает несколько моментов:

ознакомление с индивидуальным заданием на период прохождения практики в организации;

□ сбор данных и эмпирических материалов, необходимых для выполнения индивидуального задания на период прохождения практики;

□ несение ответственности за выполняемую работу в организации и ее результаты по итогам практики.

Необходимо помнить, что при прохождении практик, предусматривающих выполнение работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), обучающиеся проходят соответствующие медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 12 апреля 2011 г. № 302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда». Продолжительность рабочего дня обучающихся при прохождении практики в организациях составляет для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет не более 35 часов в неделю (ст. 92 Трудового кодекса РФ), в возрасте от 18 лет и старше не более 40 часов в неделю (ст. 91 Трудового кодекса РФ). Для обучающихся в возрасте до 16 лет продолжительность рабочего дня при прохождении практики в организациях составляет не более 24 часов в неделю (ст. 92 Трудового кодекса РФ). При определении продолжительности пребывания обучающихся в организациях в период практики также необходимо руководствоваться решениями (рекомендациями) учебно-методических объединений.

Обработка, обобщение полученных результатов самостоятельной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный дневник прохождения практики и отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается руководителю практики. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки на защите практики.

## **8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения практики**

### *а) основная:*

1. **Железняк, Юрий Дмитриевич.** Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] : допущено УМО / Железняк, Юрий Дмитриевич, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 265. - ISBN 978-5-7695-4787-4 : 158.40.

2. **Холодов, Жорж Константинович.** Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 478, [2] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-7577-8 : 445.50.

*б) дополнительная:*

1. **Спортивные игры** : техника, тактика, методика обучения : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] : допущено УМО / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 520 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-7695-5517-6 : 459.00.

2. **Биржаков, Михаил Борисович.** Введение в туризм / Биржаков, Михаил Борисович, Э. Н. Павлова ; Карельский ин-т туризма, Ленинградский областной ун-т им. А. С. Пушкина. - Изд. 9-е, перераб. и доп. - СПб. : Издат. дом Герда, 2008. - 576 с. + 1 опт. диск. - Библиогр.: с. 567-576. - ISBN 978-5-94125-131-5 : 493.00.

3. **Глазырина, Лариса Дмитриевна.** Конспекты уроков для учителя физкультуры : 4 класс : пособие для учителя / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. - М. : ВЛАДОС, 2006. - 413 с. - (Конспекты уроков). - ISBN 5-691-01473-0 : 110.00.

4. Харисова, Л. М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учеб. пособие / Л. М. Харисова ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2011. - 368, [2] с. - ISBN 978-5-7591-1258-7 : 112.45

5. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. Особенности режиссуры, технологии, организации и методики. - М.: СпортАкадем-Пресс. 2001.

6. **Настольная книга учителя физкультуры** : Справ.-метод. пособие / Сост. Б. И. Мишин. - М. : АСТ: Астрель, 2003. - 526 с. - (Настольная книга). - ISBN 5-17-019360-2. - ISBN 5-271-06672-X : 60.14.

7. **Жилкин, А. И.** Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование) (Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 461.- ISBN 5-7695-2249-6 : 200.00.

8. **Викулов, А. Д.** Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 368 с. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 364-365. - ISBN 5-305-00022-X : 100.00

8. Баршай, Владимир Максимович. Гимнастика : [учеб. для студ. вузов] / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : КНОРУС, 2013. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 304-305. - ISBN 978-5-406-02356-3 : 280.00.

9. Педагогическая практика : учебно-методическое пособие / - Омск : Омский государственный университет, 2012. - 68 с. - ISBN 978-5-7779-1422-4

; То же [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=238039>

10. Колупаева, Н.И. Организация педагогической практики студентов: методические указания к учебно-исследовательской и педагогической практике студентов Института психолого-педагогического образования / Н.И. Колупаева. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 238 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-2856-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258894>

11. Губанова, М.И. Педагогическое взаимодействие : учебное пособие / М.И. Губанова. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2010. - 96 с. - ISBN 978-5-8353-1079-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232496>

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для прохождения практики**

<http://www.olympic.ru> - Сайт Олимпийского комитета России

<https://minsport.gov.ru> – Министерство спорта РФ

<http://komitet6.km.duma.gov.ru> - Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту.

