

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЕРТОЙ)

Студент:
гр. БПО-20-ФЗ1


подпись

К.Ю.Низгородова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор Института креативных индустрий



М.Л.Ключко
Ф.И.О.
(подпись)

Владивосток 2023

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Нижегородова Ксения Юрьевна

1. Срок прохождения практики: 30.10.2023 - 23.12.2023 (приказ № 9241-с)

2. Содержание практики:

Задание 1. Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

Задание 2. Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования (СПО).

Задание 3. Провести занятия по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования (СПО).

Задание 4. Провести педагогический анализ и пульсометрию по физической культуре, и диагностику уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования.

Задание 5. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 23.10.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Подпись

Н.В. Маситова
Ф.И.О.

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Нижетородова Ксения Юрьевна
Группы БПО-20-ФЗ1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
Руководитель практики к.п.н., доцент, Н.В. Манитова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабан /
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


взялась

К.Ю.Нижетородова
Ф.И.О. (студента)

В период с 10 апреля по 03 июня 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (четвертую). В качестве задания на практику мне были зачены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (четвертой)

Студент Нижегорода Ксения Юрьевна

Группа БПО-20-ФЗ1

Сроки прохождения практики: 30.10.2023 - 23.12.2023

Тема индивидуального задания на практику: **«Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования».**

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработа нного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в образовательном учреждении	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы		2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы		2	отсутствуют
Участие в работе образовательного учреждения	Ознакомиться с деятельностью образовательного учреждения; изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы		20	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования. Составить профессиограмму для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки.		36	отсутствуют
	Провести занятия по физической культуре в		40	отсутствуют
			224	отсутствуют

	учащихся среднего профессионального образования.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию по физической культуре, и диагностику уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования.		78	отсутствуют
Оформление отчетных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	10.04.2023 - 03.06.2023	30	отсутствуют
Итого:			432	

Дата выдачи задания на практику 23.10.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 23.12.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

К.Ю. Нижегородова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (четвертой) студента группы БПО-20-ФЗ Нижегородовой Ксении Юрьевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура по овладению студентами профессиональными практическими навыками, компетенциями планирования и организации педагогического процесса.

Руководитель производственной педагогической практики (четвертой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Н.В. Мазитова.

Тема индивидуального задания: «Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования».

В данном Отчете представлены результаты деятельности практикантки и учет прохождения производственной педагогической практики (четвертой).

Ксения Юрьевна справилась с решением общих задач по практике:

- разработала индивидуальный план работы на период практики,
- познакомилась с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагога и системой физического воспитания в образовательном учреждении,
- разработала профессиограммы для учащихся среднего профессионального образования по профессионально-прикладной физической подготовке, провела занятия по физической культуре в качестве помощника учителя,
- выполнила педагогический анализ, пульсометрию, хронометраж занятий по физической культуре, провела диагностику уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет Колледжа индустрии моды и красоты.

Студентка предоставила требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (четвертая) с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики



/ Мазитова Н.В. /

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: Колледж индустрии моды и красоты	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в Колледже индустрии моды и красоты	7
Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в Колледже индустрии моды и красоты ...	20
Раздел 4. Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования	40
Выводы	58
Список литературы	59
Приложения	61

Введение

Производственная педагогическая практика (четвертая) является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью овладения студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности колледжа индустрии моды и красоты.

Производственная педагогическая практика (четвертая) проходила на базе учебного подразделения ВВГУ, колледжа индустрии моды и красоты с 30 октября по 23 декабря 2023 года. Руководитель производственной педагогической практики (четвертой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Н.В. Мазитова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах профессионально-практической деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования». Была изучена и дана характеристика структуры организации на базе учебного подразделения ВВГУ, Колледжа индустрии моды и красоты. Мной были проведены учебные занятия по гимнастике, фитнесу и волейболу.

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике в образовательном учреждении:

- **организационная деятельность:** разработка индивидуального плана работы на период практики;
- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением «Колледж индустрии, моды и красоты ВВГУ», образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;
- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре, составление профессиограммы для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) Колледжа индустрии моды и красоты ВВГУ;
- **профессионально-практическая деятельность:** анализ и проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, педагогический анализ и пульсометрия по

физической культуре диагностика уровня физической подготовленности учащихся (УФП) 16-17 лет Колледжа индустрии моды и красоты ВВГУ.

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

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-6: «Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями».

Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: Колледж индустрии моды и красоты ВВГУ

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в Колледже индустрии моды и красоты на базе ВВГУ (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014, Приморский край, г Владивосток, ул. Гоголя 41
2)	Название образовательного учреждения	Колледж индустрии моды и красоты
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор – Ключко Инна Леонидовна
4)	Количество обучающихся	1024 человека
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Васильева Дарья Александровна-преподаватель
6)	Средняя наполняемость групп	25-30 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Учащиеся и студенты пользуются полным спектром возможностей университета (библиотеки, читальные залы, компьютерный центр, спортивные комплексы, уютные общежития и кафе, бизнес-инкубатор, театр «Андеграунд»). Ребята занимаются в оборудованных лабораториях, лингафонных кабинетах и компьютерных классах с выходом в Интернет, используют мультимедийное оборудование. Виды учебных занятий: урок, лекция, семинар, практическое занятие, лабораторная работа, контрольная работа, курсовое проектирование, дипломное проектирование, производственная (профессиональная) практика.

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Рабочая программа воспитания Колледжа индустрии моды и красоты ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет» разработана в соответствии с законом РФ от 21.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Дополнительные образовательные программы, в том числе платные, реализуются в формах кружковой
----	--	--

		работы, студий, секций, спецкурсов, учебных занятий и проектов, в том числе с использованием дистанционных технологий.
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Дни здоровья, конкурсы КВН, вечера отдыха, концерты, дни самоуправления, экскурсии и лекции.

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в колледже	Ценности: личное здоровье и здоровье окружающих, развитие выносливости, здоровый и безопасный образ жизни. Студенты участвуют в проведении Дней здоровья, спартакиадах университета, экологических эстафетах, путешествиях. В результате активной пропаганды здорового образа жизни студенты приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек.
2)	Основная форма физического воспитания в колледже	Учебные занятия; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом; занятия в спортивных секциях; массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Основная образовательная программа среднего профессионального образования. Календарный учебный график и учебный план.
4)	Основные формы общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Веселые старты, проведение комплекса ГТО

Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в Колледже индустрии моды и красоты.

2.1 Программа СПО

Описать образовательную программу, применяемую в образовательном учреждении «Колледж индустрии моды и красоты».

Основная образовательная программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Целью реализации основной образовательной программы является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности, получение студентами квалификации, достижение выпускниками планируемых результатов освоения основной образовательной программы, формирование у них общих и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья, становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности.

Область профессиональной деятельности, в которой выпускники, освоившие основную образовательную программу, могут осуществлять профессиональную деятельность: 08 Финансы и экономика.

Основные виды деятельности: ведение расчетных операций, осуществление кредитных операций, освоение одной или нескольких профессий рабочих, должностей служащих (Агент банка).

Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Освоение образовательной программы обеспечивает получение квалификации.

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции.

Общие компетенции.

ОК 2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3 - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 6 - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 7 – Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2.2 Тематический план СПО

Разработать Тематический план на период практики для среднего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы «Колледжа индустрии моды и красоты»;

Таблица 4 – Примерный Тематический план для среднего профессионального образования в «Колледже индустрии моды и красоты» в группе С-БД-22.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Использование разных средств и методов физической культуры в самостоятельных занятиях, использованием	5	

	физической подготовки для гармоничного физического развития и воспитания личностных качеств.		
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Использование методов самоконтроля во время выполнения физических упражнений, вести дневник самоконтроля. Научиться оценивать функциональное состояние и физическое развитие.	5	
Тема 1.3. Двигательная активность обучающихся	Содержание учебного материала	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека. Формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни. Форма занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		
	Практическое занятие №1 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний опорно-двигательного		

	аппарата. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	5	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность и здоровье. Понятие о медико-биологических методах восстановления. Естественные силы природы и гигиенические факторы в занятиях физической культурой.		
	Практическое занятие №2 «Использование методов самомассажа для восстановления».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сочетание физических упражнений с естественными силами природы и гигиеническими факторами. Укрепление здоровья с использованием средств физической культуры. Использование методов восстановления в самостоятельных занятиях физической культурой.	5	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Легкая атлетика	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Метание мяча. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.		

	Практическое занятие №3 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, ходьба».	1	
	Практическое занятие №4 «Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения».	1	
	Практическое занятие №5 «Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой и по виражу, на стадионе и по пересеченной местности».	2	
	Практическое занятие №6 «Техника эстафетного бега. Способы держания эстафетной палочки».	1	
	Практическое занятие №7 «Техника метания малого мяча на дальность,».	1	
	Практическое занятие №8 «Техника метания малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».	1	
	Практическое занятие №9 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с места».	1	
	Практическое занятие №10 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов».	1	
	Практическое занятие №11 «Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках. Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, равновесие, координация, выносливость). Акробатические упражнения. Дыхательная гимнастика.		
	Практическое занятие №12 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды, перестроения на месте и в движении. Смыкание и размыкание».	1	

	Практическое занятие №13 «ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)».	1	
	Практическое занятие №14 «ОРУ в парах».	1	
	Практическое занятие №15 «Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках».	1	
	Практическое занятие №16 «Техника группировки и перекатов. Кувырки вперед и назад».	1	
	Практическое занятие №17 «Техника стойки на лопатках. «Мост» из положения лежа и стоя».	1	
	Практическое занятие №18 «Акробатическая комбинация из изученных элементов».	1	
	Практическое занятие №19 «Комплекс дыхательной гимнастики».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Изучение гимнастической терминологии. Подбор упражнений и составление акробатической комбинации. Составление и проведение комплекса ОРУ.	5	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Правила игры. Основы судейства. Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		
	Практическое занятие №20 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол».	1	

	Практическое занятие №21 «Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед».	1	
	Практическое занятие №22 «Остановка прыжком и с двух шагов, повороты различными способами».	1	
	Практическое занятие №23 «Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение с изменением направления, правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника».	1	
	Практическое занятие №24 «Передачи и ловля мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, из-за головы; одной рукой от плеча, снизу, сбоку. На месте и в движении».	1	
	Практическое занятие №25 «Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места, в движении».	1	
	Практическое занятие №26 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите с мячом и без».	1	
	Практическое занятие №27 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение терминологии баскетбола, правил игры, судейства. Закрепление и совершенствование техники игровых умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в спортивных секциях. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	5	
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Правила игры. Основы судейства. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и		

	командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		
	Практическое занятие №28 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол».	1	
	Практическое занятие №29 «Стойки и перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком».	1	
	Практическое занятие №30 «Техника передач мяча в парах, в тройках на месте и с перемещением. Передачи мяча во встречных колонах».	1	
	Практическое занятие №31 «Техника подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием подачи».	1	
	Практическое занятие №32 «Прием мяча от сетки».	1	
	Практическое занятие №33 «Техника нападающего удара и блокирования нападающего удара».	1	
	Практическое занятие №34 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите с мячом и без».	1	
	Практическое занятие №35 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение терминологии волейбола, правил игры, судейства. Закрепление и совершенствование техники игровых умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в спортивных секциях. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	5	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	6	

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Практическое занятие №36 «Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня».	2	
	Практическое занятие №37 «Составление и проведение комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста».	2	
	Практическое занятие №38 «Комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний специалиста».	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом профессии (специальности). Использование</p>	4	

	прикладных видов спорта в процессе самостоятельных занятий.		
Итоговая аттестация – дифференцированный зачет			
Всего:		88	

2.3 Профессиограмма для ППФП учащихся СПО

Специальность: 38.02.07 Банковское дело.

Профессия: Операционист.

1. Презентация профессии.

