

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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЕРТОЙ)

Студент:
гр. БПО-20-Ф31



П.М.Дегтярева
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор Института креативных индустрий





И.П.Ключко
Ф.И.О.
(печать)

Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Дегтярева Полина Максимовна

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. Мазитова
Ф.И.О.

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

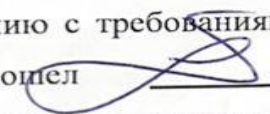
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Дегтярева Полина Максимовна

Группы БПО-20-ФЗ1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики к.п.н., доцент, Н.В. Мазитова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

П.М. Дегтярева
Ф.И.О. (студента)

В период с 30 октября по 23 декабря 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (четвертую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (четвертой)

Студент Дегтярева Полина Максимовна

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 отработанного 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
			36	отсутствуют
			40	отсутствуют
	Провести занятия по физической культуре у		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 отчётных 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



Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Задание принял(а)



П.М. Дегтярева
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 Дегтяревой Полины Максимовны, 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).

Полина Максимовна 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 подготовки, 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	57
Список литературы	58
Приложения	60

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 профиограммы 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 рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

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. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	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 физической подготовки для гармоничного физического развития и воспитания личностных качеств.	5	

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, вработывание, 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:	5	

	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
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.	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Гимнастика	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.	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Баскетбол	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	

	<p>Практическое занятие №23 «Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.</p> <p>Ведение с изменением направления, правой и левой рукой.</p> <p>Ведение с пассивным сопротивлением защитника».</p>	1	
	<p>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».</p>	1	
	<p>Практическое занятие №25 «Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места, в движении».</p>	1	
	<p>Практическое занятие №26 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите с мячом и без».</p>	1	
	<p>Практическое занятие №27 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>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.</p>	5	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Волейбол	<p>Правила игры. Основы судейства. Стойки в волейболе.</p> <p>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.</p> <p>Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.</p>		
	<p>Практическое занятие №28 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол».</p>	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	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	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.		

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.		
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	
Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом профессии (специальности). Использование прикладных видов спорта в процессе самостоятельных занятий.	4	
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. Вирусносительство (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 СООП-22-1

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования группы СООП-22-1, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В АКАДЕМИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ В СООП-22-1
ГРУППЕ.

Тема: Совершенствование техники куборка назад в стойку ноги врозь, куборок назад в полуштангет.

Задачи урока:

1. Образовательные: совершенствовать технику куборка назад в стойку ноги врозь и "полуштангет".
2. Развивающие: Развитие гимнастич. способностей и силы.
3. Воспитательные: Воспитывать активность, дисциплинированность.
4. Оздоровитель: Укрепить спортивно-физич. аппарат.

Инвентарь: гимнастич. маты, свисток, секундомер.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спортзал гимназия, 415

Проводящий: Демтерова Юлия, БПО-20-931

Ход урока:

Части занятия	Содержание:	Длительность	ОМУ
Подготов. часть (12 мин)	Построение в одну шеренгу; Приветствие; Составление задач, ходьба:	10 мин	Поздравление коллегам по классам. Завязать шнурки.
	1. Ходьба на носках, руки вверх.	0,5 мин	Спина прямая Грудь выдвинута вперед.
	2. на пятках, руки в стороны;	0,5 мин	
	3. Ходьба на внешней стороне стопы	0,5 мин	Внимательным слушателем преподавателя
	4. Препятств. с петлей на носок;	0,5 мин	Соблюдаем дистанцию
	5. Максимум высту на канатной линии	0,5 мин	Все выполняем
	Беговое упр. по диагонали:		
	1. Беговое с препятствием на линии вперед	0,5 мин	Соблюдаем дистанцию 2 метра.
	2. Бел с препятствием назад	0,5 мин	Спина прямая
	3. Бел с висящими подтяжками бедра.	0,5 мин	Слушаем преподавателя
	4. Бел с закинутой петлей.	0,5 мин	Держим дистанцию.
	5. Бел с препятствием на линии через стороны	0,5 мин	

ОРУ на месте:

Развитие ловкости ии.

