

**ПРЕДДИПЛОМНАЯ ПРАКТИКА  
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
НА ФАКУЛЬТЕТЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*МГПУ им. И.П.Шамякина*

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
им. И. П. Шамякина»

ПРЕДДИПЛОМНАЯ ПРАКТИКА  
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МГПУ им. И. П. Шамякина

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2017

УДК 378.147.88:796(035)  
ББК 74.58я2  
П71

Рецензенты:

- С. В. Шеренда,** заведующий кафедрой спортивных дисциплин учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», кандидат педагогических наук, доцент;
- М. Г. Кошман,** доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», кандидат педагогических наук, доцент

**Преддипломная практика по специализации на факультете П71 физической культуры : справочные материалы / сост.: Ю. П. Дойняк, Н. Н. Ничипорко. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017. – 40 с.**

ISBN 978-985-477-624-8.

В справочных материалах изложены основные положения преддипломной практики по специализации, представлены требования к содержанию практики, предложены материалы практики по специализации и описываются критерии оценок в соответствии с уровнем выполнения заданий практики. В приложениях отражаются образцы оформления отчетной документации.

Издание предназначено для студентов факультета физической культуры специальностей: 1 – 03 02 01 01 «Физическая культура. Специальная подготовка», 1 – 03 02 01 02 «Физическая культура. Тренерская работа по виду спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля, легкая атлетика)», 1 – 03 02 01 03 «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность».

УДК 378.147.88:796(035)  
ББК 74.58я2

ISBN 978-985-477-624-8

© Дойняк Ю. П., Ничипорко Н. Н., 2017  
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Организация практики.....	6
Содержание практики.....	7
Требования к оформлению отчетной документации.....	15
Итоги практики.....	16
Приложение А План-конспект по допризывной подготовке юношей для __ класса.....	19
Приложение Б План-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике.....	24
Приложение В Протокол хронометража плотности урока.....	27
Приложение Г Протокол (форма) хронометрирования урока физического воспитания.....	28
Приложение Д Пульсовая кривая нагрузки урока.....	30
Приложение Е План-конспект занятия по туризму.....	31

## ВВЕДЕНИЕ

В системе профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта важное место занимает их специально-педагогическая готовность к компетентной деятельности по становлению физической культуры личности будущего специалиста данной сферы, в различных педагогических системах. Практика отражает уровень готовности студентов к практической деятельности, показывает, насколько студенты способны применить полученные теоретические знания для организации форм физического воспитания.

Преддипломная практика по специализации является обязательной частью учебно-воспитательного процесса на завершающем этапе профессиональной подготовки студентов и проводится после освоения программ, предшествующих практик в соответствии с учебным планом на 4 курсе в 8 семестре.

Особенностью практики является взаимосвязь основных видов деятельности студентов с практической деятельностью тренера-преподавателя, а также руководителя допризывной подготовки.

В ходе практики происходит интеграция теоретических знаний в области психолого-педагогических и специальных дисциплин, формируются специальные умения и навыки. Именно педагогическая практика занимает центральное место в формировании профессиональной компетенции современного специалиста.

Система знаний, умений и навыков, получаемых студентами в ходе данного вида практики, занимает центральное место в формировании профессиональной подготовленности и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта.

Преддипломная практика по специализации является интегрирующим фактором связи теоретического обучения, управляемой самостоятельной работы студентов и практической педагогической деятельности.

**Целью** практики является расширение и углубление знаний, овладение практическими навыками, необходимыми в самостоятельной профессиональной деятельности будущим специалистам по избранной специальности.

**Основные задачи** преддипломной практики по специализации:

- воспитание у студентов устойчивого интереса к профессии, потребности в педагогическом самообразовании;
- углубление и закрепление полученных студентами знаний, формирование умений их практического применения в решении конкретных педагогических задач;

- стимулирование способности творчески решать задачи, входящие в компетенцию специалистов в области физической культуры и спорта;
- формирование умения ориентироваться в различных педагогических ситуациях.

### **Права студента**

- самостоятельное составление индивидуального плана работы на период практики в соответствии с программой, учетом условий и возможностей базы практики;
- проявление инициативы и творческого подхода в организации учебных, воспитательных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- консультирование у группового руководителя, специалистов учреждения;
- пользоваться учебно-методической документацией, спортивным инвентарем и другим оборудованием, необходимым для выполнения заданий практики.

### **Обязанности студента**

В период практики в образовательном учреждении студент обязан:

- подчиняться правилам внутреннего распорядка учреждения, на базе которого он проходит практику;
- соблюдать трудовую дисциплину;
- выполнять задания, предусмотренные программой практики.

### **Требования к уровню освоения содержания практики:**

- осуществлять планирование и контроль учебно-воспитательного процесса в условиях общеобразовательной школы;
- проводить индивидуальную работу с учащимися, изучать их деловые, моральные и физические качества, готовить юношей к службе в вооруженных силах Республики Беларусь;
- самостоятельно проводить воспитательную работу с учащимися и направлять процесс их самовоспитания;
- анализировать и обобщать передовой педагогический опыт.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИКИ

Практика начинается с установочной конференции, на которой руководитель практики знакомит студентов с задачами и формой проведения практики, с заданиями для выполнения в ходе практики, с отчетной документацией.

Общее руководство преддипломной практикой по специальности осуществляет отдел производственной практики УО МГПУ им. И.П. Шамякина, непосредственное руководство осуществляет кафедра теории и методики физического воспитания (ТиМФВ). Приказом ректора назначаются групповые руководители практики. Права и обязанности всех участников производственной практики конкретизированы Положением о практике студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина.

Далее составляется индивидуальный план прохождения практики, который утверждает руководитель практики. При составлении плана следует опираться на содержание программы практики.

По итогам прохождения практики студент составляет письменный отчет о результатах выполнения заданий практики. В установленный срок представляет отчетную документацию с последующей защитой отчета в форме собеседования. По результатам практики студентам выставляют оценку за практику по специальности.

Студенты подчиняются правилам внутреннего трудового распорядка того учреждения, на базе которого проходят практику и несут ответственность за выполняемую ими работу и результаты. В период практики необходимо полностью выполнить задания, предусмотренные программой практики.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

1. Участие в установочной конференции по педагогической практике.

2. Распределение студентов по базам практик, знакомство с руководством учреждения.

3. Прохождение инструктажа по вопросам трудового законодательства и охраны труда.

4. Изучение целей и задач практики, содержание программы практики в системе профессиональной подготовки студентов.

Задания для студента-практиканта подбираются, исходя из требований учебных программ.

- Программа по преддипломной практике по специализации для специальностей: 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией, 1-03 02 01 01 «Физическая культура. Специальная подготовка». Регистрационный номер 148-22 от 16.12.2016 г.
- Программа по преддипломной практике по специализации для специальностей: 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией, 1-03 02 01 02 «Физическая культура. Тренерская работа по виду спорта (гребля на байдарках и каноэ, гребля академическая, легкая атлетика)» Регистрационный номер 149-22 от 16.12.2016 г.
- Программа по преддипломной практике по специализации для специальностей: 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией, 1-03 02 01 03 «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность». Регистрационный номер 147-22 от 16.12.2016 г.



**1 – 03 02 01 01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**



**Учебная работа**

1. Изучение документов планирования по специальной подготовке в общеобразовательной школе.
2. Разработка индивидуального плана работы практиканта.
3. Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса: годовой план-график, поурочный план-график на четверть, планов-конспектов уроков по допризывной подготовке юношей (ДПЮ).
4. Посещение уроков по ДПЮ (наблюдение и анализ занятий педагогических работников учреждения).
5. Подготовка и самостоятельное проведение уроков по ДПЮ (приложение А).
6. Проведение военно-спортивного мероприятия.
7. Участие в оформлении наглядной агитации по допризывной подготовке.

**Учебно-исследовательская работа**

- Сделать заключение о рациональности использования времени на уроках по ДПЮ одnogруппников с учетом характера занятия и материально-технических условий.
- Провести педагогический анализ урока по ДПЮ одnogруппника, сформулировать выводы и предложения по совершенствованию учебного занятия.
- Провести педагогическое анкетирование учителей по ДПЮ. Сформулировать выводы по полученным результатам

**Отчетная документация:**

1. Дневник практиканта.
2. Индивидуальный план прохождения практики.
3. Годовой план-график учебной работы.
4. Планы-конспекты проведенных занятий.

