



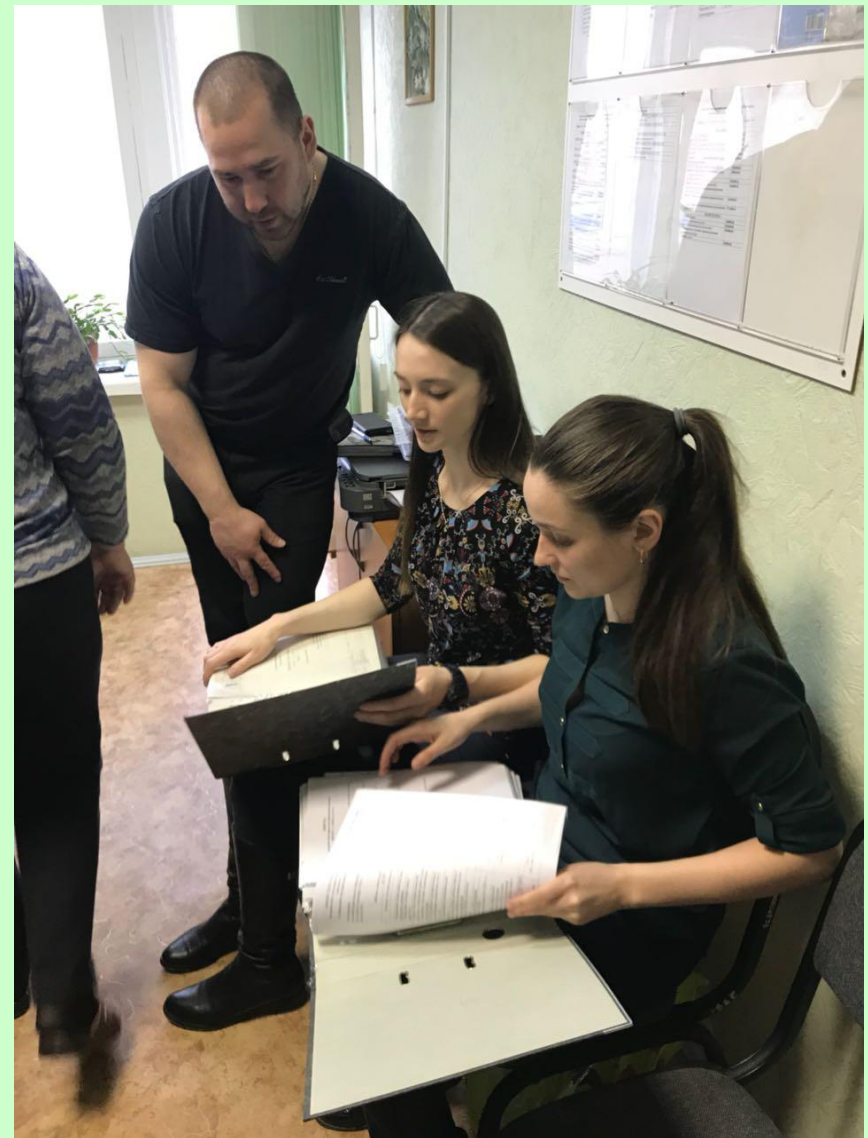
Захаров Антон Валериевич

**УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА:**

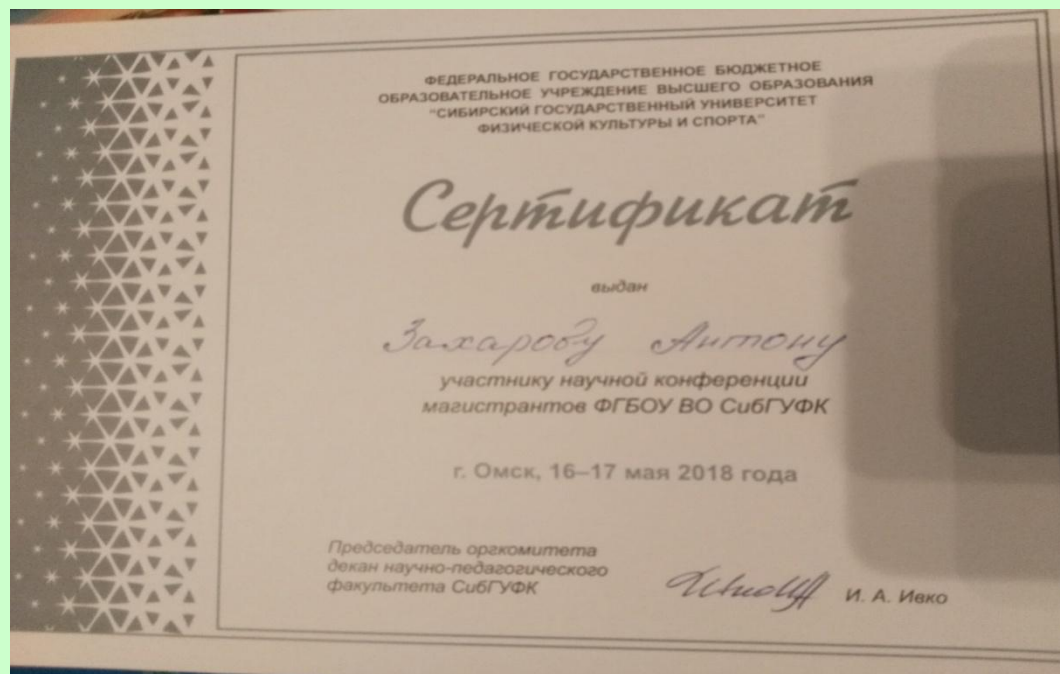
**ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