направленные на ии, перестроение.

1. И.п. - о.с. - ма 1-ма рукой вперед, 3-4 повтора
2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево.

Спина прямая

2. И.п. - о.с. на 1-4 - круто вон двиг. поворачивать вправо; 5-8 - влево 3-4 повтора

руки на пояс

Развитие ловкости ии

3. И.п. - руки перед грудью, свисают в локте. 1-3 - руки руками вправо, 4 - И.п. 5-8 - влево. 3-4 повтора

руки прямые

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки вше. 1-4 - круговое двиг. поворачивать руками вперед. 5-8 - назад. 3-4 повтора

руки прямые

Развитие ловкости туловища

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 - круговое двиг. поворачивать вправо 5-8 - влево. 3-4 повтора

руки прямые, туловище поворачивать.

6. И.п. - стойка, ноги врозь, руки на пояс 1 - махом к левой ноге 2 - вперед, 3 - к правой 4 - И.п. 3-4 повтора

ноги не сгибаем

Развитие ловкости ии

7. И.п. - встань на правую ногу, руки в замок 1-4 - круговые двиг. вправо 5-8 - вше. 3-4 повтора

всем телом, упор руками на одну.

8. И.п. - о.с., руки вше 1-4 - подвиг на носки - вдох 5-8 - в и.п. - выдох 3-4 повтора

Глубокий вдох-выдох

Подготовка к основн. части.

Подготовка к основн. части.

Основная часть (38 мин)

Подготовительное упр. к основным упражнениям:

1. Перекат на спине в группировке.
 2. Перекат на спине, нависание ног за головой
 3. Классический кувырок вперед.
- Совершенствовались техники кувырка назад в полушпагат.
- Кувырок назад с приземлением в полушпагат.

3-4 повтора
3-4 повтора
3-4 повтора
3-4 повтора
3-4 повтора

Следить за правильностью выполнения.
Мелкий перекат.
Следить за постановкой тапочек тещи.

Упр. на растяжку:

Упр. на растяжку:

1. И.п. - сев на коленях, руки в стороны, ма 1-4 упор правой рукой в пол, тещи в правую сторону за левой рукой.
2. И.п. - сев на коленях, руки за спиной в замок. Тещи вправо вверх.
3. И.п. - сев на лодыжках, ноги вперед ма 1-4 - медленным махом к бедрам 5-8 держим 1-4 подьем 5-8 - в И.п.
4. И.п. - упор лежа, ма 1-4 - медленным подьем туловища вверх, 5-8 - опускаем в И.п.

3-4 повтора
3-4 повтора
3-4 повтора
3-4 повтора

Сделать одну ногу к груди и, оторвав ее от пола, поставить ее на колено, группу попу не сдвигать и не отпускать, выпрямившись руками в упор стоя на коленях.

не забываем дышать.
не сдвигаем в коленях

Спина прямая, не торчит.

Заключительная часть (3 мин)

Посмотрели, подведем итоги, воспитатели догнали. Выход в раздевалку

3 мин

Отметить уч-ся за активную работу на уроке

исполнител: [подпись] 5 (отметки)

ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
 В АКАДЕМИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ
 В СООП-22-1 ГРУППЕ

Тема: Теннис. Модуль «Спортивные игры»
 Задачи урока:

1. Овладения: повторение митинга и верхнего приема шара, закрепление подачи шара.
2. Развивающей: развитие скоростно-силовых способностей.
3. Воспитатель: преодоление страха перед мячом.
4. Оздоровитель: профилактика остеохондроза.

Инвентарь: свисток, теннисные мячи.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: СК «Универсиада», 415.

Проводился: Решилова Наталья, ВРО 20-931.

ход урока.