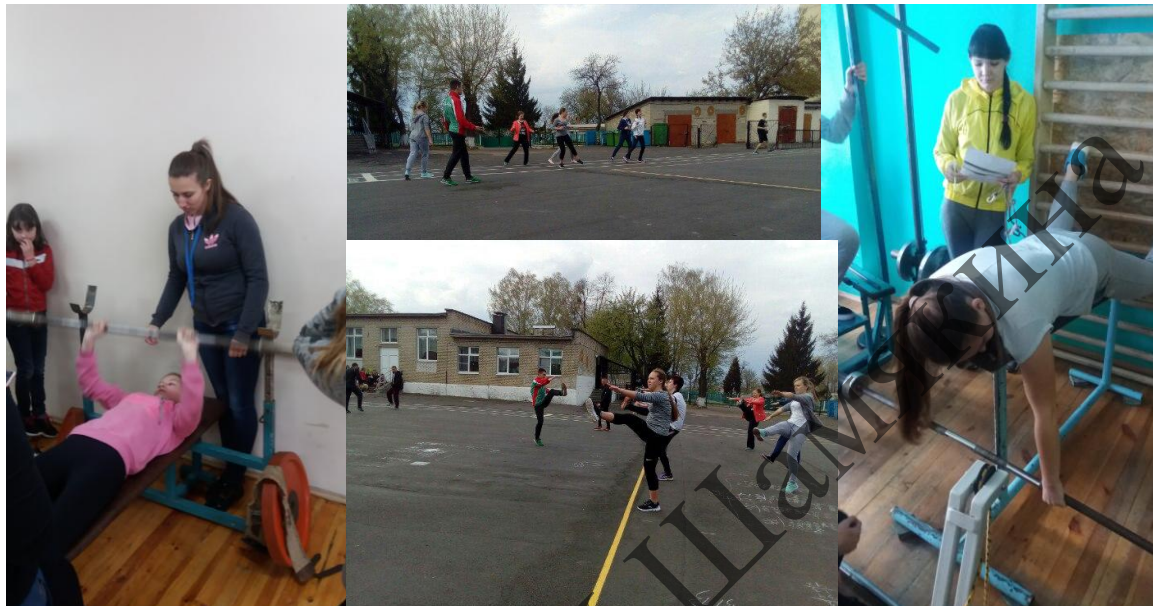
5. Сценарий проведения военно-спортивного мероприятия.
6. Развернутый анализ урока, проведенного одногруппником.
7. Отчет практиканта с конкретными выводами и предложениями.

Все перечисленные выше документы предоставляются методисту в виде отчетной документации.

### **Литература**

1. Варламов, В.Б. Допризывная подготовка : учебник для 10–11-х кл. учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / В.Б. Варламов. – 3-е изд., пересмотр. и доп. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2012. – 328 с.: ил.
2. Гаврилов, В.П. Допризывная подготовка [Текст]: учеб. пособие / В.П. Гаврилов, В.В. Капский. – Минск: Амалфея, 2001. – 272 с.
3. Коваленя, А.А. Патриотическое воспитание подрастающего поколения – важнейшее условие укрепления белорусской государственности / А.А. Коваленя // Проблемы выхавання. – 2006. – № 4. – С. 6.
4. Общевоинские уставы Вооруженных сил Республики Беларусь [Текст]. – Минск: Ураджай, 2001. – 569 с.
5. Смирнов, А.Т. Основы военной службы: учеб. пособие / А.Т. Смирнов, В.А. Васнев. – 2-е изд. – М.: Феникс, 2009. – 240 с.
6. Сорокин, Ю.К. Атлетическая подготовка допризывника / Ю.К. Сорокин. – 3-е изд. доп. – М.: Феникс, 2009. – 164 с.

**1 – 03 02 01 02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ВИДУ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ, АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»**



**Учебная работа**

1. Изучение годового плана, его содержания и методики составления.
2. Разработка индивидуального плана работы практиканта.
3. Посещение учебно-тренировочных занятий (наблюдение и анализ занятий педагогических работников учреждения).
4. Подготовка и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера.
5. Подготовка и самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий (приложение Б).
6. Проведение соревнований среди учащихся спортивной школы.
7. Посещение спортивных школ города.
8. Проведение спортивно-оздоровительного мероприятия.

**Учебно-исследовательская работа**

- Выполнить хронометраж плотности тренировки, оформить хронокарту плотности тренировки (приложения В, Г). Сделать заключение о рациональности использования времени на тренировке с учетом характера занятия и материально-технических условий.
- Составить протокол измерения частоты пульса занимающихся на тренировке, построить график изменения частоты пульса и дать оценку динамики нагрузки по частям тренировки (приложение Д).

Сформулировать и обосновать предложения по коррекции интенсивности нагрузки в разных частях тренировки в соответствии с задачами и содержанием тренировки, подготовленности занимающихся.

- Выполнить педагогический анализ тренировки с оценкой плана-конспекта, подготовки условий его проведения, методики проведения частей тренировки и реализации поставленных задач. Сформулировать выводы и предложения по совершенствованию тренировки.

- Провести тестирование уровня физической подготовленности занимающихся учебно-тренировочной группы, проанализировать результаты и дать рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

- Провести тестирование уровня здоровья занимающихся и проанализировать связь занятий спортом с показателями здоровья занимающихся.

- Провести педагогическое анкетирование юных спортсменов. Сформулировать выводы по полученным результатам.

#### **Отчетная документация**

1. Дневник практиканта.
2. Индивидуальный план прохождения практики.
3. Годовой план-график учебной работы.
4. Планы-конспекты проведенных учебно-тренировочных занятий.
5. Хронокарта плотности тренировки.
6. Протокол измерения частоты пульса занимающихся на тренировке.
7. Развернутый анализ учебно-тренировочного занятия одnogруппника (по легкой атлетике или гребле).
8. Отчет практиканта с конкретными выводами и предложениями.

Все перечисленные выше документы предоставляются методисту в виде отчетной документации.

#### **Литература**

1. Волков, И.П. Основы теории и методик спортивной тренировки: пособие для высших и средних учебных заведений физической культуры / И.П. Волков. – М.: Тесей, 2011. – 168 с.
2. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л.Д. Гиссен. – М.: Совет. спорт, 2010. – 158 [2] с.: портр., табл., граф. – (Атланты спортивной науки).
3. Гребля академическая: программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ВИДУ СПОРТА (ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ, АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Республики Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры; [сост.: С.Е. Жуков, О.В. Гайдук]. – Минск, 2003. – 106 с.: табл.

4. Жмарев, Н.В. Секция гребного спорта / Н.В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 11 с.

5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.

6. Искусство быть тренером: [по материалам программы обучения тренеров ФИСА]. Уровень 1. – Пинск, 2014. – 100, [1] с.: ил.

7. Кошелева, Л.А. Легкая атлетика: метод. рекомендации по учебной практике / Л.А. Кошелева. – Брест: УО БрГУ им. А.С. Пушкина, 2010. – 41 с.

8. Легкая атлетика / М.Е. Кобринский [и др.] под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

9. Озолин, Н.Г. Наука побеждать: настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – Москва: АСТ: Астрель, 2006. – 863 с.

10. Планирование учебно-тренировочного процесса по гребле академической в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП) : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]; разработ.: С. Е. Жуков [и др.]. – Минск, 2000. – 20 с.: табл.

11. Хоменков, Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике / Л.С. Хоменков. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.

**1 – 03 02 01 03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**



**Учебная работа**

1. Изучение годового плана, его содержания и методику составления, порядок оформления и ведения текущей документации.
2. Разработка индивидуального плана работы практиканта.
3. Посещение учебно-туристских занятий (наблюдение и анализ занятий педагогических работников учреждения).
4. Подготовка и проведение занятий по туризму (приложение Е).
5. Проведение туристического похода с учащимися учреждения.
6. Проведение спортивно-оздоровительного мероприятия.
7. Посещение туристских объектов города.

**Учебно-исследовательская работа**

- Сделать заключение о рациональности использования времени на учебных занятиях по туризму работников учреждения с учетом характера занятия и материально-технических условий.
- Провести педагогический анализ учебного занятия одnogруппника, сформулировать выводы и предложения по совершенствованию учебного занятия.
- Провести тестирование уровня физической подготовленности занимающихся, проанализировать результаты и дать рекомендации.
- Провести педагогическое анкетирование юных туристов и сформулировать выводы по полученным результатам.

**Отчетная документация**

1. Дневник практиканта.
2. Индивидуальный план прохождения практики.
3. Годовой план-график учебной работы.
4. Планы-конспекты проведенных занятий.
5. Информативный доклад о посещении туристских объектов г. Мозыря.

6. Отчет о проведенном туристском походе.
7. Результаты педагогического анкетирования юных туристов.
8. Сценарий проведения спортивно-оздоровительного мероприятия.
9. Развернутый анализ занятия, проведенного одногруппником.
10. Отчет практиканта с конкретными выводами и предложениями.

Все перечисленные выше документы предоставляются методисту в виде отчетной документации.