# Изучение документов планирования учебного процесса ВУЗа, кафедры (учебная, учебно-методическая работа)



# Анализ и посещение конференции магистрантов СибГУФК (научная работа кафедры)



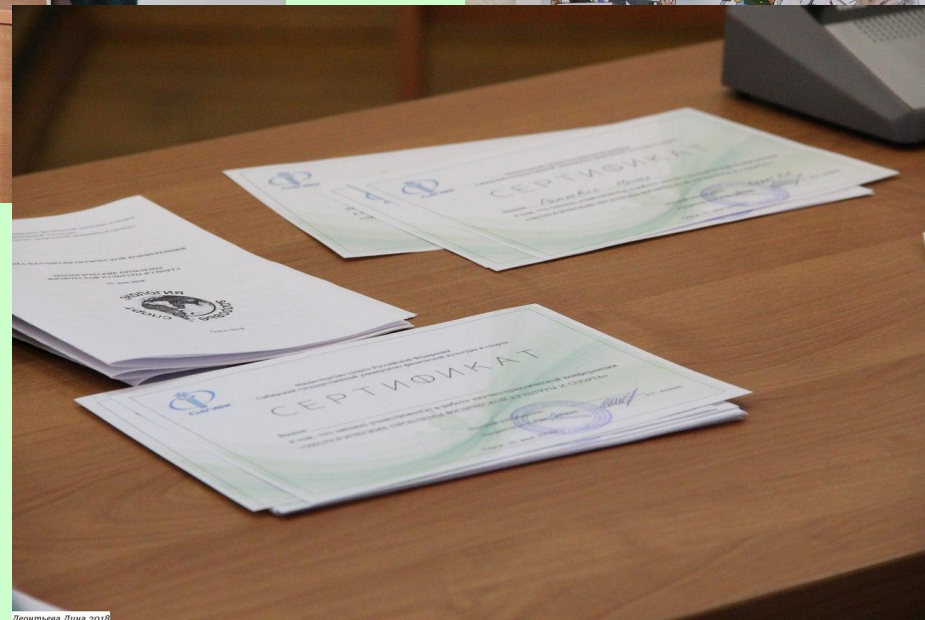
# Устный журнал

## “Мы – дети, внуки, правнуки Победы”

(Воспитательное мероприятие по плану кафедры)