Операционист осуществляет банковские операции по расчетно-кассовому обслуживанию и кредитованию населения, предприятий, организаций и учреждений с различной формой собственности. Он занимается приемкой вкладов и других видов сбережений, платежных документов, следит за правильностью их оформления. Подготавливает выписки клиенту по расчетному счету, составляет деловые документы, рассчитывает размеры выплат по процентной ставке, оформляет аккредитивы, переводы, расчетные чеки, продажу и покупку ценных бумаг (сертификатов, лотерей, облигаций, акций). Помогает осуществлять продажу и покупку валюты.

Операционист ведет лицевые счета граждан и текущие счета предприятий, проводит первичный учет по совершенным за день операциям. Ведет операционный журнал. В конце каждого операционного дня проводит проверку наличности, ценных бумаг, выводит их остатки, сверяет с соответствующими документами. Предоставляет информационно-справочные услуги клиентам банка.

2. Тип и класс профессии.

Профессия операциониста относится к типу «Человек – Знак», она связана с работой со знаковой информацией: цифрами, формулами и таблицами, расчетами. Требуется внимания и усидчивости, умение оперировать числами. Также эта профессия относится к типу «Человек – Человек», так как связана с общением и взаимодействием с людьми.

Профессия операциониста относится к классу «исполнительских», в ней требуется умение работать по заданному образцу, соблюдать имеющиеся правила и нормативы, следовать инструкциям.

3. Требования к индивидуальным особенностям специалиста.

Для успешной деятельности в качестве операциониста необходимо наличие следующих профессионально-важных качеств:

1. Способность к концентрации внимания;
2. Развитые математические способности;
3. Склонность к сервисной работе;
4. Склонность к работе с информацией;
5. Эмоциональная устойчивость;
6. Развитые логические способности;
7. Склонность к работе в сфере общения;
8. Аккуратность, сосредоточенность (осуществляет работу с документами, записи, подсчеты при непосредственном контакте с людьми в условиях некоторых помех - разговоры посетителей, их вопросы, шум машины);
9. Концентрация внимания (операционист обязан быть предельно внимательным и собранным, иначе возможны серьезные финансовые потери);
10. Хорошая память;
11. Коммуникативные качества: умеренная общительность, доброжелательность, умение устанавливать и поддерживать контакт с людьми, выслушивать и понимать собеседника;
12. Волевые качества: выдержка, самоконтроль, умение не растеряться в сложной обстановке;
13. Самодисциплина (приобретают большое значение при столкновении с экстремальными ситуациями).

4. Медицинские ограничения для операциониста:

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата;
2. Иммунной системы;
3. Психические расстройства;
4. Вирусоносительство (например, туберкулез);
5. Органы дыхания: очаговый туберкулез легких (активная форма);
6. Бронхоэктатическая болезнь с частыми обострениями;
7. Сердце: ревматизм в активной форме; пороки сердца с расстройствами кровообращения 2-3 степени;
8. Костно-мышечная система: сколиоз 2-3 степени, ампутация одной верхней конечности, нарушение координации движений пальцев рук;
9. Нервная система и психика: органические заболевания ЦНС с нарушением интеллекта;

10. Слух: стойкое снижение слуха на оба уха (шепотная речь слышна на расстоянии 1 метра);

11. Зрение: острота зрения с коррекцией ниже 0,7 на лучший глаз, ниже 0,3 на худший;

12. Цирроз печени;

13. Эндокринные заболевания в выраженной форме.

При наличии этих заболеваний работа по профессии операциониста может приводить к ухудшению здоровья, а также создавать непреодолимые препятствия для освоения и роста в рамках этой профессии.

5. Рекомендуемые двигательные упражнения для развития профессионально важных качеств и навыков.

Упражнения на развитие:

1. Статической выносливости;
2. Сердечно-сосудистой системы, динамическая выносливость организма;
3. Ловкости (моторики) пальцев;
4. Координации движений рук;
5. Силы мышц спины, кора;
6. Быстроты двигательных реакций.

6. Профессионально-прикладные виды спорта.

Фитнес.

Занятия по фитнесу используются главным образом для развития таких актуальных для операционистов банковского профиля качеств, как координация движений, ловкость рук, статическая выносливость мышц брюшного пресса, спины, туловища, концентрированное внимание, эмоциональная устойчивость, смелость, решительность.

Ловкость и координация рук развиваются с помощью вольных упражнений, упражнений с предметами, средними и малыми мячами.

Статическая выносливость развивается с помощью силовых динамических и статических упражнений на снарядах и без снарядов, при выполнении которых действуют преимущественно те же мышцы, что и в статических рабочих позах операциониста данного профиля. Весьма эффективными для этой цели являются упражнения на специальных силовых тренажерах.

Плавание.

На занятиях по плаванию улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, воспитывается общая выносливость, стойкость средствами длительного плавания до 30 минут, повторного проплывания дистанции 50-100 м, ныряния на дальность и в глубину.

Развивается решительность и смелость многократными прыжками в воду со стартовой тумбочки, трамплина, 3 и 5-метровой вышки различными способами.

Спортивные игры.

Они эффективно содействуют достижению высокого уровня функционирования и надежности нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, зрительного и слухового анализаторов, а также воспитанию таких необходимых авиаинженеру качеств, как общая выносливость, ловкость и координация движений, специфическая ловкость рук, пальцев, быстрота реакции, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость и инициативность.

Специальные исследования показывают, что наибольшим прикладным эффектом для операционистов банковского профиля обладают следующие упражнения из игровых видов спорта: быстрые передвижения, ловля и передача мяча различными способами, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, броски мяча в цель, элементы технической подготовки, двусторонняя игра, эстафеты с мячом.

Занятия футболом помогают укрепить мышцы, сформировать правильную осанку, укрепить выносливость, повысить скорость реакции. Помимо этого тренировки помогут предотвратить появление лишнего веса, обогатить кровь кислородом и улучшить обмен веществ.

Волейбол и баскетбол помогают укреплять опорно-двигательный аппарат, улучшать подвижность суставов. Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения. Данные виды спорта положительно влияют на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями, а также тренируют ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.

Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в Колледже индустрии моды и красоты

3.1 Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования группы СО-РД-23

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования группы СО-РД-23, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В (-6А-22) ГРУППЕ**

Тема: *Формирование навыков выполнения акробатических упражнений на мате (кувырки, сальто на коленках, мостик).*

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: *использование акробатических упражнений на мате;*
- 2) Развивающая: *развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве;*
- 3) Воспитательная: *воспитание дисциплинированности;*
- 4) *Оздоровительная: укрепление опорно-двигательного аппарата.*

Инвентарь: *свисток, гимнастические маты.*

Время проведения: *30 минут.*

Место проведения: *спортивный зал СК "Учитель", 415*

Проводящий: *Книжгородова Ксения Юрьевна*

Ход занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>подготовительная часть 25 мин</i>			
<i>Построение</i>	<i>Преподнесите фразы команд: "В строй, марш, становись!" "Равняйся!" "Смирно!" "Вольно!"</i>	<i>1 мин</i>	<i>Обязательно проверить построение фронтис и готовность аудитории, командовать "В"</i>
<i>Приветствие</i>	<i>"Здравствуйте, студенты!" Студенты отвечают: "Здравствуйте!"</i>	<i>1 мин</i>	<i>После приветствия прислушивающийся</i>
<i>Развитие координации</i>	<i>Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.</i>	<i>1-2 мин</i>	<i>Основная задача: внимательно следить за выполнением упражнений</i>
<i>Ходьба</i>	<i>1. В одну шеренгу шагом, марш. 2. В две шеренги на носках, марш! 3. В три шеренги на пятках, марш. 4. В три шеренги на внешней стороне стопы, марш! 5. В три шеренги на пятках, марш. 6. В три шеренги на носках, марш. 7. В три шеренги на пятках, марш. 8. В три шеренги на носках, марш.</i>	<i>3-4 круга</i>	<i>Держать дистанцию Основная задача</i>
<i>Бег</i>	<i>1. Свободный бег вперед 2. Свободный бег назад 3. С прыжками по диагонали 4. С прыжками по диагонали 5. Свободный бег вперед</i>	<i>3-4 круга</i>	<i>Бегать свободно. Обязательно следить за выполнением упражнений Внимательно следить за выполнением упражнений</i>

	6. Приседания широким хватом 7. Приседания узким хватом 8. Спортивная ходьба		
Ходьба	Противоположные руки касаются пальцами, ладони!	1 шаг	Восстанавливается дыхание
Перестроение	Вперед середину стопы, в посылку по 4, ладони!	1 шаг	Обновление стереотипа подготовки к ОРУ
ОРУ	1. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверх. 1-на носки, руки вверх 2-3- задержка 4- У.П.	4 раза	Всплеск вверх
	2. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка вперед. 1-4- круговые движения тазобедренных суставов 5-8- влево	4 раза	Всплески вперед
	3. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка вперед. 1-скакалка вверх, правая назад 2- У.П. 3- скакалка вверх, левая назад 4- У.П.	4 раза	При беге ноги протискиваются назад
	4. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка врозь 1-скакалка вперед 2- вверх 3- вперед 4- У.П.	4 раза	Руки прыжком
	5. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка вперед. 1-3- на носки туловище вправо 4- У.П. 5-2- влево 6- У.П.	4 раза	При наклоне туловища прямые ноги не отводятся
	6. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка вперед. 1-4- круговые движения туловища врозь 5-8- влево	4 раза	Скакалка ровная руки прыжком
	7. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка вперед. 1-3- поворот туловища вправо 4- У.П. 5-2- влево 6- У.П.	4 раза	При повороте туловища прямые ноги не отводятся
	8. У.П. - широкая стойка ноги врозь. 1-скакалка назад 2- на носки вперед согнутыми, скакалка вверх 3-2- прыжком прыжок 4- У.П.	4 раза	Колени не сгибаются, наклон не нужен
	9. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка вперед. 1- вправо правая 2- У.П. 3- левая 4- У.П.	4 раза	Скакалка ровная взрыв вперед
	10. У.П. - стойка ноги врозь, скакалка вперед. 1-скакалка вверх, прямые ноги врозь 2- У.П. 3- скакалка вниз, прямые ноги вперед 4- У.П.	4 раза	Держим равновесие
Перестроение	В одну шеренгу, становись!	1 шаг	Обновление стереотипа подготовки к упражнениям
Основная часть 45 минут			
Акробатические упражнения на матах	1. Стоять на коленях. У.П. - ладони на затылке, ноги согнуты в коленях. Поднимается левая правая вперед, опирается на ладони и посылки. Руками упирается в пол. 2. Ладони на коленях, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Руками давить на пол. 3. Поднять обе ноги, упирается ладонями в пол. 4. Прямые ноги из положения упор	10 раз 10 раз 7 раз	Таз подается вперед вверх ноги отвести руками упирается в пол всплеск вверх Опорами являются ладони, ноги и таз

	2) перекажи в фиксированное 3) перекажи в фиксированное из упора вперед 4) кубиты вперед из упора присев 5) из упора присев кубиты назад 6) фиксированное	10 раз	Подбородок прижимать к груди Вдохнуть воздух в упор присев
Упражнения на латах	1. Поднять туловище из положения лежа на спине	30'30	Подбородок касаться коленей
	2. Лежа на животе, руки вверх. Поднять туловище	30'30	Взгляд в пол
	3. Лежа на животе, руки вверх. Поднять ноги и туловище	30'30	Ноги и руки прижимать
	4. Лежа на спине. Руки вверх. Поднять ноги и пог.	30'30	После отката не прогибать поясницу
	5. Планка	30'30	
Заключительная часть 20 минут			
Посредство	В кругу, становись!	1 мин	Соборное сидение Очистка
Восстановление с помощью растений	1. У.П. - сядь 1-7 вперед наклон согнув вширь	4 раза	Руками потянуть бока вперед
	2. У.П. - сядь ноги врозь 1- наклон к правой ноге 2-3- задержаться 4- У.П. 6-7 наклон к левой ноге 8- У.П.	4 раза	Держим спину прямой
	3. У.П. - лежа на животе, руки перед грудью 1-7- упор лежа на локтях 8- У.П.	4 раза	Прогибаем в пояснице назад
	4. У.П. - сядь на колени, туловище вперед, руки на пол	1 раз	Расслабляем все мышцы Дыхание носом
Выходные упражнения	Выполнение упражнения, опрос о продолжении работы.	1-2 мин	Успокоить работу отключить из решения, не забывай, самостоятельность

Учитель: Е. С. Сидорова

Учитель: Е. С. Сидорова

Инструктор Е. С.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В С₀-01-21 ГРУППЕ**

Тема: Климатическое развитие физических качеств с использованием упражнений на гимнастическом скамье.