туризму и делам молодежи

<http://komitet2-2.km.duma.gov.ru> - Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту.

[www.science.yoread.ru](http://www.science.yoread.ru) – Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.

[www.gumer.info](http://www.gumer.info) – Электронная библиотека Гумер

[www.zipsites.ru](http://www.zipsites.ru) – Бесплатная электронная Интернет библиотека

[www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека

[www.fpo.fsf.ru](http://www.fpo.fsf.ru) – Сайт факультета педагогического образования

<http://lib.sportedu.ru> - Библиотека информации по физической культуре и спорту

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по практике**

Спорткомплекс «Юность»: Игровой спортивный зал - 35,5 м x 17,5 м.

Аудитория № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест

Оборудование: доска, телевизор, Видеомагнитофон, DVD – player, видеопроектор, экран, цифровая видеокамера.

Материально-техническое обеспечение, спортивное оборудование и инвентарь баз практики.

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Учреждение, предприятие, организация</b>   |
|------------------|---|
| 1                | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №7 г. Костромы           |
| 2                | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №8 г. Костромы           |
| 3                | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №24 г. Костромы          |
| 4                | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №29 г. Костромы          |
| 5                | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение лицей №17 г. Костромы                                  |
| 6                | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №32 г. Костромы          |
| 7                | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа №34 г. Костромы          |
| 8                | ГБУ Костромской области "Спортивная школа олимпийского резерва имени Олимпийского чемпиона А.В. Голубева" |
| 9                | ДЮЦ города Костромы «Ровесник»  |
| 10               | Спортивная школа №5 города Костромы им. А.Н. Герасимова   |

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Отчетная документация обучающегося по результатам прохождения практики

1. Титульный лист отчета «Педагогическая практика» (приложение 1)
2. Отзыв руководителя на местах прохождения практики с оценкой и печатью учреждения.
3. Характеристика учреждения (приложение 2).
4. Индивидуальный план работы студента. (приложение 3).
5. Дневник с печатью и подписью за каждый день практики от руководителей базы практики (приложение 4).
6. Педагогический анализ занятия по физической культуре (учебно-тренировочному занятию). (приложение 5).
7. Расписание занятий ФК (учебно-тренировочному занятию).
8. Конспекты занятий по ФК (учебно-тренировочного занятия) - 7 конспектов: 5 конспектов по занятиям (с оценкой преподавателя), 1 по физкультурно-спортивному празднику, 1 зачетного занятия.
9. Методическая разработка воспитательного мероприятия.
10. Психолого-педагогическая характеристика занимающегося.
11. Методико-педагогический анализ занятий по ФК (учебно-тренировочного занятия) с определением плотности занятия и нагрузки занимающихся (приложить протокол хронометрирования и пульсометрии с графиком). (приложение 6).
12. Отчет о практике-заключение.
13. Видео презентация.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования**  
**«Костромской государственный университет»**  
**(КГУ)**

---

—  
(наименование института)

---

—  
(наименование кафедры)

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ) ПРАКТИКА**

Направление подготовки \_\_\_\_\_  
(код)

---

(название направления подготовки/специальности)  
Форма обучения

---

(заочная)

Место прохождения практики \_\_\_\_\_

(полное название организации)

Выполнил студент \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Подпись студента \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Дата приема зачета «\_» \_\_\_\_\_ 20\_ г.

Руководитель практики \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Кострома

20\_

**ХАРАКТЕРИСТИКА УЧРЕЖДЕНИЯ**

Полное наименование:

Год создания:

Юридический адрес:

Телефон: (тел/факс).

Электронная почта:

Директор:

Основная направленность деятельности

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Индивидуальный план прохождения практики

- индивидуальный план, предусматривающий порядок, последовательность и сроки выполнения работ по подготовке выпускной квалификационной работы.

| <b>Дата</b> | <b>Содержание практики</b> | <b>Отметка о выполнении</b> |
|-------------|----------------------------|-----------------------------|
|             |                            |                             |
|             |                            |                             |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Дневник практиканта

| Дата | Содержание практики на каждый день | Отметка о выполнении и методиста |
|------|------------------------------------|----------------------------------|
|      |                                    |                                  |
|      |                                    |                                  |

Отдельно представляется полностью оформленная в соответствии с требованиями практическая часть выпускной квалификационной работы, на которую методист, он же научный руководитель представляет отзыв.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Педагогический анализ физкультурного занятия

#### Общие рекомендации:

1. Занятие построено в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей.