# Организация воспитательного мероприятия в период практики



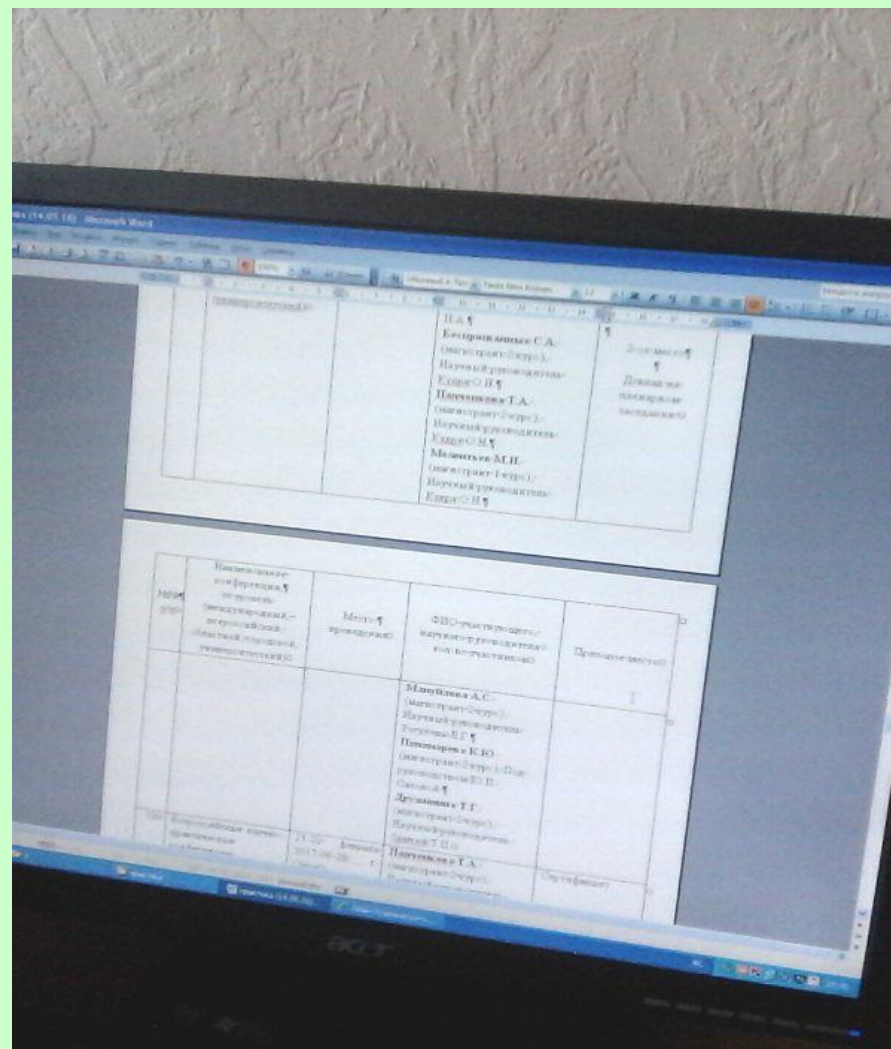
# Изучение методик исследования функционального состояния спортсменов на базе НИИ и на базе кафедры АФСМиГ



# Изучении методик оценки качества стрельбы с заслуженным тренером РФ Загурским Н.С.



# Бригадный день





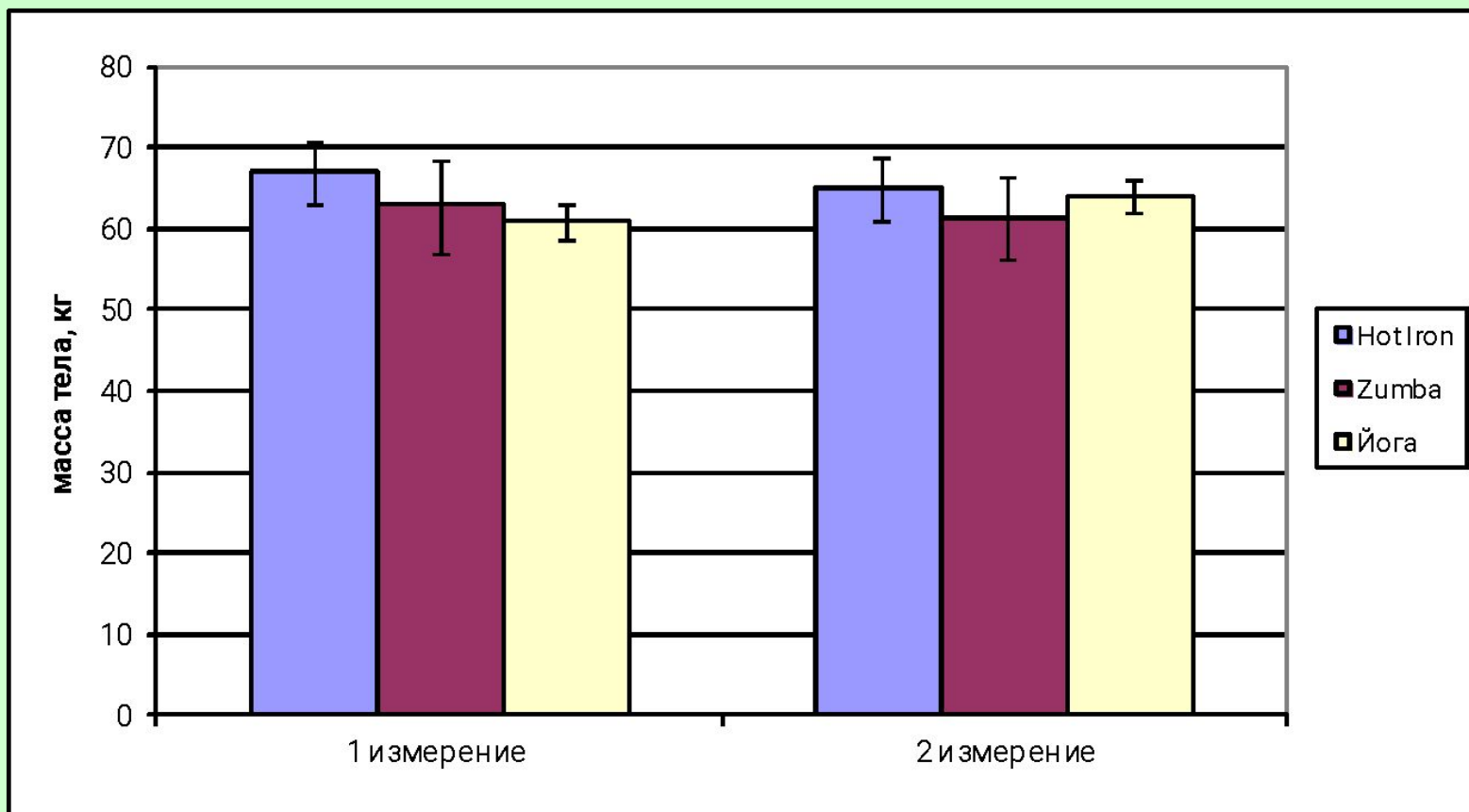
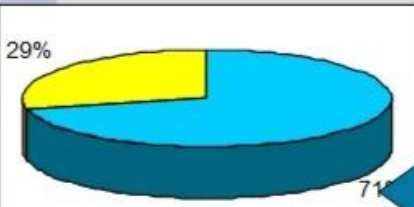
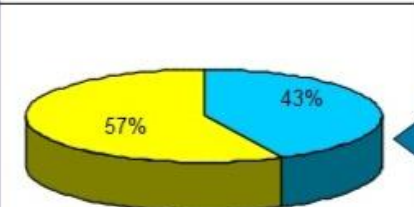