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастической скамье;
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей;
- 3) Воспитательная: воспитание морально-волевой качеств, дисциплинированности и самостоятельности.

Инвентарь: скамья, гимнастическая скамья, волейбольные мячи.

Время проведения: 30 минут

Место проведения: спортивный зал СК "Уллан" 415

Проводящий: Кичигодова Ксения Юрьевна

Ход занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть 30 мин			
Построение	Приготовились дети команды! "В одну шеренгу становись!" "Размысь!" "Смирно!" "Вольно!"	1 мин	Проверили спортивную форму и готовность студентов, согласно ТБ
Приветствие	"Здравствуйте, студенты!" Студенты отвечают: "Здравствуйте!"	1 мин	Подает команды приветствия
Развитие координации	Повороты направо налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	1-2 мин	Соблюдает дисциплину Внимательно выполняет команды
Хорьба	1. В оход, налево марш! 2. Руки вверх, на носок, марш! 3. Руки в стороны, на пятку, марш! 4. Руки за голову, на пятку, марш! 5. Руки за спину, на пятку, марш! 6. Руки на пояс, на пятку, марш! 7. Спортивной походой, марш!	3-4 круга	Играет дирижером Осаниа робает

Бег	1. Стоять ноги вперед 2. Стоять ноги назад 3. С прыжком ноги вперед 4. С прыжком ноги назад 5. Приставным шагом, правым боком 6. Приставным шагом, левым боком	3-4 крат	Бегим без напряжения, свободно не останавливаемся руки работают вольно голова вперед высокий ровный
Позвола	Преподаватель дает команды: "Шагом, марш!"	0,5 мин	Восстанавливаем дыхание
Перестроение	Преподаватель дает команды: "В колонну по 4 человека, шагом марш!"	1-2 мин	Подготовка к ОРУ
ОРУ	1. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-поворот головы влево 2-И.П. 3-вправо 4-И.П. 2. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево 3. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 - круговые движения головы вправо 5-8-влево 4. И.П. - стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам 1-4 - круговые движения в плечах вперед 5-8-назад 5. И.П. - стойка ноги врозь 1-4 - поочередные круговые движения руками вперед 5-8-назад 6. И.П. - стойка ноги врозь 1-4 - круговые движения руками вперед 5-8-назад 7. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон туловища вперед 2-И.П. 3-назад 4-И.П. 5-вправо 6-И.П. 7-влево 8-И.П. 8. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 - круговые движения туловища вправо 5-8-влево 9. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 - круговые движения туловища вправо 5-8-влево	4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза	Осанка ровная Выполняем правильно Без рывков, зрываний Нервные равновесие Осанка ровная Взгляд вперед Руки прямые Взгляд вперед Осанка ровная Осанка ровная Год неподвижен Выполняем под счет Туловище неподвижно, работает только таз

4. Развитие умения ног	10. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны перед собой	4 раза	Руками касаясь пола
	1-классикс вперед ноги врозь		
	2-присед, руки перед собой в размах		
	3-наклон вперед согнутых ног		
	11. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза	Осанка ровная при выполнении упражнений
	1-выпад правый		
	2-И.П.		
	3-левый		
	12. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза	При необходимости опирается на руки
	1-2-выпад, правая нога в сторону		
	3-4-переворотом поворачивает корпус		
Перестроение	В одну шеренгу, становись!	1 мин	Выполнение следующего задания
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 35 мин			
Упражнения на гимнастическом скамье	1. Ходьба	2 раза	Руки в стороны
	2. Ходьба на носках	2 раза	Взгляд вперед
	3. Ходьба в полуприседе	2 раза	Руки за голову
	4. Приседания на пятках	2 раза	Спина прямая, затылок, плечи, бедра, лодыжки в одной линии
	5. Попеременным приседаниям на пятках правым и левым коленом (2/1)	2 раза	Руки на пояс
	6. Крестиком на пятках	2 раза	Вопросы равновесия
	7. Выпад на каждую ногу с поворотом туловища	2 раза	Правильно, затылок, плечи, бедра, лодыжки в одной линии
	8. Ходьба в упоре стоя на коленях	2 раза	Хорошим равновесием
	9. Ходьба на гимнастическом скамье	2 раза	не прогибать поясницу
	10. Подъемы туловища вперед	2 раза	Работают мышцы
	11. Ходьба с подбрасыванием мяча	2 раза	Отдавать мяч вперед
	12. Упор лежа на скамье с перемещением	2 раза	Ловить мяч двумя руками
	13. Обращение от скамьи к скамье	15 раз	Ноги работают параллельно с полом
Закрепляющие часть 25 мин			
Перестроение	В одну шеренгу, становись!	1 мин	Выполнение следующего задания
Игра «Вышибалы»	Группа делится на 3 равные команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала и третья группа в середине. Каждая команда 2 минуты за это время необходимо выбить противника из зала.	25 мин	Игра, которая способствует развитию выносливости и силы
Подведение итогов	Выполнение упражнения, опрос о проделанной работе	1-2 мин	Оценить работу обучающихся на занятии, выявить их активность, самостоятельность

подпись: (подпись)

подпись: (подпись)

подпись: (подпись)

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНИЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В С-Б-А-23 ГРУППЕ**

Тема: *Формирование навыков выполнения ударных действий с бодибаром в круговой тренировке.*

Задачи занятия:

1) Образовательная: совершенствование техники выполнения ударных действий с бодибаром в круговой тренировке;

2) Развивающая: развитие силы и выносливости;

3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности и самостоятельности;

4) Здоровьесберегающая: укрепление опорно-двигательного аппарата

Инвентарь: свисток, гимнастические маты, бодибары.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: спортивный зал СК "Кемпинг", 415

Проводящий: Игнатович Елена Юрьевна

Ход занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 15 мин</i>			
Построение	Противоположно друг другу команды: "Вперед, череду, становись!", "Рядом!", "Скучно!", "Помоги!",	1 мин	Образно проверять строение по риску и зрительной оценке, согласно ТБ
Приветствие	"Здравствуй, будущее!", "Здравствуй, будущее!", "Здравствуй!",	1 мин	После команды в ряды приветствуют друг друга
Развитие координации	Повороты направо, налево, прыжки. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	1-2 мин	Соблюдать дисциплину. Оценить работу. Высказать свое мнение о выполнении упражнения.
Ходьба	1. Руки вперед, ноги назад, марш! 2. Руки вверх, на носки, марш! 3. Руки в стороны, на носки, марш! 4. Руки за голову, на носки, марш! 5. Руки за спину, на носки, марш! 6. Бегом, марш!	3-4 круга	Соблюдать дисциплину. Оценить работу. Высказать свое мнение о выполнении упражнения.
Бег	1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Бег с высоким подниманием бедра 4. Бег с высоким подниманием бедра 5. Приседания с высоким подниманием бедра 6. Приседания с высоким подниманием бедра	6-8 кругов	Внимательно наблюдать за работой. Оценить работу. Высказать свое мнение о выполнении упражнения.

Круговая тренировка с бодибаром	1. И.П. - стоя на левом боксе.	45°/30°	бодибар держим прямые локти
	1 - бодибар в перед		
	2 - И.П.	45°/30°	бодибар держим прямые локти
	2. И.П. - стоя на левом боксе		
	1 - бодибар вперед		
	2 - вверх		
	3 - вперед		
	4 - И.П.	45°/30°	сидя на локтях голова поднята мышцы брюшного пресса
	3. И.П. - стоя на левом боксе, бодибар на локтях		
	1 - наклон вперед со скручиванием	45°/30°	Взгляд в пол
	2 - И.П.		
	4. И.П. - стою на левом боксе, бодибар на локтях	45°/30°	руками придерживаем бодибар
	1 - туловище вперед		
	2 - И.П.		
	5. И.П. - стою на левом боксе, локти согнуты в суставах, бодибар на талии	45°/30°	руки приседают нарав выполнения 6. Рот
	1 - талия вперед		
	2 - И.П.		
	6. И.П. - стоя на левом боксе, бодибар на локтях	45°/30°	
	1 - присед		
	2 - И.П.		
	7. И.П. - стоя на левом боксе, бодибар вперед	45°/30°	
	1 - вышаг правой ногой вперед		
	2 - И.П.		
	3 - И.П.		
	4 - И.П.	3 мин	Выполняем 3 подхода

Закрепительная часть 20 мин

Построение	1. В круг, становимся.	1 мин	Объясняем содержание заданий
Восстанови- тели с помощью растяжки	1. И.П. - сед.	4 раза	руками тянем обхватывая стопы
	1-2 - наклон вперед со скручиванием	4 раза	держим осанку ровной
	3. И.П. - сед на левом боксе		
	1 - наклон к правой ноге		
	2 - 4 - придерживаем		
	4 - И.П.		
	3-4 - наклон к левой		
	3 - И.П.		
	3. И.П. - стою на левом боксе, руки перед туловищем	4 раза	протягиваем в полные назад
	1-2 - упор тела на бедра		
	3 - И.П.		
	4. И.П. - сед на коленях, туловище вперед, руки на пол	3 мин	расслабляем все мышцы дыхание ровно
Подведение итога	Выясняем ошибки, говорим о проделанной работе.	1-2 мин	Оценить работу огулово, указав на задачи, на актуальность самостоятельности

Коммент: С. С. С. С. С.

примечание: С. С. С. С. С.

подпись: С. С. С.

3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования группы С-БД-22

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) группы С-БД-22, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В С-6А 22 ГРУППЕ

Тема: Броски мяча в баскетболе

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: развитие умения подготовленным учащимся для совершенствования техники броска мяча в корзину в баскетболе;
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей;
- 3) Воспитательная: воспитание устойчивой мотивации к здоровьесберегающей деятельности;
- 4) Оздоровительная: повысить подвижность грудного отдела позвоночника, улучшить мышечную деятельность в шейном отделе.

Инвентарь: скакалки, баскетбольные мячи.

Время проведения: 90 мин

Место проведения: спортивный зал сн «Звезда», 415.

Проводящий: Ишмуратова Ксения Юрьевна

Ход занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 30 мин</i>			
Построение	Приветствие, проверка готовности к занятию. «Вперед, ребята! Становись!» • Равнение! • Смирно! • Пошагом! • Здравствуйте, студенты! Студенты отвечают: «Здравствуйте!»	2 мин	Обязательно проверить спортивную форму и наличие у студентов, согласно ТБ, наличие медицинского разрешения
Развитие координации	Повороты направо, налево, кругом.	1 мин	Согласно правилам техники безопасности
Ходьба	1. В обход налево шагом, марш! 2. Правой рукой вперед, левой в сторону, марш! 3. Обе руки в сторону, марш! 4. Правой рукой в сторону, левой вперед, марш! 5. Руки вперед на коленях, марш! 6. Руки в сторону на коленях, марш! 7. Руки в голову, на выдохе в стороны, марш! 8. Руки за спину, партия с тобой на коленях, марш! 9. Наклон вперед на коленях на выдохе, марш! 10. Наклон назад, на коленях, марш!	8-10 мин	Организовать дистанцию. Следить за выполнением правил техники безопасности

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СБА-12 ГРУППЕ

Тема: Профилактика развития сколиоза средствами баскетбола.

Задачи занятия:

1) Образовательная: разучивание комплекса подготовительных упражнений для профилактики сколиоза; совершенствование техники, скорости и ловкости;

2) Развивающая: развитие координационных способностей;

3) Воспитательная: воспитание целеустремленности и здоровьесберегающей культуры;

4) Оздоровительная: повышение физической подготовленности, укрепление анатомии физической культуры.