Части урока	Содержание	Формы работы	ОМУ
Подготовительная часть (20 мин)	Построение в одну шеренгу; приветствие; сообщение задач.	толпа	подрабатывать локтевой по мячу, руки выше. Проверка функционирования.
	ходьба:		
	1. ходьба на носках, руки вверх;	0,5 кр	смена приемов
	2. на пятках	0,5 кр	смена за
	3. ходьба на внешней стороне стопы.	0,5 кр	двигательная смена приемов.
	4. Передача с петки на носок.	0,5 кр	смена приемов
	5. мячом выше на канцелярии.	0,5 кр	смена приемов.
	Беговые упр. по кругу:		
	1. бег с приемом мяча назад;	0,5 кр	носик на сменах в носках
	2. бег с приемом мяча вперед;	0,5 кр	смена приемов
	3. бег с высоким подниманием бедра.	0,6 кр	смена приемов
	4. бег с захлестом голени.	0,5 кр	реализация 90 секунд

ОРУ на месте:

Разведение
лопаты
лицом

Разведение
лопаты
тылом

5. Без с приспущенными коленями
через ступню.

6. Без ступней вперед.

Направленной
на месте,
перестроились.

1. И.п. - о.с.
1 - маховой ногой вперед,
2 - махов.

2. И.п. - о.с.
1-4 - круговое движение
ногами в правую
сторону.
5-8 - выско

1. И.п. - руки перед
грудью.
1-3 - ровные руками
вперед,
4 - И.п.
5-7 - ровные руками
вперед.
8 - те

2. И.п. - стойка ноги
врознь, руки внахлест.
1-4 - круговое движение
прямых рук вперед
5-8 махов

1. И.п. - стойка ноги
врознь, руки на поясе.
1-4 - круговое движение
вперед
5-8 выско

2. И.п. - стойка ноги
врознь, руки на
поясе.
1 - правой и
правой ногой
2 - левой
3. И.п.

0,5 пр

0,5 пр.

3-4
повторя

3-4
повторя

3-4
повторя

3-4
повторя

3-4
повт

3-4
повт

ноги приседают
симметрично
через левое
плечо.

Спина
прямая

не торопимся

Внимательно
слушать
преподавателя.

руки прямые

не прогибаем
в талии

полностью
руками
достать
до пояса.

<p>Развить ловлю мол.</p> <p>Подготовка к основной части</p>	<p>1. И.п. - о.с. руки вниз / 1-4 правую молу, согнутую в локтевом суставе, руками к груди / 5-8 смена</p> <p>2. И.п. - встанд на правую молу, руки приг. собой в замок.</p> <p>Подготовка инвентаря.</p>	<p>3-4 повт.</p> <p>3-4 повт.</p>	<p>Сторону иступил себедали</p> <p>Молы не сменяли в локтевых.</p>
<p>Основн. часть (35 мин)</p>	<p>Повторение верхнего и нижнего приема:</p> <p>1. Подбрасывание мяча вверх, хлопок, ловля двумя руками</p> <p>2. Бросок мяча об пол в прыжке и ловля двумя руками</p> <p>3. Броски из-за головы друг другу, партнер ловит мяч двумя руками</p> <p>4. Броски из-за головы друг другу с отскоком от пола.</p> <p>Верхний и нижний прием в парах:</p> <p>1. Партнер подбрасывает мяч, второй встает и ловит мяч и передает.</p> <p>Перестроение</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 команд</p> <p>10 раз</p> <p>1 мин</p>	<p>Старались ловить мяч.</p> <p>Ни одной ошибки прыжок</p> <p>Кидали мяч ровно в руки партнера</p> <p>Всей командой стояла</p> <p>Стойко выполняли</p> <p>Следует за тренером</p>
<p>Заключит. часть (15 мин)</p>	<p>Игра "Непробит"</p> <p>Построение, подведение итогов, реф.</p>	<p>12 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Запрещается ловить, бросать и удерживать мяч.</p> <p>Допускается посылка мяча с любой частью тела.</p> <p>Итого 15 мин (5 мин игра, 10 мин реф.)</p>

ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
 В АКАДЕМИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ В
 СООП-22-1 ГРУППЕ.

Тема: Футбол.

Задачи урока:

1. Образоват.: совершенствовать технику ведения футбольного мяча и вбрасывание из-за головы.
2. Развивающая: Развивать быстроту реакции.
3. Воспитат.: воспитание коллективн. навыков в коллективе.
4. Здоровьес.: формирование здорового образа жизни.