Рис. 1. Влияние занятий различными направлениями фитнеса на массу тела женщин второго зрелого возраста

Hot Iron

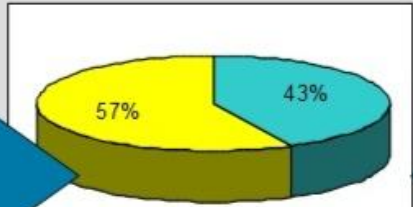


■ напряжение механизмов адаптации  
■ удовлетворительная адаптация

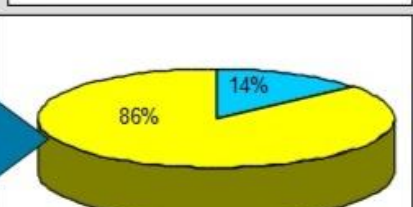


■ напряжение механизмов адаптации  
■ удовлетворительная адаптация

Zumba

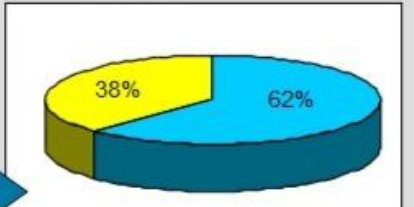


■ напряжение механизмов адаптации  
■ удовлетворительная адаптация

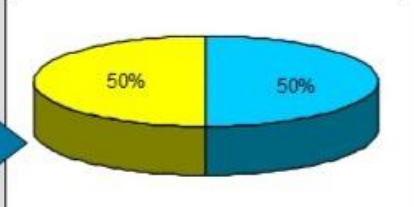


■ напряжение механизмов адаптации  
■ удовлетворительная адаптация

Йога



■ напряжение механизмов адаптации  
■ удовлетворительная адаптация



■ напряжение механизмов адаптации  
■ удовлетворительная адаптация

1 измерение

1 измерение

2 измерение

2 измерение

Рис. 5. Влияние занятий различными направлениями фитнеса на механизмы адаптации женщин второго зрелого возраста