2. Инструктор использовал разнообразные методические приёмы и способы организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения их двигательной активности (фронтальный, поточный, групповой). Чёткость, краткость речи инструктора

3. Прослеживалась последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. Многократное повторение упражнений.

4. Развитие у детей физических и нравственно-волевых качеств личности. Привлечения детей к оценке, самооценке, самостоятельный выбор детьми способ выполнения действий. Использование на занятии сравнений, анализа, вопросов, создание поисковых заданий.

5. Эффективное использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.

6. Активизация мыслительной деятельности детей осуществлялась с помощью названий упражнений и проговаривания действий, использования специальных упражнений на ориентировку в пространстве,

7. Нравственное и трудовое воспитание детей осуществлялось через использование ситуаций возникающих в ходе занятия (где дети проявляли смелость, находчивость, оказывали помощь товарищу, проявляли выдержку и честность). Привлечены дети были в расстановке оборудования

8. В качестве эстетического воспитания можно отметить: внешний вид детей. Инструктора, воспитателя. Эстетика оборудования, использование музыкального сопровождения.

## Хронометрирование и пульсометрия

### Методика хронометрирования

*Хронометрирование*, как способ педагогического наблюдения, может выполняться в нескольких вариантах: определение затрат времени на отдельные виды заданий, анализ распределения времени на уроке, определение плотности урока и т.д. В данном пособии представлены рекомендации по определению плотности урока, т.к. эта формула наблюдения является наиболее информативной и обобщенной по сравнению с перечисленными выше.

*Плотность урока* - это относительная величина, которая всегда выражается в процентах. Цель определения плотности – анализ затрат времени на различные элементы учебно-воспитательной работы на уроке физической культуры и на этом основании судить о качестве его. В связи с реализацией цели определения все действия занимающихся подразделяются:

1). Умственные действия (УД). К ним относятся слушание педагога, наблюдения, осмысление, оценивание, обсуждение, продумывание и др.

2). Двигательные действия (ДД). К ним относятся выполнение физических упражнений, перестроения, перемещения, уборка и расстановка снарядов, выдача и сбор инвентаря, подготовка мест занятий, взаимопомощь и др.

3). Отдых (О).

4). Простой (П) – бездеятельность в связи с недостатками организации урока. Затраты времени на умственные, двигательные действия и отдых (целесообразный) следует определять, как педагогически целесообразные затраты (ПЦЗВ).

Затраты времени в связи с простоем являются педагогически целесообразными затратами. Следует различать общую плотность (ОП) и моторную плотность (МП). Для определения каждой из них следует пользоваться простыми формулами.

ПЦЗП

$$ОП = \frac{ПЦЗП}{ОВУ} \times 100\%$$

ОВУ

ОП – общая плотность

ОВУ – общее время урока (в мин.)

ПЦЗВ – педагогически целесообразные затраты времени (в мин.)

$$ПЦЗВ = ДД + УД + О$$

ДД – затраты времени на двигательные действия

УД – затраты действия на умственные действия

О – отдых

$$МП = \frac{ДД}{ОВУ} \times 100\%$$

ОВУ

МП – моторная плотность

ДД – затраты времени на двигательные действия

ОВУ – общее время урока

Допустимые величины общей плотности 98 – 100%, а моторной плотности 30 – 80%. Колебание величины моторной плотности определяется типом урока (изучение нового, повторения комплексного, контрольного) и проходным разделом школьной программы (гимнастика, легкая атлетика, спортигры и т.д.).

Общая плотность является обобщенным показателем рационального использования времени на все виды деятельности занимающихся. Организация наблюдения. Работа по определению плотности урока организуется в три этапа. На первом этапе подготавливается протокол наблюдения (см. схему), изучается конспект урока (тип, задачи, содержание), выбирается ученик (объект исследования). На втором этапе производится запись действий ученика и время окончания каждого из них по скользящему секундомеру, который включается и выключается по звонку. При записи времени в протокол его можно дифференцировать на необходимые затраты (в графу «+») и нецелесообразные (в графу « - »).