Инвентарь: свисток, футбольные мячи, футбол.

Время проведения: 90 мин.

Место проведения: спортивный зал гимназия 415.

Проводящий: Делтуриева Полина, БПО-20-ФЗ1

2009 года

части занятия	содержание	Дом-ровка	ОМУ
Подготов-часть (20 мин)	Построение в одну шеренгу; Приветствие; Сообщение задач.	10 мин	Заняты места, брать гиришки, проверить наличие спортивной формы.
	Ходьба:		
	1. Ходьба на носках;	0,5 мин	Спина прямая
	2. На пятках	0,5 мин	Следить за дыханием
	3. Ходьба на внешней стороне стопы	0,5 мин	
	4. Перекинуть с пятки на носок	0,5 мин	Держать дышать
	5. Наклон вниз на каждой ноге	0,5 мин	испо.
	Беговые упр:		
	1) Бег с прыжками вперед	0,5 мин	Держать дышать
	2) Бег с прыжками назад	0,5 мин	Следить за координацией
	3) Бег с волнообразными движениями	0,5 мин	Глубокий вдох и выдох
	4) Бег с захлестом голени	0,5 мин	и выдох

ОРУ
на
месте:
Разведение
лошадки
и т.д.

5. Бег с препятствиями
покажи через
сторону.
Возвращай все время
до конца.
Перестроение.

0,5 мр по кругу

1 мим.

1. У.п. - о.с.
1 - маховый поворот
вперед,
2 - маховый

3-4
повт.

Спина
прямая

2. У.п. - о.с.
1 - 4 - крутовое движение
покажи поворот
вправо -
5 - 8 вправо.

3-4
повт.

не торчит

Разведение
лошадки
и т.д.

1. У.п. - руки перед
грудью
1-3 повороты руками
вправо.
4 - У.п.
5-8 вправо

3-4
повт.

Спина
прямая

2. У.п. - стойка
ноги врозь,
руки врозь
1-4 - крутовое
движение покажи
вправо
5-8 - вправо.

3-4
повт.

не прогиба-
ется в
спине.

Разведение
лошадки
и т.д.

1. У.п. - стойка
ноги врозь,
руки врозь
1-4 - крутовое
движение покажи
вправо;
5-8 вправо.

3-4
повт.

не прогиба-
ется в
спине

Разведение
лошадки
и т.д.

1. У.п. - о.с. руки на
пояс
8 счетов - покажи
правой ногой,
1-8 - левой,
1-8 - ступ.

3-4
повт.

Выполнение
под счет

<p>Підготовка до основи, теми.</p>	<p>Підготовка інвестаря.</p>		
<p>Основа, част (45 мін)</p>	<p>Упр. в парах: 1) 1 номер беруть фетовий, их задата подмакивати в спи-ну 2 номера, которые дають удерживать мери, по хловку - 2 номера, одделают 1 и забиваю-т. Вращивание меча у-за головы. 1. Иммобилизація вращивание у-за головы в парах. 2. Вращивание меча у-за головы в паре в шага. 3. Вращивание меча у-за головы с несколь-ких шагов. 4. Вращивание меча у-за головы с разбега. Свободное время</p>	<p>8 мін 3-4 нові. 27 мін 3-4 нові 3-4 нові 3-4 нові 5-4 нові 10 мін</p>	<p>Минимално шумово правила шриг. Смешаємо преподавай. Бросок четко у-за головы. Смешаємо за проектори-ей меча.</p>
<p>Заключ. част (5 мін)</p>	<p>Построение, прове-дение итогов, все. Итогов, все.</p>	<p>5 мін</p>	<p>Отметить уи-се за активную работу</p>

конспект: 4 хороши
 проведение 4 хороши
 Били рини D.1

3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования группы СООП-22-1

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 СООП-22-1, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

ПЛАН КОНСПЕКТА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В АКАДЕМИЧЕСКОМ КОЛЛЕЖИИ
В СООП-22-1 ГРУППЕ.