Инвентарь: баскетбольные мячи, баскетбольный зал.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: спортивный зал СК "Империум".

Проводящий: Никитенко Елена Юрьевна.

Ход занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 25 мин			
Поздравление	Приветствие всех команд: • По кругу чередуясь: "Здравствуйте!" • Рядом: • Сидя: • Встали!	1 мин	Образовательно-профилактическая работа по формированию и готовности студентов, соблюдение ТБ
Приветствие	Здравствуйте, студенты! Студенты отвечают: Здравствуйте!	1 мин	Подготовка команд к предстоящему занятию
Развитие координации	Повороты направо, налево, кругом.	1-2 мин	Внимательно выполнять команды
Ходьба	1. В обход нашего зала, марш! 2. Правой ногой вперед, левая в сторону, марш! 3. Обе ноги в сторону, марш! 4. Правой ногой вперед, левая в сторону, марш! 5. Руки вверх на носок, марш! 6. Руки в сторону, на пятку, марш! 7. Руки за голову на выдохе, марш! 8. Руки за спину, наклоны вправо на носок, марш! 9. Бегим, марш!	3-4 мин	Хорошо выполнять упражнения, соблюдать технику безопасности

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В С-ОП- 21 ГРУППЕ**

Тема: *Программные задачи развития скользящих движений.*

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: *развитие комплекса подготовительных упражнений для совершенствования скользящих движений; совершенствование техники атакующего удара в волейболе;*
- 2) Развивающая: *развитие координационных способностей;*
- 3) Воспитательная: *воспитание устойчивой мотивации на уроках физкультуры;*
- 4) Оздоровительная: *повысить подвижность грудного отдела позвоночника, увеличить амплитуду движений в суставах.*

Инвентарь: *волейбольные мячи*

Время проведения: *90 минут.*

Место проведения: *спортивный зал СК "Империум", 415.*

Проводящий: *Киселева Елена Юрьевна.*

Ход занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 20 мин</i>			
Построение	<i>Предлагается два варианта построения: "Вперед, шаг, становись!" "Смирно!" "Вольно!"</i>	<i>1 мин</i>	<i>Образительно показать способы построения и подготовительные упражнения, согласно ТБ</i>
Приветствие	<i>"Здравствуйте, Будете!" "Сегодня объектом будет..."</i>	<i>1 мин</i>	<i>подсчет количества присутствующих</i>
Развитие координации	<i>повороты направо, налево, кругом.</i>	<i>1-2 мин</i>	<i>соблюдение дистанции, внимательно следить за каждым</i>
Ходьба	<i>1. В одну ногу, направо, марш! 2. Правой рукой вперед, левая в сторону, марш! 3. Обе руки в сторону, марш! 4. Правой рукой в сторону, левая вперёд, марш! 5. Руки вверх, на носок, марш! 6. Руки в стороны, на пятку, марш! 7. Руки в стороны, на плечи, марш! 8. Руки за спину, марш! 9. Руки на пояс, марш! 10. Бег, марш!</i>	<i>3-4 круга</i>	<i>соблюдение дистанции, следить за каждым, предупреждать</i>

	2. Выполнение нападающего удара с жонглированием в лобной дуге. 3. Выполнение нападающего удара касанием в лобной дуге. 4. Выполнение нападающего удара партнеру. 10. Упражнение с выполнением техники передачи после нападающего удара.	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Выполнение в воздухе лупки. Выполнение не точного удара. Партнер принимает мяч и выполняет приемом. Упражнение выполняется с партнером до перекрестия мячей, после чего выполняется в одиночку.
пересечение	"В одну шеренгу, становись!"	3 мин	Упражнение может выполняться с партнером.
Заключительная часть 15 мин			
игра "Финишная"	Группа делится на 5 равных команд. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала и третья группа в середине зала. После времени 4 минуты за каждой командой необходимо выполнить столько же упражнений, сколько можно выполнить упражнений.	12 мин	Игра, которую можно проводить из любой точки зала. Команда, у которой меньше ошибок, выигрывает.
Побеждение итогов	Выполнение упражнения, описанного в предыдущей работе.	2-3 мин	Описание работы по запискам на доске, на которой записаны упражнения.

Методический кабинет

спортивная школа

Дата проведения 21

Раздел 4. Результаты профессионально-практической деятельности в Колледже индустрии моды и красоты

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре учащихся среднего профессионального образования КИМК ВВГУ.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в С-ТВ-22, тема занятия «Совершенствование техники упражнений с баскетбольным мячом».
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям девушек и юношей 16-17 лет группы С-ОДЛ-23 Колледжа индустрии моды и красоты.
3. Провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у девушек и юношей 16-17 лет группы СО-ДЗ-20 Колледжа индустрии моды и красоты. Результаты занести в таблицы.

4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре С-ТВ-23 группы

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение Е). Далее, нами был проведен педагогический анализ занятия по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дать оценку содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности преподавателя и поведения занимающихся, отметить общие организационные моменты, дать характеристику результативности занятия (Таблица 5). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение Е).

Таблица 5 – Образец протокола педагогического анализа занятия по физической культуре

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения Спортивный зал СК "Семинск"

Дата проведения 15.12.2023

Инвентарь и оборудование Баскетбольный мяч, свисток, 5 спортивных мячей

Задачи занятия: 1) Образовательная: совершенствование техники ударов по баскетбольному мячу 2) Развлекательная: развитие скорости, ловкости и координации 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, выносливости 4) Оздоровительная: профилактика оседающего лишнего веса у подростков в подростковом возрасте

Фамилия, имя проводящего занятие Асипов Тимур

Пульсометрия В начале занятия 72 уд/мин, в конце 84 уд/мин

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Некоторые удары оздоровительной задачи не ударно 90% проводились. Остальные удары ударно, корректно. Оценено в целом соответствовало заданию.

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре)
В начале занятия не был подготовлен инвентарь. Очень тихо команда, неточные методические удары. Простой путь неподготовленного инвентаря

2.1. Подготовительная

часть ОРУ проходила в симуляции боя. В начале симуляции боя, во время нее мы могли бы дождаться инвентаря для боя. Задача была такова:

2.2. Основная часть. При работе с симуляцией мы не рассматривали ни одну из возможностей. Оценку продолжительности работы с симуляцией на месте.

2.3. Заключительная часть. В результате работы было проведено исследование, которое способствовало развитию навыков у учащихся. В конце работы была проведена работа, которая способствовала развитию навыков.

III. Поведение и деятельность учащихся

Учащиеся выполняли все задания ответственно и внимательно прислушиваясь к словам и жестам

IV. Поведение и деятельность преподавателя

Преподаватель не всегда давал точные методические указания, говорил тихо, не всегда слышно ОМЭ и задания. В целом, все задания на занятии были реализованы. Преподаватель был готов к рывкам.

V. Выводы и предложения

Занятие было проведено на должном уровне, преподаватель был готов, все задания были подобраны в соответствии с заданием. На будущее хотелось порекомендовать давать более точные методические указания и говорить громко.

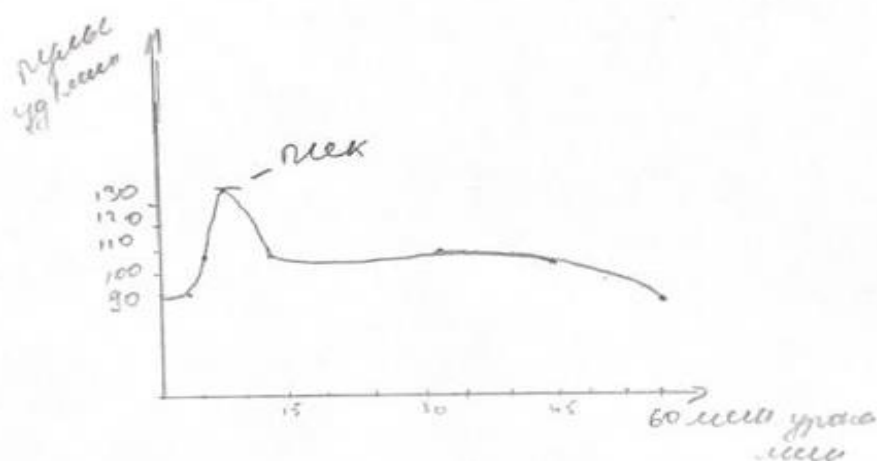
4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре С-ОДЛ-23 группы

Решение **второй задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных занятия по физической культуре (Приложение Ж) Далее, нами была проведена пульсометрия на занятии по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося (Таблица 6) и выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных (Рисунок 1). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение Ж).

Таблица 6 – Протокол учета пульсовых данных занятия по физической культуре

Результаты исследования по результатам проведенного
наблюдения заметна была хрипеловатость
голосовых аппаратов студента. После
добыли пика после выполнения беговых
упражнений и больше не поднималось
до того уровня. Во время выполнения
круговых приседаний пульс составил
108 ударов в минуту, то есть нормальную
малую активность студента. После занятия
пульс составил 90 ударов в минуту и до
заметно то говорю о восстановлении
организма после нагрузки.

Заключение по занятию в начале и в конце занятия
пульс составил 90 ударов в минуту, то есть
о том, что говорю о том, что организм
восстановился после нагрузки и
нагрузка была довольно растянута.
Пик пульса составил 132 уд/мин,
то есть, естественно нормальное.



4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП) учащихся среднего профессионального образования мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования:

1. Согласовали с преподавателем физической культуры колледжа возможность проведения тестирования УФП студентов «Колледжа индустрии моды и красоты»;
2. Определились с необходимым перечнем тестов;
3. Заготовили всю необходимую документацию, а также инвентарь (бланки протоколов, секундомер, свисток, рулетка, молярный скотч для обозначения контрольных линий, линейку для измерения наклона и т.п.)
4. Вышли на тестирование в обусловленное время и место.

Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В).

Затем нами была актуализирована «Таблица нормативов уровня физической подготовленности студентов» (по системе «ВФСК ГТО») (Приложение В,Д)

Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 7) и произвели обработку показателей тестирования УФП методами математической статистики (Таблица 8, 9) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2).

Таблица 7 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся группы СО-ПР-22

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся группы СО-ПР-22

Возрастная группа: 16-17 лет, 16 чел. испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-20-ФЗ1 Нижегородова К.Ю.

Дата тестирования: 12.12.2023 г.

№	Ф.И.О. учащегося	Бег на 60 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье(см)		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Анищенко Андрей	8,4	Сред	198	Низ	29	Низ	0	Низ	Низ

2	Буянов Максим	9,0	Низ	210	Сред	35	Сред	6	Низ	Сред
3	Борзиков Анатолий	6,9	Выс	225	Сред	35	Сред	8	Сред	Сред
4	Копчанов Данила	9,0	Низ	225	Сред	29	Низ	0	Низ	Низ
5	Каннуников Константин	8,5	Сред	195	Низ	30	Низ	6	Низ	Низ
6	Лоншаков Марат	6,8	Выс	240	Выс	35	Сред	23	Выс	Выс
7	Решетов Владислав	8,0	Сред	240	Выс	35	Сред	6	Низ	Сред
8	Паськов Михаил	8,5	Сред	210	Сред	28	Низ	12	Сред	Сред
9	Петросян Руслан	9,0	Низ	210	Сред	35	Сред	14	Выс	Сред
10	Романцов Иван	9,5	Низ	210	Сред	35	Сред	0	Низ	Сред
11	Юсифов Демир	9,3	Низ	205	Низ	35	Сред	18	Выс	Сред
12	Ан Асоль	10,8	Низ	158	Низ	22	Выс	8	Низ	Низ
13	Ботищева Анна	8,5	Выс	195	Выс	20	Выс	16	Выс	Выс
14	Калита Агата	11,0	Низ	185	Выс	22	Выс	20	Выс	Выс
15	Коган Кристина	9,5	Сред	184	Сред	20	Выс	26	Выс	Сред
16	Черная Марина	10,9	Низ	155	Низ	22	Выс	23	Выс	Сред
Средний показатель / Средний УФП		8,5	Низ	202,5	Сред	29	Сред	11	Сред	Сред

Отметим важные моменты по первичному протоколу тестирования уровня физической подготовленности учащихся

1. У большинства учащихся уровень физической подготовленности преимущественной средний, а именно у 56% тестируемых наблюдается средний уровень;

2. Уровень физической подготовленности у всей группы оценивается как средний. Поскольку всего у 9 человек из тестируемых уровень физической подготовки составил средний показатель, у 4 человек низкий уровень физической подготовки и лишь у 3 из тестируемых оказался высокий УФП.