### Литература

1. Дурович, А.П. Организация туризма: уч. пособие / А.П. Дурович под ред. А.П. Дуровича. – 4-е изд. – Минск, 2008. – С. 293.
2. Дойняк, Ю.П., Турпоход: справочные материалы для студентов факультета физической культуры / сост.: Ю.П. Дойняк, В.Н. Будковский. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – 44 с.
3. Макаров, В.Н. Туристская подготовка с использованием новых технических средств / В.М. Макаров // Физическая культура в школе. – 2010. - №4. – С. 56–58.
4. Потаева, Г.Р. Основы экскурсоведения: пособие для студентов геогр. фак., обучающихся по спец. 1-31 02 01-02 03 «География туризма и экскурсионный менеджмент» / Г.Р. Потаева, Т.А. Федорцова. – Минск: БГУ, 2011. – 159 с.
5. Решетников, Д.Г. Беларусь / Д.Г. Решетников // Туристская энциклопедия Беларуси / под общ. ред. И.И. Пирожника. – Минск: БелЭн, 2007. - С. 22–28.
6. Решетников, Д.Г. География туризма Республики Беларусь: учеб.-метод. пособие / Д.Г. Решетников. – Минск: Четыре четверти, 2011. - 248 с.
7. Решетников, Д.Г. Экскурсоведение и краеведение / Д.Г. Решетников // Бизнес в агро- и экотуризме: пособие / под общ. ред. А.И. Тарасенка. – Минск, 2014. – С. 366–374.
8. Решетников, Д.Г. Туристско-экскурсионное использование культурно-исторического и природного наследия Республики Беларусь / Д.Г. Решетников // Культурно-историческое и природное наследие Беларуси: теория и практика использования в туризме: учебно-практическое пособие / Л.М. Гайдукевич [и др.]. – Минск: изд-во «Четыре четверти», 2014. – С. 113–146.
9. Стародубцева, С.Г. Ориентирование на занятиях по туризму: метод. реком. / С.Г. Стародубцева. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 35 с.
10. Федоров, Ф.К. Спортивный туризм: полоса препятствий: методические рекомендации: [для студентов ФФВ, учителей физической культуры и ЗОЖ, руководителей кружков туризма] / Ф.К. Федоров. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова. 2011. – 67 с.



## ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

Отчетная документация собирается в папку и предоставляется методисту по специальности. Оформляя отчетную документацию по педагогической практике, необходимо помнить, что ее качеством как по содержанию, так и по оформлению студент демонстрирует уровень своей методической грамотности и уровень педагогической квалификации, приобретенной за годы учебы в университете.

В отчете следует дать анализ индивидуального плана в соответствии с программой практики и отразить весь объем проведенной студентом работы. Оценивая итоги практики, наряду с личными впечатлениями, особое внимание в отчете должно быть уделено тому, чему научился студент, какие знания и умения приобрел в ходе практики, какие трудности испытывал в работе и какие недостатки обнаружил в знаниях.

В конце отчета практиканту необходимо внести предложения по улучшению преподавания отдельных дисциплин учебного плана университета, а также дать предложения по совершенствованию организации практики в средних учебных заведениях.

Отчет заслушивается в процессе защиты практики.



## ИТОГИ ПРАКТИКИ

Итоги практики подводятся на основе дифференцированных оценок эффективности проведенной студентами учебно-воспитательной работы, индивидуального отношения к будущей профессии (прилежание, ответственность, требовательность), владения педагогическими умениями и навыками, достигнутого уровня теоретико-методической и практической подготовленности, качества разработанной документации.

### Критерии оценки знаний и компетенций по 10-балльной шкале

Баллы	Критерии оценки
2 балла (два) Неудовлетворительный уровень	Невыполнение заданий практики. Студент не владеет понятийным аппаратом, не способен совершать действия на узнавание изучаемых объектов.
3 балла (три) Неудовлетворительный уровень	Отсутствие активности и самостоятельности, частичное выполнение единичных педагогических заданий; не владеет понятийным аппаратом, но способен совершать действия на узнавание изучаемых объектов.
4 балла (четыре) Удовлетворительный уровень	Выполнил в основном намеченную на период практики программу работы, вел дневник практики, оформил отчет в соответствии с основными требованиями, удовлетворительно выполнил индивидуальное задание. При планировании занятий, подготовки к занятиям, проведении занятий, выполнении анализа занятий не проявил глубоких знаний теории и умения применять ее на практике, допускал ошибки.
5 баллов (пять) Средний уровень	Выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет с основными требованиями, в основном выполнил индивидуальное задание. При планировании занятий, подготовки к занятиям, проведении занятий, выполнении анализа занятий допускал отдельные ошибки. Практические умения и навыки сформированы на достаточном уровне.

Баллы	Критерии оценки
6 баллов (шесть) Средний уровень	Выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет в соответствии с основными требованиями, выполнил почти все требования индивидуального задания. При планировании занятия, подготовке к нему, проведении занятия, выполнении анализа занятия допускал лишь незначительные ошибки. Присутствуют лишь отдельные затруднения при реализации полученных знаний на практике.
7 баллов (семь) Достаточный уровень	В полном объеме выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет в соответствии с основными требованиями, выполнил индивидуальное задание. При планировании занятия, подготовке к нему, проведении занятия, выполнении анализа занятия практически не допускал ошибок. Владеет навыками самостоятельной работы.
8 баллов (восемь) Достаточный уровень	В полном объеме выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет в соответствии с основными требованиями, хорошо выполнил индивидуальное задание. При планировании занятия, подготовке к нему, проведении занятия, выполнении анализа занятия практически не допускал ошибок. Проявляет высокий уровень организации самостоятельной работы при подготовке к проведению занятий по преподаваемой дисциплине. Высокий уровень культуры выполнения заданий.
9 баллов (девять) Творческий уровень	В полном объеме выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет в соответствии со всеми требованиями, выполнил индивидуальное задание. При планировании занятия, подготовке к нему, проведении занятия, выполнении анализа занятия практически не допускал ошибок. Проявляет высокий уровень организации самостоятельной работы при подготовке к проведению занятий по преподаваемой дисциплине. Точное выполнение заданий проблемного характера, поиск рациональных путей решения. Высокий уровень культуры выполнения заданий.

## ИТОГИ ПРАКТИКИ

Баллы	Критерии оценки
10 баллов (десять) Творческий уровень	В полном объеме выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет в соответствии со всеми требованиями, самостоятельно с творческим подходом выполнил индивидуальное задание. При планировании занятия, подготовке к нему, проведении занятия, выполнении анализа занятий проявил оперативное трансформирование полученных знаний для решения проблем в незнакомых ситуациях, демонстрировал рациональные способы решения поставленных задач, творчески выполнил задания исследовательского характера. Проявляет высокий уровень организации самостоятельной работы при подготовке к проведению занятий по преподаваемой дисциплине. Высокий уровень культуры выполнения заданий с применением элементов творчества.

При выставлении итоговой оценки учитываются все стороны деятельности студента:

- уровень сформированности профессионально-педагогических умений;
- эффективность проведения урочной формы занятий, физкультурно-оздоровительных и воспитательных мероприятий;
- отношение к практике;
- проявление творчества;
- уровень анализа и самоанализа;
- качество оформления документации.

**План-конспект урока  
по допризывной подготовке юношей для \_\_ класса**

**Тема:** Взаимоотношения между военнослужащими.

**Цель:** Сформировать у учащихся понятие о взаимоотношениях между военнослужащими.

**Задачи:** 1. Ознакомить обучаемых с правилами взаимоотношений между военнослужащими. 2. Дать представление и общее понятие поведения военнослужащих.

**План урока**

**1. Вводная часть (3–5 мин.)**

Организационный момент.

Сообщение темы и задач урока.

**2. Основная часть (30–35 мин.)**

Проверка домашнего задания.

Изложение учебного материала.

Закрепление нового материала.

**3. Заключительная часть (3–5 мин.)**

Подведение итогов.

Объявление оценок.

Домашнее задание.

**Ход урока**

**1. Организационный момент:**

1) Построение.

2) Рапорт.

3) Элементы строевой подготовки.

4) Сообщение темы и задач урока.

**Основная часть**

**2.1 Проверка домашнего задания по теме «Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия».**

**2.2 Изложение нового материала.**

**2.2.1 Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих.**

Военнослужащие должны постоянно служить примером высокой культуры, скромности и выдержанности, соблюдать воинскую честь и личное достоинство.