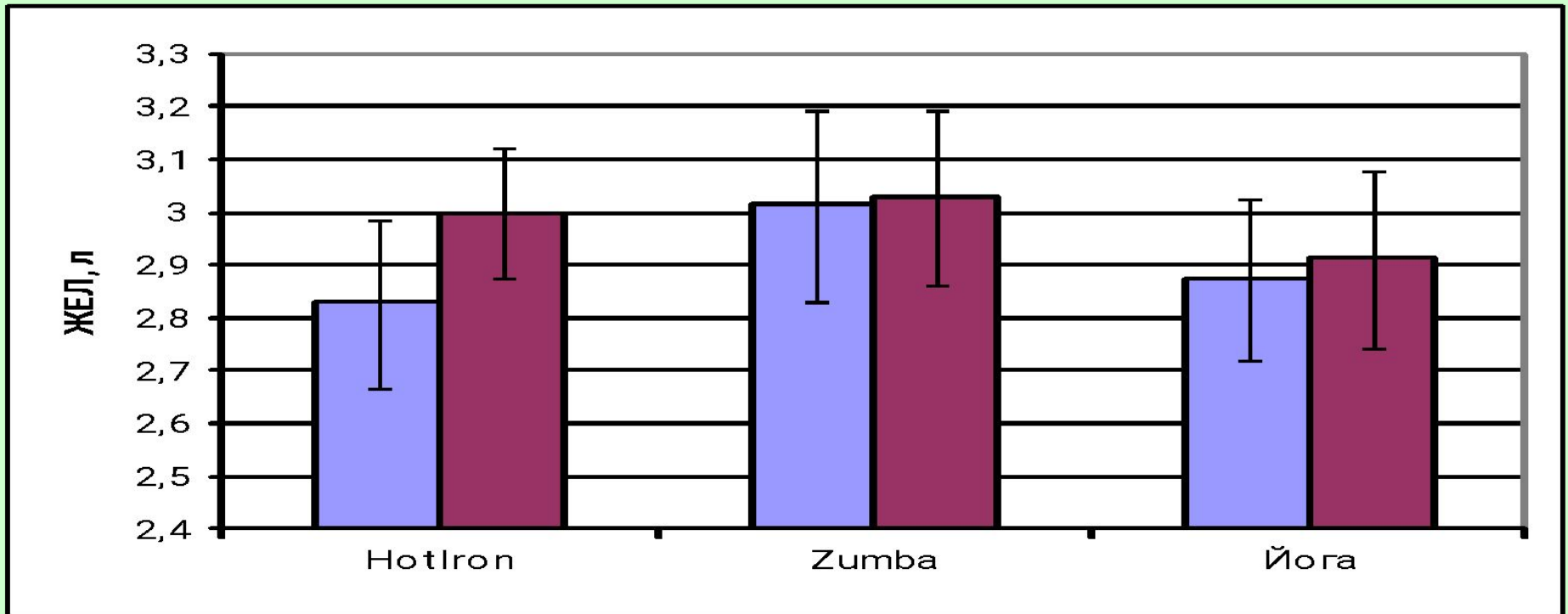
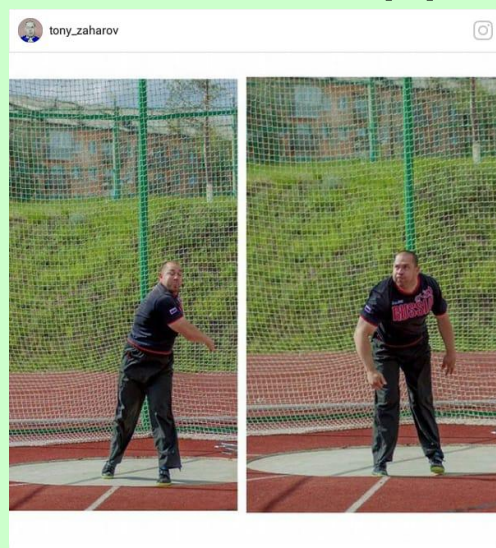


Рис. 6. Влияние занятий различными направлениями фитнеса на жизненную емкость легких женщин второго зрелого возраста

# Спортивная работа

в период практики продолжал тренировочный процесс, выступал на соревнованиях по метанию диска и пауэрлифтингу



# ОТЧЕТ

## Суммарный объем проделанной работы, человекоизмерения

Методики	Кол-во человек	Человекоизмерения
Определение устойчивости внимания и динамики умственной работоспособности, с помощью таблиц «Шульте»	1	5
Проба Штанге	22	44
Проба Генчи	22	44
Concept 2	5	10
Scatt	2	4
Миотест	3	6
Аппарат Dr. Muller	3	6
Стабилан	2	4
Microloop	4	8
Кубики Кооса	4	8
Динамометрия	22	88
Таблицы Шульте	2	10
<b>Итого:</b>	<b>49</b>	<b>101</b>

Во время работы над магистерской диссертацией я провел исследование, во время которых применял различные методики: динамометрию, пробы Штанге и Генчи и т. д.  
Трудности: Возникали в работе с документами планирования работы ВУЗа и кафедры, т. к. такой работой занимался впервые.