3. Положительная тенденция наблюдается в тестировании студентов на уровень подвижности в тазобедренном суставе, который большинстве случаев, а именно у четверых девушек из 5, высоко развит.

В тесте бег на 60 м всего три человека показали высокий результат: Борзиков Анатолий (6,9 с), Лоншаков Марат (6,8 с), Ботищева Анна (8,5 с), что говорит о низком проценте развития скоростных способностей у группы.

В тесте наклон вперед из положения стоя на гимнастической выявлено 7 человек с высоким результатом: Лоншаков Марат (23 см), Петросян Руслан (14 см), Юсифов Демир (18 см), Ботищева Анна (16 см), Калита Агата (20 см), Коган Кристина (26 см), Черная Марина (23 см), данные результаты показывают, что гибкость у данной группы преобладает над другими показателями.

В прыжке в длину и сгибании и разгибании рук в упоре лежа преобладает средний уровень результата.

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в группе СО-ПР-22

Учащиеся «Колледжа индустрии моды и красоты» г. Владивостока

Возрастная группа: 16-17 лет, 16 чел. испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-20-ФЗ1 Нижегородова К.Ю.

Дата тестирования: 12.12.2023 г.

№	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Скоростные способности (тест – бег на 60 м (с))	8	50	5	31,25	3	18,75
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))	5	31,25	7	43,75	4	25
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))	4	25	7	43,75	5	31,25
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см))	7	43,75	2	12,5	6	37,5

Дадим комментарии к наиболее важным аспектам к соотношению количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний.

1. Низкий уровень физической подготовленности на первом тесте – бег, выявили у большинства тестируемых – 50%, средний у 31,25% занимающихся, высокий у 18,75% обучающихся, это говорит о том, что скоростные способности слабо развиты у данной группы тестируемых.

2. Наиболее положительные результаты показал тест на силовую выносливость, таким образом у 31,25% данный показатель находится на высоком уровне, у 43,75% наблюдается средний уровень физической подготовленности и лишь у 25% тестируемых показатель находится на низком уровне.

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся «Колледжа индустрии моды и красоты» г. Владивостока

Возрастная группа: 16-17 лет, 16 человек

Тестирующий: студент группы БПО-20-Ф31 Нижегородова К.Ю.

Дата тестирования: 12.12.2023 г.

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Юноши -12 человек (16-17 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	5	43%	4	31,25%	3	18,75%
Девушки – 4 человека (16-17 лет)	2	50%	1	25%	1	25%

1. В тестировании приняли участие 16 человек; 12 юношей и 4 девушки

2. Больше процентное соотношение приходится на низкий уровень физической подготовленности, как у юношей – 43%, так и у девушек – 50%

3. Средний УФП у юношей составляет - 31,25%. А высокий – 18,75%. У девушек средний и высокий УФП равен – 25%

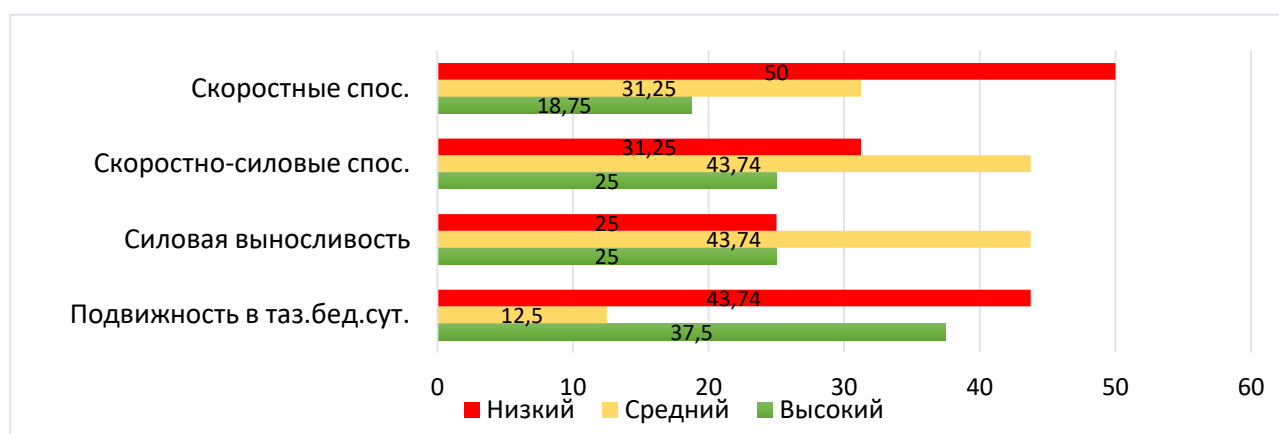


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования.

Цель: для целесообразной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности школьников на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение. Поэтому оценка эффективности физического воспитания в школе проводится по двум направлениям – по состоянию здоровья учащихся и по уровню развития основных физических качеств.

1. Результаты тестирования УФП по видам спорта показали. Что наиболее развитыми качествами являются силовая выносливость и скоростно-силовые способности, потому что показатели преимущественно находятся на среднем и высоком уровне развития. Наименее развитыми оказались координационные способности, так как у большинства студентов, а именно 50%, данный показатель низко развит.

2. Тестирование прошла вся группа (16 человек). В соотношении рассматривались юноши (12 человек) и девушки (4 человека). Результаты показали нам, что у данной категории испытуемых, преобладает низкий УФП. У юношей он составляет - 43%, высокий уровень УФП находится у меньшей категории испытуемых и составляет – 18,75%, средний УФП – 31,25%. У девушек также преобладает низкий УФП – 50%, а средний и высокий находится на одном уровне – 25%. Это говорит о том, что среди испытуемых больше физически не подготовленных студентов.

4.4. Педагогическое обоснование разработки «Анимационные учебные задания на основе сказочных сюжетов, как средство преодоления признака водобоязни и повышения уровня плавательной подготовки на занятиях по плаванию учащихся 1-2 классов»

Чтобы адаптировать анимационные учебные задания к конкретному контингенту и для подтверждения вышеперечисленных факторов водобоязни было проведено анкетирование учащихся 6-8 лет на базе Международной Лингвистической Школы г. Владивосток. В анкетировании приняли участие 30 учащихся (12 девочек и 18 мальчиков).

С целью исследования страхов у учащихся 6-8 лет, было проведено анкетирование на основе методики А.И.Захарова (Приложение А): ребята отмечали степень согласия с представленными утверждениями (страхами) по 5 бальной шкале: где 1- никогда, 2- редко, 3- иногда, 4- часто, 5- всегда. Полученные данные были переведены в проценты, где 100% соответствовало максимальной выраженности страха (боязни).

На рисунке 1 представлены результаты уровней проявления страхов: 58% учащихся имеют средний уровень, 30% - высокий и 12% - низкий. Итого, всего у 5 человек из опрошенных получился низкий уровень страхов, что говорит, о повышенной тревожности большинства учащихся.

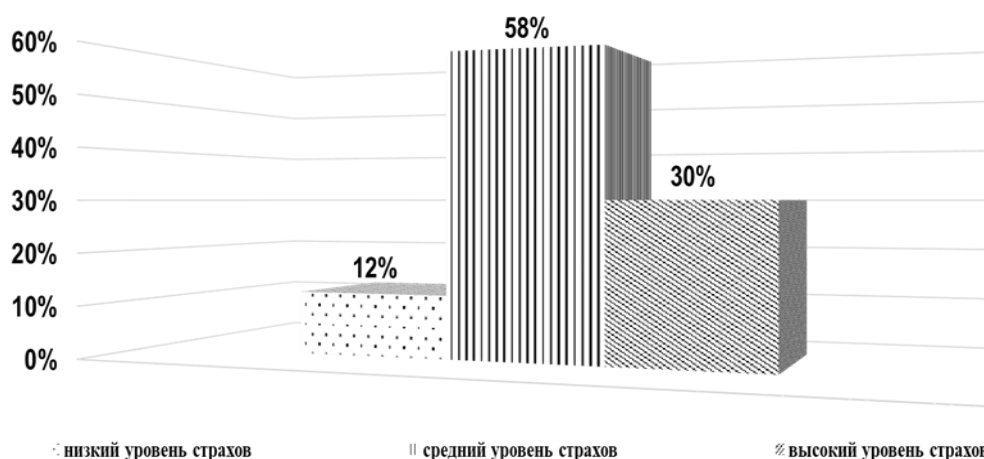


Рисунок 1 - Результаты исследования страхов у детей 6 - 8 лет

Также в этом анкетировании был вопрос: «Бойтесь ли вы захлебнуться на занятиях по плаванию» - 17% детей ответили, что всегда боятся; 24% - часто; 21% - редко; 17% - иногда; 21% - никогда (рис 2). Что говорит о том, что большая часть учащихся хоть раз, но испытывала страх

захлебнуться, вследствие чего при обучении плаванию мы сталкиваемся с более долгим освоением детьми с водой и ее страхом.

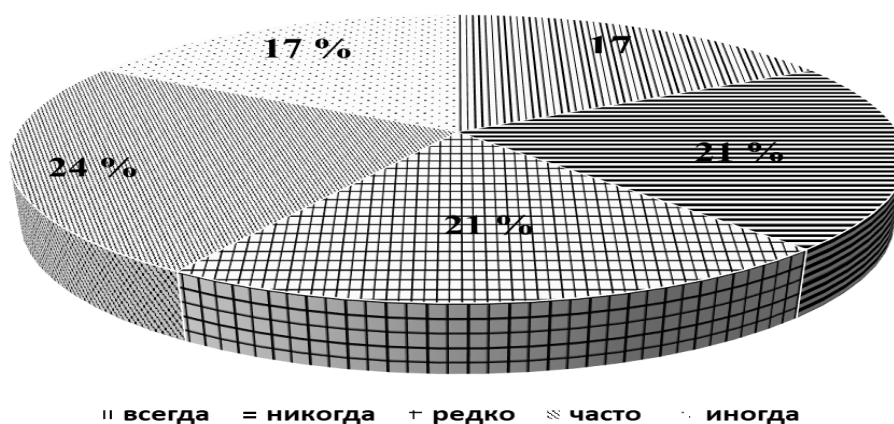


Рисунок 2 - Результаты исследования боязни захлебнуться у детей 6 - 8 лет

Таким образом, по результатам анкетирования можно сделать вывод, что у детей с высоким и средним уровнем страха чаще замечается проблема боязни воды.

В ходе педагогических наблюдений и опроса выявлено, что среди множества программ обучения детей плаванию отсутствуют программы с применением анимационных технологий на основе сказочных сюжетов. В связи с этим нами было принято решение разработать курс, основой которого будут являться близкие и любимые детьми сказки. Для этого был проведен опрос среди родителей, всего участвовало 124 респондента. В результате было выявлено, что самыми любимыми книжками у детей являются: сказки у 70,1 % опрошенных; приключенческая литература у 17,7 %; «фэнтези» у 8,5 %; у 3,7 % другая литература.

Для решения второй задачи нами были отобранные, интерпретированы и адаптированы к водной среде сюжетно ролевые игры (Таблица 1).