Взаимоотношения между военнослужащими строятся на основе взаимного уважения. По вопросам службы они должны обращаться друг к другу на «вы». Начальники и старшие, обращаясь по службе к подчинённым и младшим, называют их по воинскому званию и фамилии или только по званию, добавляя в последнем случае перед званием слово «товарищ». Например: «Рядовой Кавтунович», «Товарищ солдат», «Сержант Шитько», «Товарищ сержант». Подчинённые и младшие,

обращаясь по службе к начальникам и старшим, называют их по воинскому званию, добавляя перед званием слово «товарищ». Например: «Товарищ старший лейтенант», «Товарищ генерал-майор». При обращении к военнослужащим гвардейских воинских частей перед воинским званием добавляется слово «гвардии». Искажение воинских званий, употребление нецензурных слов, выражений несовместимо с понятием воинской чести и достоинством военнослужащих.

Вне строя, отдавая или получая приказ, военнослужащие обязаны принять строевую стойку, а при надетом головном уборе – приложить к нему руку и опустить её. Докладывая или принимая доклад, военнослужащий опускает руку от головного убора по окончании доклада. При обращении к другому военнослужащему в присутствии командира (начальника) или старшего у него надо спросить на это разрешение.

В общественных местах, а также в трамвае, троллейбусе, автобусе, вагоне метро или пригородных поездах при отсутствии свободных мест военнослужащий обязан предложить своё место начальнику (старшему). Военнослужащие должны соблюдать вежливость по отношению к гражданскому населению, проявлять особое внимание к пожилым людям, женщинам и детям, способствовать защите чести и достоинства граждан, а также оказывать им помощь при несчастных случаях, пожарах и стихийных бедствиях.

Военнослужащим не рекомендуется держать руки в карманах одежды, сидеть или курить в присутствии начальника (старшего) без его разрешения. Военнослужащие должны воздерживаться от курения на ходу и в местах, не отведённых для этой цели.

Трезвый образ жизни должен быть повседневной нормой поведения всех военнослужащих. Появление в нетрезвом виде на службе и в общественных местах является грубым дисциплинарным проступком, позорящим честь и достоинство военнослужащего.

### **2.2.2 Воинские звания, знаки различия и форма одежды военнослужащих.**

Каждому военнослужащему и военнообязанному присваивается соответствующее воинское звание.

В Вооружённых Силах Республики Беларусь установлены следующие воинские звания:

- **Солдаты:** рядовой (курсант), ефрейтор.
- **Сержанты:** младший сержант, сержант, старший сержант, старшина.
  - **Прапорщики:** прапорщик, старший прапорщик.
  - **Младшие офицеры:** младший лейтенант, лейтенант, старший лейтенант, капитан.
  - **Старшие офицеры:** майор, подполковник, полковник.
  - **Высшие офицеры:** генерал-майор, генерал-лейтенант, генерал-полковник.

Знаки различия на форменной одежде военнослужащих показывают их персональное воинское звание, принадлежность к Вооружённым Силам Республики Беларусь, пограничным войскам, внутренним войскам Министерства внутренних дел или войскам Комитета государственной безопасности Республики Беларусь, виду и роду войск. К знакам различия относятся: погоны (рисунок), эмблемы, нагрудные и нарукавные знаки, знаки на погонах и головных уборах, канты и лампасы.

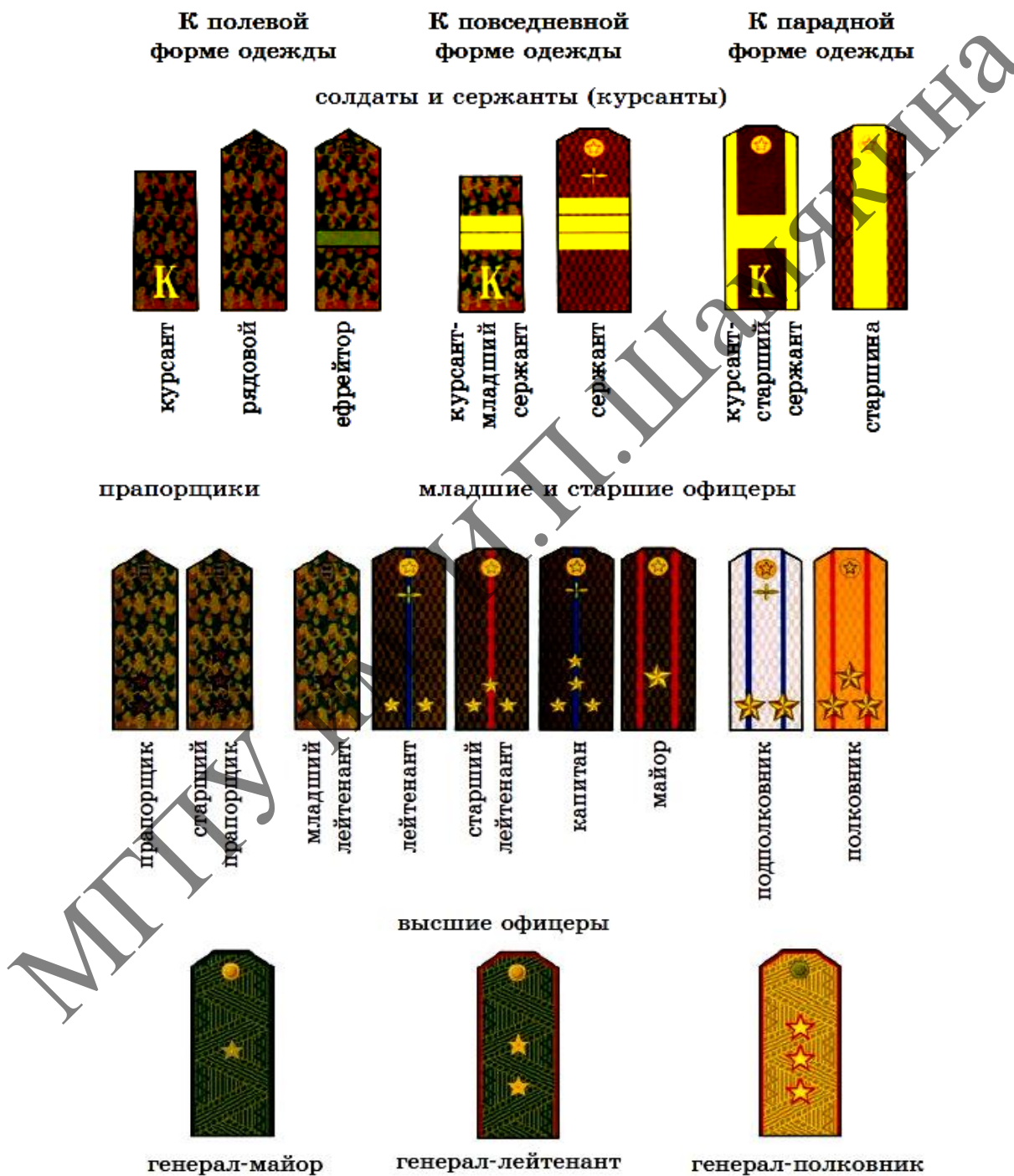


Рисунок – Знаки различия в вооруженных силах Республики Беларусь

Для военнослужащих устанавливаются необходимые виды формы одежды. Военная форма одежды и знаки различия носят в строгом соответствии с установленными правилами.

**2.2.3 Начальники и подчинённые, старшие и младшие.** По служебному положению и воинскому званию одни военнослужащие по отношению к другим могут быть начальниками или подчинёнными.

Начальник имеет право отдавать подчинённому приказы и требовать их исполнения. Подчинённый обязан беспрекословно выполнять требования начальника. Выполнив приказ, подчинённый может подать жалобу, если считает, что по отношению к нему поступили неправильно.

Начальники, которым военнослужащие подчинены по службе, в том числе и временно, являются прямыми начальниками. Ближайший к подчинённому прямой начальник называется непосредственным начальником.

Одни военнослужащие по отношению к другим могут быть начальниками или подчинёнными и по воинскому званию. Полковники, например, являются начальниками для всех младших офицеров, прапорщиков, сержантов и солдат, младшие офицеры – для всех сержантов и солдат, а сержанты – для солдат одной с ними воинской части.

Военнослужащие, которые по своему служебному положению и воинскому званию не являются по отношению к другим военнослужащим их начальниками или подчинёнными, могут быть старшими или младшими. Старшинство определяется воинскими званиями. Старшие по воинскому званию должны требовать от младших по воинскому званию соблюдения воинской дисциплины, общественного порядка, правил поведения, ношения военной формы одежды и выполнения воинского приветствия. Младшие по воинскому званию обязаны беспрекословно выполнять эти требования старших.

#### **2.2.4 Порядок отдачи и выполнения приказов и приказаний.**

Приказ – обязательное для исполнения повеление начальника. Он может быть отдан письменно, устно либо по техническим средствам связи одному военнослужащему или группе.