Тема: модуль "спортивное игровое" - Волейбол.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствовались верхняя часть тела, мяча, повторение меткой передачи.
- 2) Развивающая: развитие волево-волевости, смелости.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности.
- 4) Оздоровительная: укрепление сердечно-сосудистой системы.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: с/к "Сиверская", 415.

Проводил(а): Дмитриева Полина, БТН-20-731
ход урока.

Части урока	содержание	Дози- ровка	ОМЧ
Подготов. часть (20 мин)	Построение в одну шеренгу Приветствие, сообщение задач.	10 мин	погравелись на месте, группы вперед.
	ходьба:		
	1. ходьба на носках;	0,5 мин	сзади за техникакой.
	2. на пятках;	0,5 мин	Руки на пояс.
	3. на внешней стороне стопы;	0,5 мин	Руки в стороны
	4. перекаток с пятки на носок	0,5 мин	сближенные, дистанция
	5. мах ногой вперед на пятку и назад.	0,5 мин	
	Беговые упр по диагонали:	1 раз	руки на пояс.
	1) Преставноши шагом правыми боками, руки на пояс;	1 раз	не торонимся сущим
	2) левыми боками.	1 раз	преподавателю
	3) Бег с высоким поднятием бедра	1 раз	как можно выше колено
	4) Бег с задним толчком	1 раз	достать до пятки
	5) Подскоки;	1 раз	как можно выше.
	6) Бег с высоким поднятием вперед.	1 раз	как можно превыше

ОРУ на месте:	<p>Послать правую руку вперед. направлений на месте. Зеркальные</p>		<p>мужской вдох-выдох</p>
Развить лопатки	<p>1. И.п. в.с., на 1-наклоном голова вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево.</p>	3-4 повтор	Спина прямая.
Развить лопатки	<p>2. И.п. - о.с. круговое движение головой 1-4-вправо 5-8-влево</p>	3-4 повт.	медленно волнообразно упр.
Развить лопатки	<p>3. И.п. - руки в стороны на 1-4 - круговое движение в локтев. суставах к себе 5-8 - от себя</p>	3-4 повт.	Спина прямая.
Развить лопатки	<p>4. И.п. - стойка на вперед, правая рука вверх, левая вниз 1-4 - отведение рук назад 5-8 смена</p>	3-4 повтор	Плечи сменяются чередованием
Развить лопатки	<p>5. И.п. - стойка на вперед, правая рука вверх, левая назад. 1-2 - наклоном влево 3-4 - вправо, смена рук</p>	3-4 повт.	Плечи сменяются за рукой
Развить лопатки	<p>6. И.п. - стойка на вперед. 1 - наклоном к левой ноге 2 - вперед 3 - к правой 4 - И.п.</p>	3-4 повт.	Спина сменяется за техника

Развешенный мяч	и.п - широким стоянка, руки вперед. 10 приседаний под свет.	3-4 повт	Глубокий присед.
Подготовка к основной части.	Подготовка инвентаря		
Основн. часть (35 мин)	<p>1. Разминка с мячом в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросок мяча снизу; - Бросок мяча из-за плеча; - Бросок мяча с отскоком об пол. <p>2. Работа с мячом в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя передача мяча с ловлей - непрерывная верхняя передача мяча; - Нижняя передача мяча с навесом - Верхняя передача с нижней приемом мяча. - Верхняя передача в тройках по кругу. - Нижняя передача в тройках по кругу. - Верхняя передача мяча через сетку. <p>Свободное время</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Мини-состязания в классе. Руки в поясе.</p> <p>Бросаем и валики.</p> <p>поочередно, следим за техникой вращением.</p> <p>свободной маневростанцией.</p> <p>стойка волейболиста;</p> <p>следим за техникой вращением упр.</p>
Закреп. часть (5 мин)	<p>1. Обсуждение ошибок</p> <p>2. Перетренировка, подведение итогов.</p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>старшие разберать допущенные ошибки.</p>

инвентарь: 4 хороших
 пробуждений 4 хороших
 Штурман Д.т. С.

ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
 ВАКА-ФЕМИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ В СООП-22-1
 ГРУППЕ.

Тема: Совершенствование техники выполнения верховой и штыковой передачи мяча.

Задачи урока:

1. Образовательная: совершенствование техники выполнения верховой и штыковой передачи мяча.
2. Развивающая: развитие физич. качеств: координация, выносливость, скорость.
3. Воспитательная: воспитать морально-волевые качества.
4. Здоровьес: повышение подвижности грудного отдела позвоночника.

Инвентарь: свисток, волейбольный мяч.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спор. зал "Светлана", 415

Преподаватель: Дементьева Наталья, БПО-20-931.

Ход урока.

Части занятия	Содержание:	Дозировка	ОМУ
Подготов. часть (12 мин)	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.	10 мин	Подравняется мячом по линии, руки вперед, ступни вперед, грудь вперед.
	Ходьба:		
	1. Ходьба на носках, руки вверх;	0,5 мин	Спина прямая, грудью поднимается вверх
	2. На пятках, руки в стороны	0,5 мин	Следим за координацией
	3. Ходьба на выкатывании своде стопы.	0,5 мин	Держим дистанцию.
	4. Переكاتом с пятки на носок.	0,5 мин	
	5. Наклон вниз на каждой ноге	0,5 мин	
	Беговые упр. по диагонали:		
	1. Бег с прыжками вперед;	0,5 мин	Соблюдаем дистанцию. 1 метр
	2. Бег с касанием бедра	0,5 мин	Спина прямая
	3. Бег с захлестом голени;	0,5 мин	Спина прямая
	4. Бег с прыжком ногой через сторону	0,5 мин	Держим дистанцию.
	5. Бег спиной вперед.	0,5 мин	Держим дистанцию.
	6. Бег приставными шагами вправо и влево.	0,5 мин	Прыжки вбок, вправо

Магический мостик,
стой!
Перестроение

ОР V

на левое:
Развертывание
лицом
лицом.

1. И.п. - основная стойка
1-маклем голова,
вперед,
2 - назад,
3 - вправо, 4 - влево.

3-4
повтора

Спина
прямая.

2. И.п. - о.с., 1-4 - круговое
движение
головой - в правую
сторону
5-8 в левую.

3-4
повтора

Выполнить чир.
не торчать

Развертывание
лицом
лицом.

1. И.п. - руки перед грудью,
на 1-3 поворачиваем
вправо
4 - И.п.
5-7 - влево; 8 - И.п.

3-4
повтора

Спина
прямая

2. И.п. - стойка ноги
врозь, руки вниз
1-4 - круговое движ.
прямые руки
вперед
5-8 назад

3-4
повтора

Руки прямые

Развертывание
лицом
туловищем

1. И.п. - стойка ноги
врозь, руки на пояс.
на 1-4 - круговое
движение туловища
лицом вправо
5-8 - влево.

3-4
повтора

Выполнить чир.
но спиной
предваря -
лицом

2. И.п. - стойка ноги
врозь, руки на пояс,
1 - махом к левой
ноге
2 - вперед
3 - махом к правой
ноге
4 - И.п.

3-4
повтора

Колени не
слезают

Развертывание
лицом
лицом

1. И.п. - о.с., руки внизу
на 1-4 - поворачиваем
лицом, согнувшись в
колени туловище
руками к груди
5-8 спиной

3-4
повтора

Колени вали
носа

2. И.п. - о.с. руки на пояс
1-8 - поворот на
правой ноге,
8 счетов - на левой
8 счетов - на двух.