Таблица 1 - Анимационные технологии на основе сказочных сюжетов начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста

Группы упражнений	Анимационные технологии на основе сказочных сюжетов (игры)	Автор (год)
Ознакомление со свойствами воды	«Рыбки резвятся»; «Поймай воду»; «Догоните меня»; «Солнышко и дождик»; «Переправа»; «Кораблики»; «Море волнуется»; «Салки в воде»; «Полоскание белья»; «Невод»; «Морской бой»; «Футбол в воде»; «Кузнечики»; «Жмурки в воде»; «Топкие воды» и т.д.	Федоров П. А. (1912); Лесгафт П. Ф. (1909); Левин Г. (1974; 1981); Короп Ю.А., Цвек С. Ф. (1985); Булах И. М (1983, 1991); Булгакова Н. Ж. (1974; 2002).

Погружение	«Водолазы»; «Караси и щука»; «Поезд в тоннель»; «Спрячемся по воду»; «Хоровод»; «Брод»; «Нырни в обруч»; «Удочка»; «Прыжок дельфина»; «Искатели жемчуга» и т.д.	Г. Буассье (1916), Казаковцева Т. С. (1987), Васильев В.С. (1989), Осокина Т. И. (1991), Гришков В. И. (1992), Черепова Д. В. (2004).
Всплывание	«Пятнашки с поплавком»; «Караси и карпы»; «Коробочка»; «Лопнувший мяч»; «Вратарь» и т.д.	Афанасьев В. З. (1983); Мухин В. Н., Радыгин Ю. И. (1988); Еремеева Л. Ф. (2005).
Лежание	«На буксире»; «Сможешь ли, попробуй»; «Медуза»; «Звездочка»; «Лежание на воде»; «Осьминог» и т.д.	Короп Ю.А., Цвск С. Ф. (1985); Дукальский В. В., Маряничева Е. Г.(1990); Осокина Т. И. (1991).
Скольжение	«Я плыву»; «Торпеды»; «Винт»; «Стрелы»; «Подводные лодки»; «Тюлени»; «Волна»; «Буксиры»; «Толкач»; «Кто дальше проскользит» и т.д.	Карпов А. М. (1981); Булах И. М., Петрович Г. И. (1983); Пищикова Н. Г. (2008).
Дыхание	«Резвый мячик»; «Качели»; «Разговор по телефону»; «Насосы»; «Ветерок»; «Дышим вместе»; «У кого больше пузырей»; «Баба сеяла горох» и т.д.	Осокина Т. И. (1991), Булах И. М (1991), Янушанец Н. (2003), Макаренко Л. П. (1985).

Для подбора средств на занятиях плаванием с детьми 6-8 лет нами был определен этап начального обучения плаванию. Этот этап объединен группой упражнений по освоению с водой и изучения техники плавания. Так же были выделены задачи по изучению следующих компонентов обучения: контрастные упражнения; упражнения на дыхание; упражнения на погружение; упражнения на всплывание; упражнения на лежание; упражнения на скольжение; упражнения для попеременной работе ног на груди и на спине с подвижной опорой и без опоры.

Для каждой задачи требовалось определить и адаптировать одну из сказок, которые были отобраны в результате анкетирования. Сюжет сказки «Колобок» был использован для изучения контрастных упражнения по освоению с водой; «Репка» для изучения упражнений на дыхание; «Три поросенка» для изучения упражнений на погружение; «Гуси лебеди» для упражнений на всплывание; «Волк и семеро козлят» для изучения навыка лежания; «Красная шапочка» для изучения навыка скольжения; «Бременские музыканты» изучения техники попеременной работой ног на груди и на спине с подвижной и без опоры [10]. В таблице 2 и на рисунке 3 представлен перечень основных задач и название сказки, сюжет которой способствует решению задач.

Таблица 2 - Перечень анимационных технологий на основе сказочных сюжетов и решаемые задачи на каждом занятии по плаванию для детей 6-8 лет

№	Анимационные технологии на основе сказочных сюжетов	№	Задачи
1	Колобок	1	Познакомить детей со свойствами воды
		2	Научить самостоятельно передвигаться в воде
		3	Повысить эмоциональный фон занимающихся
2	Репка	1	Разучить выдохи в воду
		2	Закрепить ощущение водной среды
		3	Воспитать чувство товарищества
3	Три поросенка	1	Разучить погружение под воду
		2	Разучить выдохи в воду в различных положениях
		3	Укрепить мышцы свода стопы для профилактики травматизма
		4	Воспитывать чувство товарищества при работе в парах
4	Гуси-лебеди	1	Разучить навык всплывания
		2	Закрепить навык погружения
		3	Разучить попеременные движения ногами кролем на груди у неподвижной опоры
5	Волк и семеро козлят	1	Разучить навык лежания на воде
		2	Разучить попеременные движения ногами кролем на груди у неподвижной опоры на задержке дыхания
		3	Закрепить навык всплывания
		4	Закрепить попеременные движения ногами кролем на груди у неподвижной опоры
6	Красная шапочка	1	Разучить навык скольжения в воде на груди и на спине.
		2	Разучить основы техники движений ног при плавании кролем на спине с подвижной опорой
		3	Закрепить навык погружения, всплывания и лежания
		4	Воспитывать взаимовыручку к членам коллектива
7	Бременские музыканты	1	Разучить технику плавания кролем на груди и на спине в безопорном положении
		2	Добиться ритмичного выполнения активного вдоха- выдоха в воде
		3	Воспитывать умение работать в парах (в коллективе)

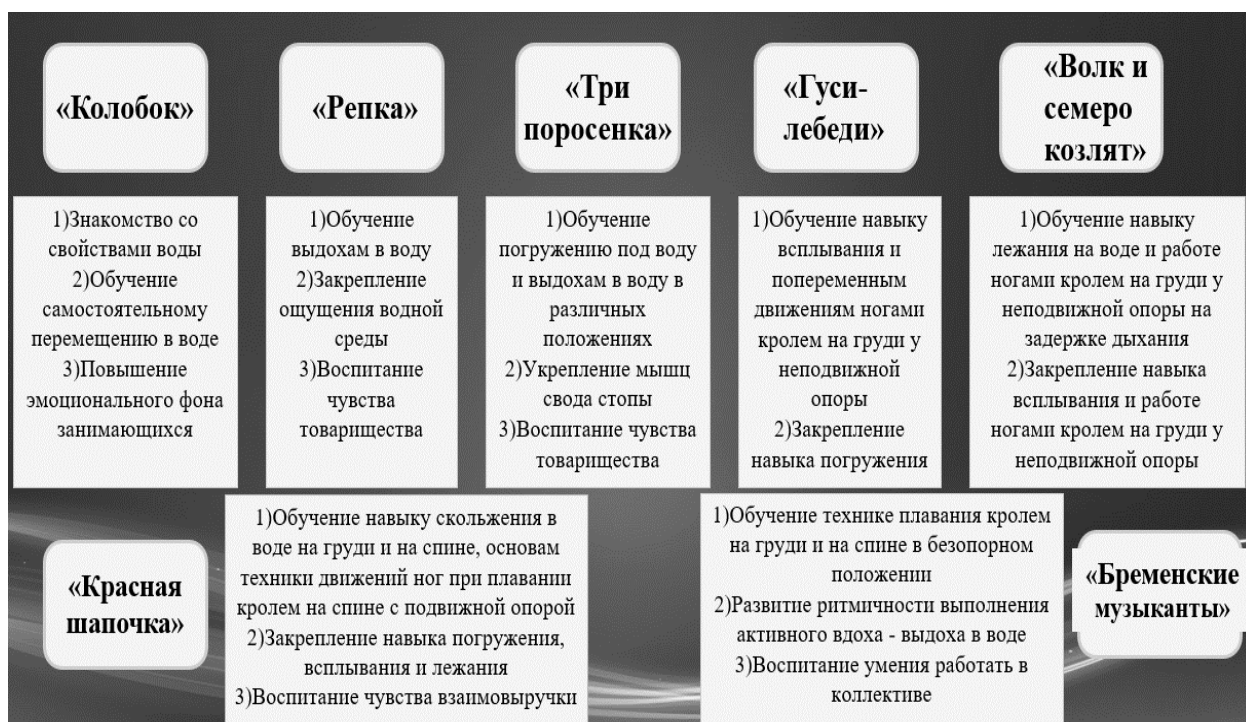


Рисунок 3 - Анимационные задания на основе сказочных сюжетов начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста

Для каждой задачи по обучению плаванию были подобраны по 30 упражнений. Таким образом, было обобщено 210 упражнений по начальному обучению плаванию детей младшего школьного возраста.

Таблица 3 – Структура занятия по плаванию

Часть урока	№ занятия			
	1	2	3	4
Подготовительная	Организация и функциональная подготовка организма			Проигрывание сказки
Основная	Проигрывание сказки с 1 по 10 упражнение	Проигрывание сказки с 11 по 20 упражнение	Проигрывание сказки с 21 по 30 упражнение	«Колобок» целиком С 1 по 30 упражнение
Заключительная	Снижение нагрузки и организационное окончание занятия			

Для выполнения каждой задачи обучения отводилось по 4 занятия. Первые три занятия выделялись на разучивание упражнений, а четвертое занятие было посвящено повторению и закреплению разученных навыков на предыдущих занятиях, в результате чего появлялась

возможность проигрывать всю сказку целиком. В соответствии со структурой проведения урока каждое занятие делилось на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия отводилась на организацию детей и функциональную подготовку организма. Основная часть занятия была посвящена разучиванию упражнений по обучению плаванию, которые соответствовали определенной задаче обучения плаванию, были адаптированы к сказочному сюжету. Заключительная часть занятия предназначалась для постепенного снижения нагрузки и организованного окончания занятия.

Выводы

1. За время прохождения Производственной педагогической практики (четвертой) нам удалось получить характеристику образовательного учреждения и ознакомиться с деятельностью «Колледжа индустрии моды и красоты», с помощью изучения официального сайта и проведения практических занятий.

2. Одной из задач практики было, разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования (СПО). А также составить профессиограмму для учащихся СПО для профессионально-прикладной физической подготовки.

На основе разработанных и утвержденных планов-конспектов провели занятия по физической культуре для обучающихся СПО.

В рамках третьей задачи необходимо было провести педагогический анализ и пульсометрию по физической культуре, и диагностику уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования, результаты показали нам, что у данной категории испытуемых, преобладает низкий УФП. У юношей он составляет - 43%, высокий уровень УФП находится у меньшей категории испытуемых и составляет – 18,75%, средний УФП – 31,25%. У девушек также преобладает низкий УФП – 50%, а средний и высокий находится на одном уровне – 25%. Это говорит о том, что среди испытуемых больше физически не подготовленных студентов.

3. В заключении производственной педагогической практики (четвертой), провела педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в закреплённой тренировочной группе.

Также нами была проведена пульсометрия на учебном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося. Выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных.

4. Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками, а именно способность участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты. Также мы научились организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Использование на своих занятиях психолого-педагогических технологий, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Список литературы

1. Бажев А.А., Бажев А.З. Гидрофобия, причины возникновения и способы преодоления // Перспектива: материалы Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных. – 2021. – С. 41–45.
2. Бетехтин Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни: автореф. ... канд. пед.наук. – Тула, 2010. – 26 с.
3. Паравян Г.А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью // Плавание: ежегодник. – 1980. – Вып. 2. – С. 23–25.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: ТЦ Сфера, 2002.-532с.
5. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб.: «Издательство Союз», 2002.-448с.
6. Андриенко О.А. Страхи и тревожность у детей младшего школьного возраста: автореф. ... канд. пед.наук. – Орск, 2019. – 3 с.
7. Мосунов Д.Ф. Как преодолеть водобоязнь. – СПб.: ПЛАВИН, 1998. – 35 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "плавание" от 1 июня 2021 г. № 391
9. Курило Л. В. Теория и практика анимации: Учебное пособие. Росс. межд. акад. туризма. — М.: Советский спорт, 2006. — 194с.
10. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2009. – 235 с.
11. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника /Под ред. Я.Л.Коломинского, Е.А.Панько.Минск,1997.
12. Шишкина В.А. Движение + движение. Кн. для воспитателя дет. сада.-М.: Просвещение, 1992. 93с.
13. Безносиков И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. Мн.: «Четыре четверти», 1998. 66с.
14. Михайлов В.В. Дыхание спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1983.-103с. Нов. пловцов: Сб. науч. труд. ГДОИФК. - Л., 1981. -С. 1-4.
15. Лопухин В.Я. Адаптация человека при обучении плаванию: Лекция для слушателей фак-та усовершенств. /ГЦОЛИФК. 1981. - 23 с.
16. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. -М.: Медицина, 1991.-272 с.

17. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: Инновационная деятельность. М.: Магистр, 1997. - 221 с.
18. Лях. В.И. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. // В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман М.: Союз, 1992. -26 с.
19. Стребелева Е.А., Катаева А.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников. М. - Издательская фирма «Бук - мастер», 1993 - 191с.

[illegible]



Рисунок 1 – объяснение техники выполнения норматива ГТО «Прыжок в длину с места»

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (смотрите 5 ступень — нормы ГТО для школьников 16-17 лет, если возраст не совпадает, смотрите другие ступени норм ГТО)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической
подготовленности по видам испытаний в ...группе

Учащиеся АК АНПОО «ДВЦНО» г. Владивостока

Возрастная группа 17 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 Петров П.П.

Дата тестирования 07.11.22

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1							
2							
3							
4							

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической
подготовленности

ДОУ №41" г. Владивостока

Возрастная группа *17 лет (девочки)*, 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-19-ФЗ1 *Петров П.П.*

Дата тестирования *07.11.22*

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
Девочки (17 лет)						

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Министерство
образования
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Министерство
образования
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (теста)	Нормативы						Физические качества, про- граммные навыки и умения	
		Юноши			Девушки				
									
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростная выносливость	
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8		
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-		
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40		
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-		
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05		
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20		
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

Рисунок 2 - нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

ПРИЛОЖЕНИЕ Е
ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения _____

Дата проведения _____

Инвентарь и оборудование _____

Задачи занятия: _____

Фамилия, имя проводящего занятие _____

Пульсометрия _____

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) _____

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) _____

2.1. Подготовительная часть _____

2.2. Основная часть _____

2.3. Заключительная часть _____

III. Поведение и деятельность учащихся _____

IV. Поведение и деятельность преподавателя _____

V. Выводы и предложения _____



Рисунок 3 – ОРУ в движении, наклоны вперед на каждый шаг



Рисунок 4 – ОРУ на месте, прыжок с хлопком над головой

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж
ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) _____

Ф.И. наблюдаемого _____

Дата проведения _____

Задачи занятия: _____

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	

Результаты исследования _____

Заключение по занятию _____



Рисунок 5 – ОРУ с мячами, броски мяча перед собой



Рисунок 6 – проведение контрольного занятия по теме «футбол». Показ упражнения «ведение мяча до партнера»



Рисунок 7 – основная часть, упражнение «остановка мяча подошвой»

**ПЛАН-КОНСПЕКТ контрольного
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СО-ПР-2 ГРУППЕ**

Тема: Профориентация развития скелета средствами бальбоки.

Задачи занятия:

1) Образовательная: - разрушение комплексов, подготовленным упражнением для прогибания скелета; совершенствования техники выполнения именной передачи в бальбоке;

2) Развивающая: развитие координационных способностей;

3) Воспитательная: воспитание целеустремленности и мотивации на здоровый образ жизни
и) оздоровительная: повысить подвижность грудного отдела позвоночника, укрепить мышечную систему в суставах
Инвентарь: бальбока, маты

Время проведения: 60 минут.

Место проведения: спортивный зал СК "Земляк", 415.

Проводящий: Инструктора Ксения Юрьевна.

Ход занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная ж.к. 20 мин			
Постановка	Предлагать детям команды: "В одну шеренгу становись!" "Разойтись!" "Смирно!" "Вольно!"	1 мин	Обязательно проверить шеренгу, готовность слушать, слышно Г.Б.
Приветствие	"Здравствуйте, сударь!" "Сударь! Здравствуйте!"	1 мин	Подать команду приветствия
Развитие координации	Повороты направо, налево, кругом.	1-2 мин	Принимать само выполнение упражнения, предлагать
Ходьба	1. Руки вверх, ноги шага, марш! 2. Правая рука вверх, левая в сторону, марш! 3. Левая рука в сторону, марш! 4. Правая рука в сторону, левая вниз, марш! 5. Руки вверх, на носках марш! 6. Руки в сторону на пятках марш! 7. Руки за голову на выдохе марш! 8. Шагом вперед на каблуках марш! 9. Бегом, марш!	3-4 круга	Держать дистанцию, следить за выполнением упражнения, предлагать
Бег	1. Бег с шагом на месте вперед 2. Бег с шагом на месте назад 3. Бег с шагом на месте вперед 4. Бег с шагом на месте назад 5. Придавать шаг правым бегом	6-8 кругов	Бег с шагом на месте, свободно не останавливаясь, руки всегда работают

Работа с мячами в паре	1. Лезь на пому, катили мяч до партнера и обратно, не отрывая руки от мяча.	2 раза	Норм. скорость, руки от мяча не отводили
	2. Выпад с прокатом мяча под ногой.	2 раза	Мяч прокатили под каждой ногой
	3. Мяч в руках за головой. Броски партнеру.	10 раз	Работали кистями
	4. Бросок мяча одной рукой из-за спины партнеру.	5 раз	Сначала правая, затем левая рука
	5. Бросок мяча двумя руками из-за головы с отскоком от площадки.	10 раз	Удар сильный
	6. Бросок мяча одной рукой из-за головы с отскоком от площадки.	5 раз	Сначала правая, затем левая рука
	7. Один из партнеров набрасывает мяч, другой выполняет кистевой передачу.	10 раз	При необходимости можно подбросить мяч друг и другу
	8. Выполнение кистевой передачи с касанием пола.	10 раз	После броска мяча партнеру можно подбросить мяч при выполнении кистевой передачи
	9. Выполнение кистевой передачи с мячом перед собой забить партнеру.	10 раз	Сначала передавать мяч ровно партнеру в руки
	10. Выполнение кистевой передачи непрерывно между партнерами.	10 раз	Мяч сопровождать руками
Пересброски	«В одну шеренгу, становись!»	3 мяча	Борьба мячом, броски мяча, передача мяча
Закончить тренировку 15 мин			
Игра «Винни-Пух»	Группа делится на 3 равные команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой, и третья группа в середине зала. Каждый бросит 4 мяча за данное время. Нужно помнить, чтобы мячи как можно больше прокатывались.	12 мин	Игра, которую носили мячи из одной команды, у которых мячи больше, то мячи прокатывают, бросают.
Подведение итогов	Выяснение музыки, опис о тренировочной работе. Утренняя зарядка.	2-3 мин	Оценить работу обучающихся на занятии, их активность, самостоятельность.

КОМУНТА: 4/10/2021

протокол: 5/10/2021

Подписи: 8/1

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения Спортивный зал СК "Импульс", 415Дата проведения 20.11.2023Инвентарь и оборудование Колыбельные маты, карточки "Здоровье"

Задачи занятия: 1) Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости, координации движений, гибкости. 2) Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости, координации движений, гибкости. 3) Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости, координации движений, гибкости. 4) Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, ловкости, координации движений, гибкости.

Фамилия, имя проводящего занятие Никифоров Павел Михайлович

Пульсометрия _____

Содержание анализа

I Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Конспект составлен грамотно, упражнения подобраны в соответствии с задачами урока. Инвентарь был заранее подготовлен. Нагрузка по уроку полностью соответствовала возрасту и физическим возможностям занимающихся.

II Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Все занятия были проведены в соответствии с конспектом. По времени все занятия проводились в соответствии с заданным временем. Указано, что проводилось как можно больше упражнений. Дисциплина по уроку была

удовлетворительной. Такие условия работы не совсем
удачно поддерживались на протяжении всей фазы

2.1 Подготовительная

часть. Были рассмотрены все случаи урн, достигшие
какой-либо отметки; отмечены случаи, когда урн
были урн, достигшие отметки, отмечены случаи, когда урн
были урн, достигшие отметки. Были урн, достигшие
отметки, отмечены случаи, когда урн достигли отметки.
Были урн, достигшие отметки, отмечены случаи, когда урн
были урн, достигшие отметки. Были урн, достигшие
отметки, отмечены случаи, когда урн достигли отметки.

2.2 Основная часть

Утренняя в основной части была посвящена вопросам
здоровья. На уроке была рассмотрена литература.
Всё утреннее было посвящено для занятий.
Присоединились к семье катер утренняя.
Утренняя с катером была была много времени
всего из-за лишнего времени, много занимательного.

2.3. Заключительная часть

2.3. Заключительная часть. Было отмечено наличие стрессовых ситуаций, связанных с тем, что было дано обратное звено. Также было дано слово "Внимание", которое является позитивной мотивацией.

III Поведение и деятельность учащихся

Учащиеся в боинской мере
были заинтересованы на протяжении всего занятия.
Везде все было достаточно удобным для занятия.

IV Поведение и деятельность преподавателя

Выступая над соответствующими указаниями; все же и так,
постоянно

V Выводы и предложения

В дальнейшем необходимо будет учитывать все
важные моменты урока

ПРОТОКОЛ
кратчайшего замещения
физической культуры

ФИО учителя (практикента) Нижегородова Ксения Ирьевна
 ФИО Тимохина Елизавета
 Дата проведения 20.11.2023

Часть занятия	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты				
			Демонстрация	Вопрос-ответ	Отдых	Вспомогательные	Простой
	Построение	10:20	46сек				
	Упр-ние в ходьбе	10:23		127сек			
	Беговые упр-ние	10:25		184сек			
	Ходьба	10:26		217сек			
	Взятие мячей	10:27				72сек	
	Построение	10:29		109сек			
	ОРУ с мячами	10:41		585сек			94сек
	Построение	10:43		98сек			
	Перебросывание по парам	10:44				107сек	
	Работа с мячами в парах	10:56	108сек	511сек			
	Отработка техники передачи мяча	11:03	78сек	359сек			
	Уборка инвентаря	11:04				44сек	
	Построение в 1 шеренгу	11:05				66сек	
	Пробная игра «Волшебная»	11:07	84сек				
	Игра «Волшебная»	11:14		451сек			
	Сдача нормативов	11:19		170сек			
	Подведение итогов	11:20	60сек				
Итого:		3600сек	376сек	2841сек		289сек	94сек
А.П. = $\frac{3600сек - 10\%}{2841сек} \cdot 100\%$		тогда А.П. = $\frac{2841 \cdot 100\%}{3600} = 78,9\%$					
О.П. = $\frac{3600 - 94}{3600} \cdot 100\% = 97\%$							

Результаты исследования: абсолютная моторная зрелость замещающих составов - 78,9%, общая моторная зрелость - 97%, простой состав всего 94 секунды, что объясняется большим

качествами указывается, выполнение упражнений заняло 2841 секунду, что превышает сумму остальных необходимых компонентов в 3,7 раз. Исходя из этого, абсолютная моторная плотность считается высокой.

Заключение к занятию: части занятия соответствовали, заявленному времени в конспекте. Объяснение заданий было четким, кратким и понятным контингенту занимающихся, что позволило не тратить много времени на этот компонент. Наимено сокращение основной части из-за внеплановой сдачи упражнений.