Приказание – форма доведения командиром (начальником) задач до подчинённых. Приказания отдаются в письменном виде или устно.

Приказ должен иметь точную формулировку, не вызывающую двойного толкования и сомнения у подчинённого. Командир (начальник) несёт полную ответственность за отданный им приказ и его последствия. Приказы отдаются, как правило, в порядке подчинённости. В случае крайней необходимости старший начальник может отдать приказ подчинённому, минуя его непосредственного начальника.

*Приказ командира (начальника) должен быть выполнен беспрекословно, точно и в срок.* Военнослужащий, получив приказ, отвечает: «Есть» и затем выполняет его. Чтобы убедиться в правильном понимании отданного приказа, командир (начальник) может потребовать

краткого его повторения, а военнослужащий, получивший приказ, – обратиться к командиру (начальнику) с просьбой повторить (уточнить) его. О выполнении полученного приказа военнослужащий обязан доложить начальнику, отдавшему приказ, и своему непосредственному начальнику.

В целях успешного выполнения поставленной задачи военнослужащий обязан проявлять разумную инициативу.

**2.2.5 Воинское приветствие.** Воинское приветствие является воплощением товарищеской сплочённости военнослужащих, свидетельством взаимного уважения и проявлением общей культуры. Все военнослужащие при встрече или обгоне обязаны приветствовать друг друга. Подчинённые и младшие по воинскому званию приветствуют первыми.

Военнослужащие обязаны также приветствовать братские могилы воинов, павших в боях за свободу и независимость Отечества, Боевое Знамя воинской части; похоронные процессии, сопровождаемые воинскими подразделениями.

Военнослужащие, находящиеся вне строя, при исполнении Государственного Гимна принимают строевую стойку, а при надетом головном уборе прикладывают к нему руку. Правила воинского приветствия установлены Строевым уставом Вооружённых Сил Республики Беларусь.

При нахождении вне строя как во время занятий, так и в свободное от занятий время военнослужащие приветствуют начальников по команде «Смирно» или «Встать. Смирно». На занятиях вне строя и совещаниях, где присутствуют только офицеры, для воинского приветствия командиров (начальников) подаётся команда «Товарищи офицеры». Команды для приветствия подаёт старший из присутствующих или военнослужащий, первым увидевший прибывшего командира (начальника). При проведении классных занятий команды «Смирно», «Встать. Смирно» или «Товарищи офицеры» подаются перед каждым занятием и по его окончании.

На приветствие начальника или старшего военнослужащие отвечают: «Здравия желаем», а если начальник или старший прощается, то отвечают: «До свидания». В конце ответа добавляется слово «товарищ» и воинское звание. Если начальник в порядке службы поздравляет военнослужащего или благодарит его, то военнослужащий отвечает: «Служу Республике Беларусь».

### **3 Заключительная часть:**

3.1 Подведение итогов урока.

3.2 Выставление оценок.

3.3 Домашнее задание.

Методист: \_\_\_\_\_

Учитель: \_\_\_\_\_

Разработал: \_\_\_\_\_



**План-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике**

Задачи:

1. Совершенствовать технику низкого старта.
2. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.
3. Развивать быстроту.

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть	1. Построение.	1–2 мин	Обратить внимание на самочувствие занимающихся.
	2. Разминочный бег	3–5 мин	
	3. ОРУ на месте:	5–8 мин	Слушать счет.
	1) И.П. – о.с., руки на пояс. 1–4 вращение головы в левую сторону, 5–8 в правую сторону.	6–8 р	
	2) И.П. – ноги врозь, руки перед грудью. 1–2 отведение согнутых рук назад ,3–4 отведение прямых рук назад	6–8 р	
3) И.П. – ноги врозь, правая рука вверху. 1–2 отведение прямых рук назад, 3–4 тоже со сменой положения рук.	6–8 р	Локти максимально отводятся назад, максимальный поворот туловища в сторону.	
4) И.П. – ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон к левой ноге, 2 – наклон вперед, 3 – наклон к правой ноге	6–8 р	Руки прямые, кисть сжата в кулак.	
5) И.П. – ноги врозь, руки вперед в стороны 1 – мах левой ногой к правой руке, 2 – И.П., 3 – мах правой ногой к левой руке, 4 – И.П.	6–8 р	Колени не сгибать. Наклон глубже.	
		6–8 р	Мах выше.
		6–8 р	Спина прямая.

<p style="text-align: center;"><b>Подготовительная часть</b></p>	<p>6) И.П. – сед на левой ноге, правая в сторону. 1 – 2 перенос веса тела на правую ногу, 3 – 4 И.П. 7) И.П. – о.с., руки на пояс. 1–3 прыжки на месте, 4 – прыжок вверх, подтягивая ноги к груди.  7.СБУ: (выполнение упражнения с последующим ускорением 30 м.) 1) Бег с высоким подниманием коленей. 2) Бег с захлестом голени  3) Выпрыгивание вверх на каждый шаг с подтягиванием колена к груди. 4) Бег с отведением прямых ног назад. 5) Бег с отведением прямых ног вперед. 6)Бег приставным шагом (правым боком) 7) Бег приставным шагом (левым боком) 8) Бег спиной вперед 9) Ускорение</p>	<p style="text-align: center;">6–8 р</p> <p style="text-align: center;">10–15 мин</p> <p style="text-align: center;">30м+30 м</p> <p style="text-align: center;">30 м+30 м</p> <p style="text-align: center;">30 м+30 м</p> <p style="text-align: center;">30 м+30 м</p> <p style="text-align: center;">30 м+30 м</p> <p style="text-align: center;">30 м+30 м</p> <p style="text-align: center;">30м+30 м</p> <p style="text-align: center;">30м+30 м</p> <p style="text-align: center;">3x40 м</p>	<p>Коленями касаемся груди.</p> <p>Колени выше, поднимание делать чаще, руки работают как при беге. Руки работают как при беге, спина прямая. Прыжок выше, колено прижимать к груди. Не опрокидывать туловище вперед. Не опрокидывать туловище назад. Выпрыгивание вверх выше. Выпрыгивание вверх выше. Смотрим через левое плечо. 80% силы.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Основная часть</b></p>	<p><b>I. Совершенствовать технику низкого старта:</b> Бег с низкого старта с пробеганием по дистанции,  <b>II. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.</b> 1. Бег с низкого старта. 2. Бег с высокого старта</p>	<p style="text-align: center;">5x30 м</p> <p style="text-align: center;">6x120 м</p> <p style="text-align: center;">6x60 м</p>	<p>Следить за техникой первых 3-х шагов при выходе из стартовых колодок.</p> <p>Следить за техникой выхода из стартовых колодок. Следить за техникой бега по дистанции.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Заключительная часть	Игра в футбол	5–10 мин.	Соблюдать меры безопасности и правила игры.
	Восстановительный бег.	3– 7 мин.	Следить за дыханием.
	Подведение итогов занятия	1–2 мин.	Обсуждение проведенного тренировочного занятия.

Подготовил: \_\_\_\_\_

Руководитель практики: \_\_\_\_\_

Тренер: \_\_\_\_\_

МГПУ им. И.П.Шамякина

### Протокол хронометража плотности урока

Хронометраж (учет времени, затраченного на различные виды деятельности) ведется от звонка на урок до звонка с урока. Для наблюдения избираются ученики, наиболее добросовестно выполняющие задания педагога. Хронометрирование видов деятельности на уроке требует известного навыка, поэтому перед контрольным хронометрированием рекомендуется выполнить 1–3 пробных.

Приступая к хронометрированию, рекомендуется ознакомиться с содержанием предстоящего урока, чтобы в процессе хронометрирования облегчить себе запись упражнений урока. Запись упражнений в черновике может быть условной – понятной только лицу, ведущему наблюдение.

В контрольном протоколе обобщенная запись каждого упражнения производится с соблюдением норм спортивной терминологии. Протокол хронометрирования следует вести подробно, фиксируя в минутах и секундах показатели секундомера при различных видах деятельности и при каждой попытке выполнения упражнения. Затем составляется подробный протокол хронометража. Протоколы, отражающие только суммарное время, затраченное на данный вид упражнений, на зачет не принимаются.

Подводя итоги хронометража, следует помнить, что сумма всех рациональных и непроизводительных затрат времени должна равняться продолжительности урока по расписанию. Для определения общей плотности урока необходимо сложить итоговые данные времени граф 4, 5, 6, 7 и вычислить процентное отношение к общей продолжительности урока, что свидетельствует об общей плотности урока. Отношение данных графы 5-й к общей продолжительности всего урока свидетельствует о моторной плотности урока.

На основе данных хронометрирования дается оценка умения педагогов организовать учебно-воспитательную работу и продуктивно использовать время урока.