3-4
повтора

Выполнить чир.
под спиной
предваря -
лицом

<p>Подготовка к основной части.</p>	<p>Подготовка шведского</p>		
<p>Основная часть (45 мин) Свободная игра с волейбольным мячом.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча двумя руками из-за головы 2. Бросок мяча двумя руками от груди 3. Бросок мяча двумя руками от лба 4. Бросок мяча двумя руками из-за головы с отскоком об пол. 5. Бросок мяча правой рукой из-за головы. 6. Бросок мяча левой рукой из-за головы. 7. Бросок мяча правой рукой из-за головы с отскоком об пол. 8. Бросок мяча левой рукой с отскоком об пол. 	<p>20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз</p>	<p>Тренировка локтей. Мани на ширину плеч Бросок с помощью мяча Кисти и разводили Оттолкнули бросок кистями Левую руку вперед Полу правую вперед. Бросок с поворотом туловища.</p>
<p>Упр. для совершенствования верхней и нижней передачи мяча в парах.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Верхней передача мяча над собой. 2. Верхней передача мяча над собой с хлопком 3. Верхней передача мяча над собой, короткая средняя, боковая. 4. Нижней прием мяча над собой 5. Нижний прием мяча над собой с касанием одной рукой груди 6. Верхней передача мяча над собой, партнеру 7. Нижней передача мяча над собой, партнеру 8. Верхней передача в парах 9. Нижней передача в парах 10. Игра в парах 	<p>10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз</p>	<p>Не забываясь согнуть колени в коленных суставах Высоко передру. Следить за постановкой ног и мяча. Вытолкнули прием с помощью ног Оттолкнули высокой прием Передача мяча точно в руки партнера Игра верхней передачи в парах. Игра нижней передачи в парах</p>
<p>Игра в волейбол в кругу. Заключительная часть (3 мин)</p>	<p>Свободная игра в волейбол. Построение, подведение итогов урока, восстановление дыхания, организованной выход</p>	<p>5 мин</p>	<p>Отметить уч-ся за активную работу на уроке</p>

по плану 1 и 4 (сорок) и 4 (сорок)

ПЛАН КОНСПЕКТА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В АКАДЕМИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ
В СООП-22-1 ГРУППЕ.

Тема: круговая тренировка.

Задачи урока:

1. Образоват.: закрепить технику двенадцати действий в часовых кругах круговой тренировки.
2. Развивающие: развить скоростно-силовые качества и общую выносливость методом круговой тренировки.
3. Воспитательные: воспитание дисциплины, навыков в коллективе.
4. Здоровьес.: формирование здорового образа жизни, ответственности отношению к здоровью.

Инвентарь: свисток, бодибар, скакалка, набивной мяч, скалки, коврик.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спортзал. зал №11101, 415

Проводящий: Дементьева Наталья, БПО-20-931

Ход урока.

Части занятия	Содержание	Дози-ровка	ОМУ
Подгот. часть (12 мин)	Приветствие в одну шеренгу. Приветствие. Содержание задач урока.	10 мин	Поравняется на носки по линии руки вперед, лопатки прижаты.
	Ходьба:		
	1. Ходьба на носках, руки вверх.	0,5 кр.	Спина прямая
	2. На пятках, руки в стороны.	0,5 кр.	Трубы поднимаются вверх
	3. Ходьба на внешней стороне стопы	0,5 кр.	Внимательно следить за постановкой ног
	4. Переносить с пятки на носок	0,5 кр.	Держать дистанцию.
	6. Наклон вперед на каждой ноге	0,5 кр.	Не округлять спину.
	Беговые упр. по диагонали.		
	1. Бег с продвижением носками вперед.	2 повт.	Содержание дистанционно 2 метра
	2. Бег с продвижением носками назад	2 повт.	
	3. Бег с высоким подниманием бедра.	2 повт.	Спина прямая
	4. Бег с захлестом голени.	2 повт.	Спина прямая
	5. Бег с продвижением носками через стороны	2 повт.	Держать дистанцию.

Направлением
месте стой!
Тренировка

ОРУ
на месте:

Развитие
мышеч
сил

1. И.п. - о.с., на 1-
ножкей головы вперед,
на 2-ножку
3- вправо
4- влево

3-4
повтора

Спина
прессия

2. И.п. - о.с.
на 1-4 - круговой движ.
головой в правую
сторону
5-8 в левую.

3-4
повтора

Руки на
пол

Развитие
мышеч
сил.