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности учащегося

на уроке физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Михайлова КсенияФ.И. наблюдаемого Мясоев АртемДата проведения 20.11.2023

Задачи урока:

- 1) Образовательные: развитие навыков подготовки к упражнениям в бросках
- 2) Развивающие: развитие координационных способностей
- 3) Воспитательные: привитие здорового образа жизни
- 4) Оздоровительная: повышение физической подготовки учащегося в бросках, развитие координации

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
0,25	подготовка, сообщение задач	спокойное поведение, внимательно слушает	3
1:00	сравнение упражнений	выполнение заданий внимательно	4
2:25	подготовка с ОРУ	активно выполняет упражнения в ходьбе и беге	4
5:11	Бег, броски, упражнения	выполняет броски согласно на беговые упражнения, устал в беге.	3

5:45	Восстановление дыхания	активация системы из-за востановления кислота на мал раппе, был задан на дыхание	2
6:30	Посредние, работ на месте на ОРУ и месте с. л. л. л.	выявление ситуации остаточные упражнения	3
7:11	Начало упражнения с. л. л. л.	выявление и решение в процессе выполнения некоторые упражнения на работу с. л. л.	4
21:15	Посредние и объяснение нового материала	ситуация упражнения и его объяснение	3
25:30	Работа с. л. л. л. в паре	выявление, выявление, интерес и выполнение задания	5
37:01	Упражнение специальное	выявление процесса выполнения задания занимает раз. раз. раз. с. л. л. л. л. л. л.	5
44:10	Посредние, объяснение при	было рассказано внимание, так как для спортивного на зритель.	3
46:40	Игра, внимание	не была замечена в процессе, так как ушла с. л. л. л. л.	2
54:41	Посредние и. л. л.	не присутствовали, так как с. л. л. л. затем спортивные	2
54:57	Посредние	рассказано внимание	3
10:00	Выход из зала защитного	спасение, дежурные	3

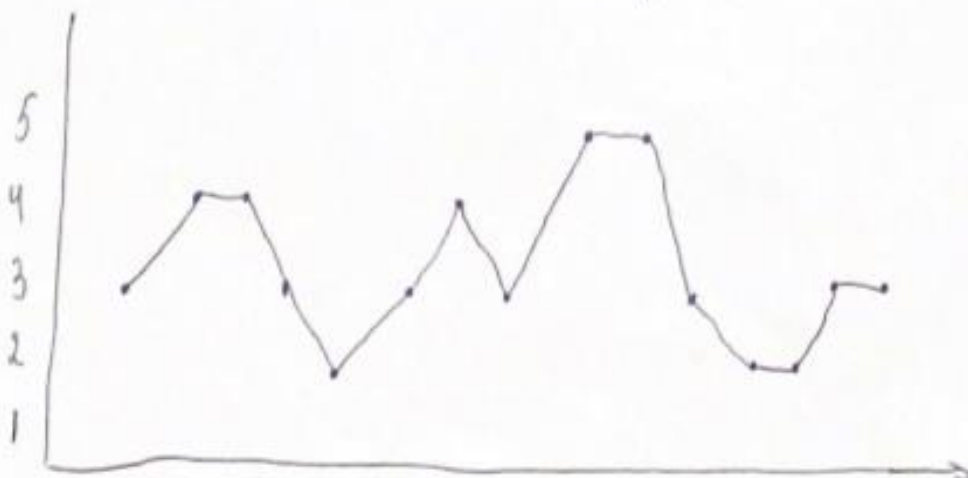
Результаты исследования:

К концу из таблицы у Нины наблюдается физич
уровень познавательной активности
была вынесена в процесс, который
включила журнал. В конце записала
выполнение этой работы, как на протяжении
было на смену сформированной записи

Заключение по уроку:

Урок прошел организованно, значительной
судя по итогам и выполненным
заданиям все.

Динамика познавательного
интереса



Заключение по занятию

Занятие прошло успешно.
Учащиеся были заинтересованы
процессом. При выполнении заданий на осмыс-
ление текста и установление причинно-
следственных связей проявляли хорошие навыки понимания.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНОГО
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В С-БА-22 ГРУППЕ**

Тема: *Основы и передача мяча в футболе.*

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: *- разучивание комплекса подготовительных упражнений для профессионального скакунца, совершенствование техники передачи и основы мяча в футболе;*
- 2) Развивающая: *развитие координационных способностей;*
- 3) Воспитательная: *воспитание устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;*
- 4) Оздоровительная: *повышение подвижности тазового отдела позвоночника, увеличение амплитуды движений в тазобедренном суставе, профилактика плоскостопия.*

Инвентарь: *футбольные мячи, скакалки, флажки.*

Время проведения: *60 минут.*

Место проведения: *спортивный зал СК "Китман", 415.*

Проводящий: *Киевгородова Ксения Юрьевна.*

Ход занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 20 мин</i>			
<i>Построение</i>	<i>предоставить дай команды: "В одну шеренгу, становись!" "Равняйся!" "Смирно!" "По порядку, раскитайся!" "Вольно!" "Здравствуйтесь студенты!" студенты отвечают "Здравствуй!"</i>	<i>1-2 мин</i>	<i>Обязательно проверить спортивную форму и готовность студентов, согласно ТБ Опрос о самочувствии</i>
<i>Развитие координации</i>	<i>Повороты направо, налево, кругом.</i>	<i>1-2 мин</i>	<i>Внимательно следить за выполнением указаний преподавателя</i>
<i>Ходьба</i>	<i>1. В обход налево марш, марш! 2. Правая рука вперед, левая в сторону марш! 3. Обе руки в стороны, марш! 4. Правая рука в сторону, левая вверх, марш! 5. Руки вверх, на носки, марш! 6. Руки в стороны, на пятки, марш! 7. Руки за голову, на выдохе марш! 8. Руки за спину, на вдохе марш! 9. Руки в стороны, на выдохе марш! 10. Руки вперед, на вдохе марш! 11. В полуприсяде, марш! 12. В присяде, марш!</i>	<i>6-8 минут</i>	<i>Держать дистанцию Внимательно выполнять указания преподавателя</i>

Передача 4 состояния меха в парал	1. Передача меха вывернутой стороной стоя	1 раз	Играем похл, напарник останавливает мех
	2. Остановка меха подомной. Напарник выполняет спрос мех из-за плеча, другой останавливает мех подомной с подомной передачей меха вывернутой сторона стоя	6 раз	Играем похл, напарник останавливает мех спросом похл, напарник спросом похл
	3. Передача меха плечом. Напарник выполняет передачу меха плечом, другой останавливает мех подомной	10 раз	Передача меха сдерживающей спинкой вперед, передняя похл
	4. Передача меха носом. Напарник выполняет передачу меха носом, другой останавливает мех подомной	10 раз	Носом, носом, носом передней похл
	5. Удар по меху с разбега вывернутой сторона стоя. Напарник выполняет основную меху подомной	10 раз	При необходимости можно выполнить, расставив ноги напарником, передняя похл
	6. Ведение меха между официантами вправо сторона стоя	2 раз	Вправо напарник и вывер- нутой на место, передняя меху похл
	7. Ведение меха вывернутой стороной стоя	2 раз	Вправо напарник и вывер- нутой на место, передняя меху похл
	8. Передача меха между напарниками в стоянии	5 мин	Сначала не передавать меху в сторону Кружком меху удару
Перестроение	В одну шеренгу, становясь	3 мин	Уборка меху Остановив шеренгу удару
Закрепительная работа 15 мин			
Игра, борьба за мех	Участники делятся на две команды. Одна команда образует шеренгу, другая стоит во второй шеренге. Задача команды которая находится снаружи, захватить меху похл, меху похл, меху похл и не давать перевернуть меху шеренге. Задача команды, которая находится внутри, как можно больше перевернуть меху.	12 мин	Захватывает команду, которая не выдерживает, бегает шеренга, бегает перевернуть
Подведение итогов	Спра о самом красивом выполнении упражнения, спрос о продолжении работы Уборка инвентаря	2-3 мин	Оценивать работу бегать шеренгу на земли, их действия, самостоятельно

Итого минут: 51 минут

продолжить работу

Яковлев И. И.

результаты исследований. Результаты исследования показали, —
 что нагрузка была подобрана грамотно. В первом уроке —
 минутных данных, мы видим, что после первого урока —
 132 уд/мин — после бедных упражнений и 144 уд/мин — после
 основной части (передачи и обкатки лыж в паре). Снижение
 пульса до 92 уд/мин началось после заключительной части (игра),
 далее для полного восстановления преподаватели давали упражнения
 в паре, что позволило пульсу дойти до 94 уд/мин. К концу
 занятий физиологическая нагрузка до первоначальных показателей
 снижения по данным. Упражнения, подобранные для урока, способ-
 ствовали постепенному повышению и снижению пульсовых данных,
 нагрузка была подобрана грамотно, исходя из контингента зим-
 ников.

ПРОТОКОЛ
наблюдения познавательной активности учащегося
на уроке физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Кимелетрова Кемал

Ф.И. наблюдаемого Ширков Василий

Дата проведения 13.12.2023

Задачи урока:

- 1) Образовательные: Закрепление комплекса подготовительных упражнений для профилактики сколиоза.
Совершенствование техники передачи и остановки излов фундам.
- 2) Развивающие: Развитие координационных способностей
- 3) Воспитательные: Воспитание устойчивой мотивации по здоровьесбережению
- 4) Оздоровительная: Повысить психофизическое благополучие.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
1 М	Построение	Присутствует желание заниматься интересны	5
1:28 М	Корбас	Внимательно и с интересом выполняет задание	5
2:32 М	Жел	Удовлетворен и заинтересован	5
5:37 М	Удобо	Удовлетворен собой хорошо заинтересован	5

[illegible]

Результаты исследования:

В результате проведения контрольного урока, мы видим уровень познавательной активности, который составил в среднем 5 баллов, что говорит о высокой заинтересованности и удовлетворенности учащихся.

Заключение по уроку:

В заключении к уроку, хотелось отметить, что удалось было перейти на высокий уровень, что позволило повысить заинтересованность и учащиеся на уроке.

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения СК "Чемпион", зал 415

Дата проведения 13.12.23

Инвентарь и оборудование скакалки, футбольное мячи, свисток

Задачи занятия:

1. Разучивание комплекса подготовительных упражнений для профилактики сколиоза,
2. Совершенствование техники передачи и ретрансляции мяча в футболе.

Фамилия, имя проводящего занятие Нижнегородова Ксения

Пульсометрия 18 (носок); 24 (палец)

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) конспект соответствует занятию, по технике безопасности своевременно попросить учеников зафиксировать волосы, конспект составлен правильно, терминология соблюдена.

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) задачи были выполнены, время в конспекте соответствует проведению.

2.1. Подготовительная

часть. Подготовительная часть почти соответствует отведенному в комплексе времени, Беловой упр. подобрала акцентивно, ОРУ с инвентарем, трюки, постановка речи, терминология соблюдена. В начале угадывая на ОРУ нужно было разложить на войлочные руки. Методические указания просматривала.

2.2. Основная часть

Предоставлено четко дать задание и методические указания. Дети выполнили задание с интересом. Основной частью была подборка акцентивно, упр. заимствованиями детей, Кескин выполнила все правильно и четко знала тему занятия.

2.3. Заключительная часть

Ура, ребята хорошо, ещё больше повысился интерес к занятию. При построении спросила самочувствие и подвела итоги занятия.

III. Поведение и деятельность учащихся Сначала дети были себе спокойно, выполнили все упражнения к основной части повествовательного, но не у всех. Некоторым чувствовалась усталость, но в целом, дисциплина и поведение учащихся было хорошим.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Класс вел себя спокойно, уверенно, было поставлено, тем же защитой, вступила, терминологическим содержанием, простого и необходимого, всегда указывая методические указания, находила за выполненными упражнениями учащихся.

V. Выводы и предложения Урок прошёл хорошо, дисциплина хорошая, тем же защитой, содержанием, учащимися достигли цели.

ПРОТОКОЛ
хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Митин Сергей Викторович

Ф.И.О. Андреева Анна

Дата проведения 13.12.2023

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная	Физические	0:00	20с	21с			
	Взятие катков	0:41		1с			
	Ходьба	0:41	30с	90с	6с		
	Бег	2:59	30с	330с	180с		
	Ходьба	4:18		128с			
	Легкоатлетические	13:40		37с			
	ОГЧ	13:48		490с			65с
	Легкоатлетические	22:23	30с	120с		41с	
		25:34					
	Итого:	15:34	110с	1217с	196с	41с	65с
Основная	Игра в парках						
	Легкоатлетические	25:35	30с	1399с	60с	30с	
	Физические	50:48	20с	200с		8с	
		1:1					
		53:00					