В заключении проведенного анализа должны быть сформулированы выводы и конкретные предложения по устранению в будущем отмеченных недостатков.

**ПРОТОКОЛ (форма)  
хронометрирования урока физического воспитания**

урок провел \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ время \_\_\_\_\_  
 школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ место проведения \_\_\_\_\_  
 количество учеников \_\_\_\_\_ из них: мальчиков \_\_\_\_\_ девочек \_\_\_\_\_  
 количество подгрупп \_\_\_\_\_ Фамилия наблюдаемого \_\_\_\_\_  
 номер урока с начала учебного года \_\_\_\_\_  
 задачи урока  
 1.  
 2.  
 3.

Части урока	Содержание урока и виды деятельности	Время окончания деятельности (по секундомеру)	Категория рациональных затрат времени				Непроизводствен. затраты времени (простой)	Примечания
			Объяснение, показ	Выполнение упраж.	Ожидание, отдых	Вспом. действия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Подготовительная часть	Построение	5"				5"		
	Сообщение задач урока	20"	15"					
	Строевые упражнения на месте	1'		40"				
	Разновидности ходьбы	3'		2'				
	Подготовка скамеек для выполнения заданий	4'					1'	
	Построение у скамеек	4'20"				20"		
	Объяснение упражнения	4'50"	30"					
	Выполнение упражнения	5'		10"				
	Объяснение	5'7"	7"					
	Выполнение упражнения	5'19"		12"				
Объяснение упражнения	5'34"	15"						

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Выполнение упражнения поточным способом	5'40"		6"				
			н и е	н и е	и е	д е		П р и
	Ожидание очереди, отдых	6'			20"			
	Перестроение	6'10"				10"		
	Подведение итогов урока, выход из зала	45'					1'10"	
	<b>Итого:</b>	<b>45'</b>	<b>10'30"</b>	<b>26'40"</b>	<b>3'30"</b>	<b>3'20"</b>	<b>2'10"</b>	

МГПУ им. И.П.Шомакина

### Пульсовая кривая нагрузки урока

Основные правила учета нагрузки урока по пульсу:

1. Наблюдение в течение всего урока ведется одним и тем же учеником.
2. Первая проба пульса берется сразу после звонка на урок, последняя – сразу после звонка с урока.
3. Пробу пульса брать в моменты, не мешающие выполнять ученику задания учителя, но не реже чем через 3–5 минут.
4. Не рекомендуется подзывать ученика к себе, т.к. это исказит картину нагрузки и нарушит ход урока. Необходимо наблюдателю самому подходить к ученику. Рекомендуется заблаговременно предупредить ученика о его роли в качестве объекта наблюдения.

#### ПРОТОКОЛ (форма) пульсометрии

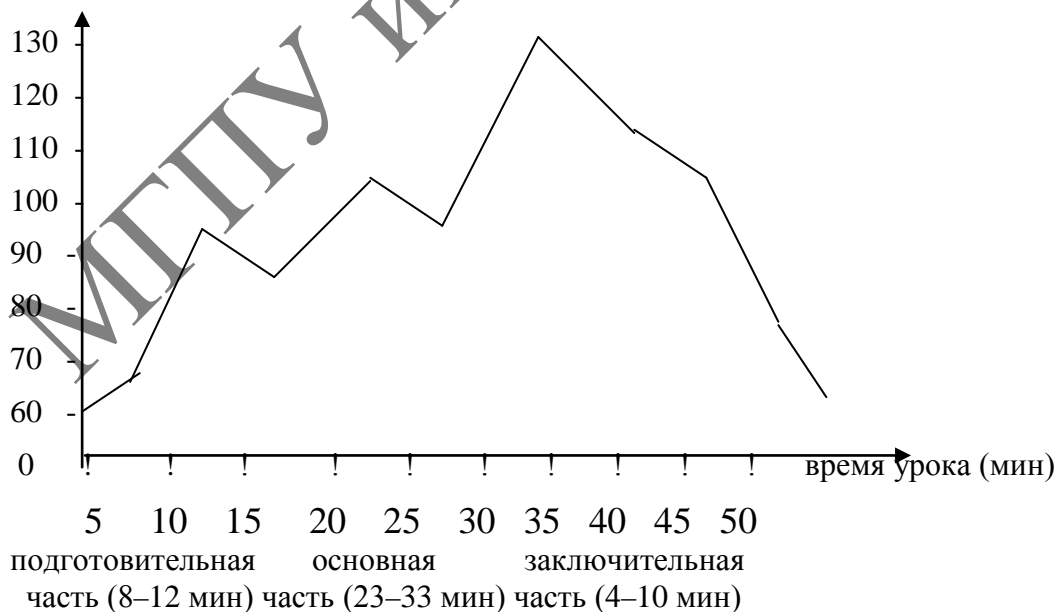
Школа № \_\_\_\_\_, класс \_\_\_\_\_, фамилия и. о. ученика \_\_\_\_\_

Наблюдение вел \_\_\_\_\_

Время измерения	Пульс за 10 сек.	Пульс за 1 мин.	Вид деятельности
До урока	10	60	
5 мин.	12	72	Построение на урок
10 мин.	20	120	После выполнения разновидностей бега
15 мин.	18	108	После ОРУ
20 мин.	22	132	После обучения бегу с низкого старта
...	...	...	...
45 мин.	16	96	Выход из зала
После урока	11	66	

По результатам наблюдения и полученных результатов строится график физиологической кривой физической нагрузки на уроке.

ЧСС за 1 мин.



Завершается протокол заключением и выводами.

## План-конспект занятия по туризму

**Тема: «Туристское снаряжение: личное, групповое. Требования к укладке туристского снаряжения»**

**Цель:** Познакомить кружковцев с основными видами туристского снаряжения.

**Задачи:**

1. Предметно (демонстрацией образцов туристского снаряжения) проанализировать общее и особенное в использовании туристского снаряжения на маршрутах пешеходных походов.

2. Выработать у кружковцев определенные умения и навыки по использованию туристского снаряжения и применения его во время туристской прогулки, похода.

**Снаряжение:** образцы туристского снаряжения, фотоматериалы.

### План занятия

- I. Организационная часть.
- II. Содержание занятия.
- III. Заключительная часть.

#### I. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ЧАСТЬ

- 1.1. Отметка присутствующих.
- 1.2. Сообщение темы и цели занятия.
- 1.3. Знакомство с ходом занятия.
- 1.4. Инструктаж по правилам безопасного поведения в спортивном зале.

#### II. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Объяснение нового материала (рассказ сопровождается показом).

Для проведения различных мероприятий на природе наиболее часто используется личное снаряжение, а это коврик, рюкзак, спальник. Чтобы во время похода или отдыха на природе вы получили максимум удовольствия для этого надо не только выбрать красивое место или прекрасный маршрут, нужно еще уметь грамотно подобрать и применять данное снаряжение в зависимости от вида. В части I «Личное снаряжение. Рюкзак, коврик, спальник» даются рекомендации по выбору и правильному использованию данного снаряжения.



### Как правильно выбрать рюкзак

Рюкзак – это специально изготовленный мешок для переноски груза, называемый также погрузочной камерой, крепящийся к спине человека с помощью системы лямок и иных приспособлений, называемой подвеской. Рюкзаки бывают трёх видов:

*Мягкие* (типа «Колобок») — дешёвые рюкзаки, в которых подвеска полностью пришита к мешку;

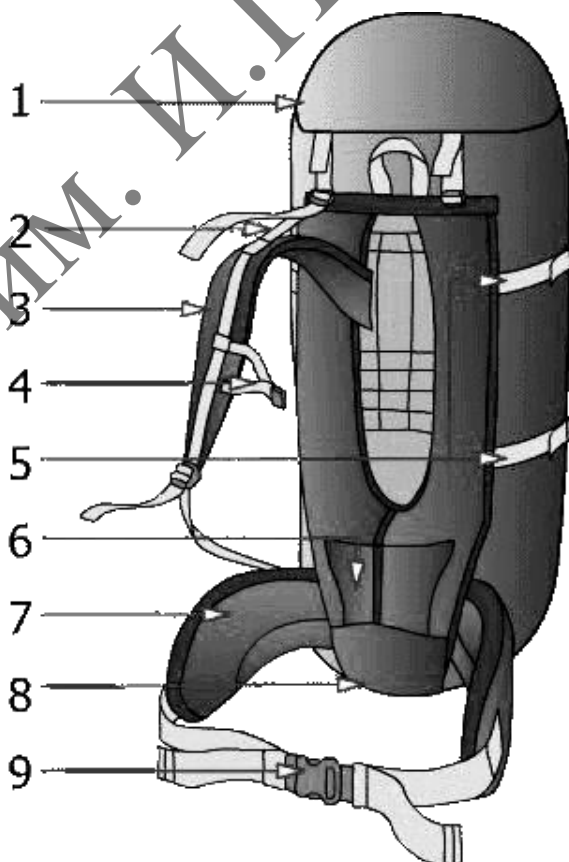
*Станковые* – рюкзаки, имеющие металлическую или пластиковую раму (каркас), к которой крепится подвеска и мешок для груза. Мешок обычно можно снять и закрепить на раме какой-либо другой груз. Станковые рюкзаки становятся всё менее популярными, например, из-за того, что стало сложно достать хорошую прочную раму для рюкзака.