На третьем этапе анализируется протокол о вычислении затрат времени на отдельные виды работ. Затем подсчитывается сумма времени на выполнении двигательных действий, умственные действия и отдых. Подсчитанные по каждому виду работ затраты времени складываются и получается сумма времени, затраченного педагогически оправданно. Полученные суммы подставляются в приведенные выше формулы и высчитывается общая и моторная плотность урока. На основании вычисленных показателей делается анализ.

### Протокол плотности урока

Наблюдение проводил \_\_\_\_\_

В \_\_\_ классе \_\_\_\_\_

Задачи урока \_\_\_\_\_

| № | Действия | Время окончания действия | Умственная по преимуществу работа | Двигательная по преимуществу работа | Отдых | Нецелесообразные затраты времени |
|---|----------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------|----------------------------------|
|   |          |                          |                                   |                                     |       |                                  |

Выводы.....

....

### Методика Пульсометрии.

Известно, что показатели ЧСС информативны при оценке влияния тренировочных нагрузок на организм занимающихся физическими упражнениями. На уроке физической культуры, как одном из основных форм

занятий физическими упражнениями, необходим контроль за реакцией ССС на нагрузку, что и является целью пульсометрии.

Данная методика проводится в три этапа. Первый этап – предварительный. Он включает: оформление протокола, изучение конспекта урока, выбор ученика, у которого будут измерять пульс. Второй этап – основной. Здесь необходимо измерить пульс у выбранного ученика до начала урока (пульс покоя), а затем измерять пульс за 10 сек. после каждого двигательного действия ученика в уроке, фиксируя эти данные в протокол, а также название самих действий. На заключительном этапе выполняются следующие процедуры: а) окончательно оформляется протокол, где необходимо перевести данные измерений пульса за 10 сек. в расчете за 1 мин., и вычислить динамику пульса в процентах относительно величины исходного пульса, которая берется за 100%; б) вычерчивается пульсовая кривая; в) анализируются полученные данные и делаются выводы.

Пульсовая кривая представляется графически:

Анализ полученных данных и выводы делаются на основании следующих показателей:

1. Средний пульс (Р) всего урока ФК. Рассчитывается по формуле:

$$P = \sum p_i / n,$$

где  $\sum p_i$  – сумма всех (n) измеренных значений пульса (рекомендуется не менее 15-20 измерений) за урок. По данным величины «Р» судят о нагрузочности урока. Так, если его величина находится в границах 90 – 120 уд/мин, то такой урок по нагрузке на ССС считается «поддерживающим». Если же его величина будет более 120 уд/мин, то урок можно считать «развивающим».

2. Величина среднего пульса по частям урока: подготовительной, основной и заключительной (Р п.ч., Р о.ч., Р з.ч.). С учетом понятия «вработываемость» (физиол.), динамика пульса в уроке ФК должна быть представлена «колокообразной» формой. В 110 этой связи Р о.ч. должен быть достоверно больше, чем Р п.ч. и Р з.ч. В таком случае можно утверждать, что динамика пульса соответствует логике построения урока.

3. Пульс максимальный (Рмах). В пульсовой кривой можно выделить 3-5 «пиков» наивысших значений пульса, которые характеризуют определенным образом нагрузочность конкретных заданий. По величине таких пульсов судят о соответствии (или несоответствии) реакции ССС на должную нагрузочность учебно-тренировочных занятий в уроке.

## ПРОТОКОЛ ПУЛЬСОМЕТРИИ

От «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Предмет наблюдения – изменение пульса учащегося \_\_\_\_\_  
класса \_\_\_\_\_

в процессе урока \_\_\_\_\_  
проведено практикантом \_\_\_\_\_

Задача: определить правильность дозировки упражнений и общей нагрузки на уроке

Вспомогательные средства \_\_\_\_\_

| Части<br>урока | Действие | Время<br>подсчета<br>пульса от<br>начала<br>урока | Частота<br>пульса<br>за 10<br>сек. | Частота<br>пульса<br>за 1 мин. | Примечание |  |
|----------------|----------|---|------------------------------------|--------------------------------|------------|--|
|                |          |   |                                    |                                |            |  |

Графическое изображение пульса