*Полужёсткие (анатомические)* – рюкзаки, имеющие в спинке элементы из листовой пены и реек из лёгких сплавов (лат) или пластика, обеспечивающие вертикальную и поперечную жёсткость всей конструкции. Преимущества перед мягкими рюкзаками: проще в укладке, удобнее носить, почти не деформируется при переноске.

Нас интересует именно последний вид рюкзаков, ибо они являются самыми удобными и безопасными для спины на сегодняшний день.

Важнейшими элементами такого рюкзака являются:

1. Клапан.
2. Плечевые стропы-оттяжки.
3. S-образные плечевые лямки.
4. Грудной ремень.
5. Стропы-стяжки.
6. Поясничная подкладка.
7. Поясной ремень.
8. Защита нижних кантов от износа.
9. Пряжка.



**Лямки.** Лямки рюкзаков бывают прямыми, серповидными и S-образными. Первый тип – вчерашний день. Такие лямки не позволяют свободно двигать руками. Наиболее удобны индивидуально изогнутые S-образные. Но, стоит вам потолще одеться или передать рюкзак товарищу, изгиб может прийти на неоптимальное место. Поэтому в массовых моделях используют небольшие S-образные изгибы лямок или их серповидную форму, угол расхождения лямок желателен регулируемый. Лямки не должны быть ни узкими, ни чересчур широкими. Для среднего человека оптимальна ширина 6–7 см, выклинивающаяся книзу. Набивка их должна быть мягкой, приятной на ощупь. В то же время лямки не должны сминаться ни в какой плоскости. Материал на их краях не должен ползти и разлохмачиваться. Для набивки обычно используются различные вспененные пластики. Плечевые полукольца удобны для переноски камеры или фотоаппарата, рации, лыж, отдыха рук, для чего иногда предусматривают специальные петли. Груз, переносимый на них, создает противовес откидывающему моменту рюкзака.

**Поясной ремень.** Приблизительно столько же веса, сколько приходится на плечи при переноске, должно распределяться и на область пояса. Для этого в рюкзаках служит грузовой пояс (поясник). Он же не позволяет низу рюкзака ерзать и болтаться. Это не просто кусок широкой стропы с крылышками из пены и пряжкой. Хороший пояс имеет облегающую бедра и поясницу коническую форму и мягкую набивку. Над бедрами у пояса желательны специальные валики. Пояс не должен быть слишком большим и широким. Это может мешать шагать и нагибаться и неудобно при перевозке рюкзака. Если на поясе есть не слишком большие карманы, туда можно класть ключи, карманные деньги, перчатки, зажигалку и другие необходимые под рукой мелочи. Пряжка на поясе может быть типа "самосброс" или "фастекс" (он же просто фаст или трезубец).

**Пряжка типа  
самосброс**



**Пряжка типа  
фастекс**



**Грудная стяжка.** Грудная стяжка на маленьком фастексе разгружает плечи. Когда требуется глубоко дышать, её можно ослабить или растегнуть. Очень важен способ прикрепления лямочных строп к низу рюкзака. В случае крепления строп за нижние углы мешка, они для

прочности должны быть вшиты в шов через специальную косынку. При этом распространенном способе нижнее крепление разнесено широко, лямки легко снимать и одевать, но рюкзак может немного ерзать по спине, а при его слабой набивке ткань в районе этих углов будет оттягиваться. Крепление в районе поясника под поясницей лучше охватывает туловище. Нагрузка передается сразу на латы, а по ним равномерно по всей спинке рюкзака, поддерживая её форму даже при пустом мешке.

**Спинка рюкзака.** Спинка рюкзака за счет трения тоже принимает на себя часть переносимого груза. Поэтому для неё не пригодны скользкие материалы. Используются специальные сеточки и мелковорсистые ткани типа велюра. У них большая общая поверхность, что позволяет быстрее подсыхать.

**Рюкзак.** Обеспечение проветриваемости спины одно из важнейших требований к спинке. На экспедиционных рюкзаках для этого обычно есть желобки в набивке спинки. Для создания тяги они должны располагаться преимущественно вертикально. Основная часть воздуха заходит под спину в районе прикрепления к спине поясного ремня. Поэтому поясная часть ремня должна на 1–3 см отстоять от спинки. При большем зазоре вся нагрузка придется на поясничный отдел позвоночника и он будет болеть. Воздух должен иметь выход в районе закрепления лямок. Спинка рюкзака обязательно должна обладать регулировкой по высоте. На коммерческих, рассчитанных на широкий круг пользователей, моделях используется так называемая плавающая система закрепления лямок к спинке. Это позволяет подогнать высоту лямок по конкретной фигуре. Наиболее распространенный вариант – закрепление сдвоенной «липучкой» за ряд параллельных горизонтальных строп. Простой способ, но не всегда удобным образом решено место расхождения лямок. Другая разновидность этого способа – за пришитую под поясником вертикальную стропу. В этом варианте легко обеспечить хорошую вентиляцию при движении, но нужно хорошо спрятать плоскую безопасную пряжку. Вариант – скользящая по латам подушка с расходящимися лялками. Более дорогой способ – крепление подушечки напрямую скрытыми замками к спинке. Латы могут быть как снаружи, так и внутри спинки и должны быть изогнуты, повторяя изгиб позвоночника. Их концы надежно спрятаны. Спинка должна иметь жесткость, обеспечивающую приближенность к плоскости горизонтально вдоль части, прилегающей к спине, чтобы рюкзак не выгибался барабаном.

**Мешок рюкзака (основное отделение).** Оптимальная форма мешка сейчас сформировалась как вытянутая по высоте. Лямки крепятся верхним концом примерно на половине высоты полностью набитого рюкзака. Клапан поднимается не выше, чем ещё на одну голову. Ширина чуть уже плеч. Объем мешков основных походных (экспедиционных) рюкзаков колеблется от 60 до 130 литров. Если учесть обозначившуюся тенденцию отказа от привычного, пока для многих, внутреннего размещения

термоизолирующего ковра и становящегося более компактным современного снаряжения, то рюкзаки с большими объемами постепенно выходят из употребления. Нижний вход на молнии в виде арки – дополнительная деталь на любителя.

**Клапан.** Клапан должен быть с большим удобным карманом для хранения вещей, которые всегда должны быть под рукой. Хорошо, если он обладает водонепроницаемой молнией и может отстёгиваться, тогда его можно использовать во время путешествий недалеко от лагеря.

**Стропы и стяжки.** Большое значение имеют петли, стропы и накладки на наружной поверхности мешка. За них можно прикреплять к рюкзаку свернутые в цилиндры термоизолирующие коврики, тенты и палатки (особенно когда они мокрые), верёвки (в защищающем от ультрафиолета чехле). В горах к верху клапана крепят кошки, а за петельки у дна рюкзака – ледорубы, ледовые инструменты и телескопические палки. При этом они легко доступны и не рвут мешок. У некоторых моделей есть крепления для каски. Чтобы продолговатые предметы, прикрепленные по бокам рюкзака, не выскакивали, снизу существуют поддерживающие кармашки. Для удобства загрузки рюкзака в транспорт и его страховки у него должны быть прочные ручки. Одна из них обычно расположена выше крепления лямок, желательны дополнительные ручки.

Для уменьшения объёма рюкзака применяют стропы-стяжки, стяжку шнуровкой, молниями. Обычно указывается объем основного мешка вместе с клапанным карманом и объём с заполненным тубусом и складывающимися карманами. Это добавляет 10–20 литров. Желательно, чтобы мешок, даже полупустой, сохранял форму, дно не провисало. Этому помогает внутренняя стяжка. У экспедиционных рюкзаков и основной вход, и тубус закрываются стягиванием шнурком.

Основные стропы у рюкзаков шириной 25 мм. Стропа должна быть прочной, слабо истираться. Оптимально плотное плетение из тонких капроновых нитей с мелкой фактурой рисунка.

**Материалы.** Для изготовления современных рюкзаков используются синтетические ткани. Это Nylon и Poly Oxford, Cordura различной плотности по технологии DuPont. Они очень прочны, особенно Cordura. С внутренней стороны они покрыты водозащитной полимерной пленкой разных типов. Это предохраняет вещи от осадков, позволяя часто обойтись без гермовкладыша, но не означает, что рюкзак можно оставлять под проливным дождем. В этом случае рюкзак достаточно укутать защитным чехлом из Nylon Taffeta silver на резинке. У некоторых импортных моделей он входит в комплект рюкзака, но его можно запросто сшить самостоятельно.

Отечественные ткани типа хороших сортов авизента тоже не надо сбрасывать со счетов. Для днища вполне подходит ткань типа теза.

Авизент прочен, лёгок, мягок, не шуршит, с него не облезает со временем пленка, но он требует горячей кройки и быстрее промокает.

Многие рюкзаки сейчас оснащаются всевозможными дополнительными фенечками и примочками. Некоторые из них могут быть действительно полезными на маршруте, но помните, что все они добавляют лишний вес, который вам придётся нести на маршруте. Так, некоторые импортные модели рюкзаков из-за всевозможных «бонусов» тяжелеют до 3,5 кг. Оптимальный (т.е. минимально возможный) вес рюкзака составляет где-то 2,5 кг.

### Рекомендации по правильному использованию рюкзака

#### Надевание рюкзака



Ни в коем случае не следует рывкообразно набрасывать рюкзак с пола на плечи, стоя с выпрямленными в коленях ногами. Сперва следует, взяв рюкзак за ручку, поставить его на какое-либо возвышение и после этого поочередно просунуть руки в наплечные ремни. Если возвышения нет, то следует сначала поставить рюкзак на бедро согнутой в колене ноги, а затем надеть его.

Для того, чтобы правильно подогнуть рюкзак, он должен быть уже загружен, все ремни должны быть перед подгонкой ослаблены. Важна последовательность, с которой затягиваются ремни. Начинать надо всегда снизу, с набедренного пояса. Середина набедренного пояса должна приходиться приблизительно на тазобедренные кости. Теперь натягиваются наплечные ремни. Ремни должны хорошо прилегать к плечам, однако их не следует затягивать слишком туго, в противном случае чересчур разгружаются бёдра и нагрузка почти полностью перемещается на плечи. Ремни регулировки позиции (над наплечными ремнями) должны быть зафиксированы в области ключиц. Путем легкого натягивания рюкзак ложится на спину. Необходимо следить за тем, чтобы наплечные ремни продолжали хорошо прилегать к плечам! Если теперь угол ремней регулировки позиции составляет от 20° до 30° к горизонтальной плоскости, то длина спинки рюкзака соответствует углу.

Если угол меньше  $20^\circ$ , то следует выбрать более длинную спинку, а если угол больше  $30^\circ$  – более короткую спинку. Затем затягиваются нижние ремни набедренного пояса (придают устойчивость). Нагрудный ремень между наплечными ремнями разгружает плечевые суставы (важно при скалолазании, езде на лыжах, в походах).

**Складывание вещей в рюкзак.** Чем ближе к телу расположены тяжёлые предметы, тем легче надевать рюкзак и уравнивать его во время ношения. Тяжелые предметы следует также располагать над нетяжелыми вещами на высоте плеч. Снаружи рекомендуется размещать лишь самое необходимое, тем не менее у ряда рюкзаков имеются практичные приспособления для прикрепления различных предметов, например, для прикрепления сбоку каркасных элементов палатки. Упаковочные мешки облегчают упорядоченную загрузку и компактность в главном отделении и боковых карманах.

Изготовленные с учетом анатомических особенностей тела наплечные S-образные ремни обеспечивают еще большую свободу движений и снимают нагрузку с мышц задней части шеи. Нагрудный ремень рюкзаков, который можно регулировать по высоте, еще более увеличивает возможность активной деятельности. При езде на лыжах или скалолазании нагрудный ремень, например, стабилизирует наплечные ремни и препятствует сползанию их с плеч.

Для того, чтобы рюкзаку не нанесли вреда проливные дожди, рюкзаки изготавливаются из устойчивых против атмосферных влияний высококачественных материалов (преимущественно Cordura). Однако в случае затяжных дождей необходимо дополнительно использовать чехлы от дождя, эти чехлы поставляются для рюкзаков всех размеров и при влажных погодных условиях вдобавок ко всему предохраняют рюкзаки от грязи, которая буквально вездесуща.

Из-за того, что в рюкзаках есть полиуретановые прокладки и используются также другие материалы, их нельзя стирать в стиральной машине. Рюкзак следует чистить щеткой в сухом виде и только, если необходимо, протереть влажной тряпкой. Не применять интенсивные моющие средства.

Застежка – самая важная часть рюкзака. Тот, кто не сразу решился купить комплект для ремонта, должен, по крайней мере, взять в путь запасные застежки для наплечных ремней и набедренного пояса.

### **Туристские коврики**

Ваш комфортный сон на природе обеспечивают две составляющие: спальный мешок и коврик, предохраняющий от холода снизу, от земли. Коврик – незаменимый элемент бивачного снаряжения, без него ночлег на природе превращается в серьезное испытание. Если пренебрегать

ковриком, со временем могут развиваться радикулит и прочие неприятные болезни.

Коврики можно разделить на два типа: надувные и изготовленные из вспененных полимеров. В первом случае теплоизоляцию обеспечивает слой воздуха, во втором – тоже воздух, но заключенный в полимерный материал в виде пузырьков. В некоторых моделях эти типы ковриков совмещены.

**Использование коврика.** Первый вопрос, который обычно возникает, – это как переносить коврик. Как уже упоминалось выше, раньше листы «жесткой» пены носили вдоль спины рюкзака, специально для этого сконструированного. Складные коврики просто кладут внутрь рюкзака, мирясь с занимаемым местом. С появлением рулонных ковриков возникла новая технология: коврик сворачивается по диаметру рюкзака и укладывается внутрь, образуя трубу-каркас.

Другой способ переноски коврика – сбоку или сзади рюкзака. Полезный объем остается нетронутым, но зато коврик можно случайно потерять, или порвать ветками в лесу. От последнего, также как от снега и дождя, защищает специальный легкий чехол-тубус из прочной ткани, с ременными петлями для разных вариантов крепления к рюкзаку.

Зимой, особенно в случае многодневных лыжных путешествий, часто берут два коврика на одного, поскольку за 2–3 недели пена набирает понемногу влагу, которая замерзает внутри материала, и его теплоизоляционные качества ухудшаются. Два коврика, постеленные один на другой, частично решают эту проблему.

В горах иногда возникает необходимость в ночлеге на очень неровном месте, например на осыпи. Конечно, место под палатку предварительно выравнивают, насколько это возможно. Но всё равно добиться идеально ровной площадки не удастся. Тогда под коврик подкладывают вещи, а сама подстилка окончательно сглаживает поверхность.

Вернувшись из похода домой, коврик рекомендуется просушить в развернутом состоянии не менее суток при комнатной температуре. После этого его можно убрать до следующего выезда. Со временем любой коврик сминается, что снижает теплоизоляцию. Поэтому раз в несколько лет (в зависимости от интенсивности использования) коврик придется менять. Кроме того, пенополиэтилен постепенно испаряется, и за несколько лет даже неиспользуемый коврик теряет часть своего объема.

**Как правильно выбрать спальник.** Спальный мешок должен иметь технический паспорт с указанием в нем материалов, из которых изготовлен спальник: ткань внутренняя, ткань внешняя, наполнитель, его плотность и предельные температуры использования.

Качественный спальник отличает:

– отсутствие "холодных", не простеганных насквозь, швов;

- усиленная лента, предотвращающая попадание ткани в молнию;
- затягивающийся шнур с фиксацией на капюшоне спальника;
- специальная петля для просушки спального мешка;
- качественные и прямые строчки без видимых технологических дефектов на ткани;
- качественная фурнитура.

Спальный мешок отличается разнообразием конструкций, которые отличаются друг от друга назначением и функциональностью.

III. Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Методист: \_\_\_\_\_

Учитель: \_\_\_\_\_

Разработал: \_\_\_\_\_

МГПУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА



*Справочное издание*

ПРЕДДИПЛОМНАЯ ПРАКТИКА  
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Составители:

**Дойняк** Юрий Петрович  
**Ничипорко** Наталья Николаевна

Корректор *Л. В. Журавская*  
Оригинал-макет *Е. В. Лис*

Подписано в печать 26.10.2017. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 2,33. Уч.-изд. л. 0,79.  
Тираж 125 экз. Заказ 29.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Мозырский государственный  
педагогический университет имени И. П. Шамякина».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.  
Ул. Студенческая, 28, 247760, Мозырь, Гомельская обл.  
Тел. (0236) 32-46-29