3. И.п. - руки перед
грудью, согнуты в
локтях.
на 1-3 - ровные руками
вправо,
4- И.п.
5-8 - влево.

3-4
повтора

Руки прессия

4. И.п. - стойка ноги
врозь, руки вверху.
1-4 - круговой движ.
прессиями руками
вперед
5-8 назад

3-4
повтора

Руки прессия

Развитие
мышеч
сил

5. И.п. - стойка ноги
врозь, руки на пояс.
1-4 - круговой движ.
прессиями вправо
5-8 - влево

3-4
повтора

Вращательная
прессия
прессиями

6. И.п. - стойка ноги
врозь, руки на пояс.
1 - наклон и левой
ноге.
2 - вперед
3 - к правому.
4 - И.п.

3-4
повтора

Колени на
свои

Развитие
мышеч
сил

7. И.п. - встань на пра-
вую ногу, руки в замок
1-4 - прессиями
5-8 - прессия.

3-4
повтора

Спина тителе,
упор руками
на пол.

Подготовка
к сев. части

8. И.п. - о.с., руки вверху
1-4 - поднимание на
носки. - вдох
5-8 - в И.п. - выдох.
Подготовка к встанью

3-4
повтора

Глубокий
вдох-выдох

<p>Основная часть (38 мин)</p>	<p>круговой тренировка: 1. Приседания с бодибаром на плечах. 2. Протжки на скакалках. 3. Отжимания. 4. Берпи. 5. Планка на локтях 6. Пресс с надвинутой лямочкой в руках 7. Выпады с бодибаром на плечах.</p>	<p>Работа с отягощением 2 круга 40/30 40/30 40/30 40/30 40/30 40/30 40/30</p>	<p>Спина пришла как можно больше протжиков Не поднимали таз Больше протжки Спина пришла сильнее за год Спина сильнее.</p>
	<p><u>Выборка инвентаря</u> <u>Упр. на растяжку:</u> 1. И.п. - рука параллельно полу, другой касаться область локте и тянем к себе. 2. И.п. - правое колено вперед, ладонью вверх, левой рукой латиссимус на пальцы. 3. И.п. - сед на коленях, руки за спиной, тянем чурбачки вверх. 4. И.п. - сед на коленях, руки вверх, колено 1-й упор правой рукой в пол. 5. 8 - тяга за правой рукой. 6. И.п. - сед на лодыжках, колено вперед, 1-4 - упор правой рукой в пол, тяга в правую руку сторону. 7. И.п. - упор левая рука в пол, 1-4 - подтягивать туловище вверх. 8. 5-8 - отрываем в И.п.</p>	<p>2-3 повтор 2-3 повтор 2-3 повтор 2-3 повтор 2-3 повтор 2-3 повтор</p>	<p>не торопимся Тянем все сильнее в бисепс. Не забываем про дыхание Спина пришла. колени не сгибаем. ноги чуть разведены.</p>
<p>Закрепительная часть (10 мин)</p>	<p>построили, подвели итоги, воетание. Все, что было в развешивать</p>	<p>5 минут</p>	<p>Отметить учеников за активность на уроке.</p>

инвентарь 1 и 4 (короткая) Тренировка 2, 2
 тренировка 4 (короткая)

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 волейбольным 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 дана оценка 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 Чемпион

Дата проведения 21.11.23

Инвентарь и оборудование мячи волейбольные, свисток.

Задачи занятия: совершенствование техники приёма

и передачи сверху и снизу;

- Развитие быстроты, ловкости.

- Воспитание внимательности, толерантности,
чувства товарищества.

Фамилия, имя проводящего занятие Исзур Ирина Николаевна

Пульсометрия в начале пульс - 90, в конце -

Содержание анализа

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

- 1. Не создана задача урока, не подготовились и не представились.
- 2. По конспекту не было поворотов на месте
- 3. В конспекте не указано время для подг., общ. и закл.
- 4. Отсутствует оздоровит. задача.
- 5. Мир нужно написать не в основе, а в зависимости.
- ?- 6. Воспитание толерантности - ??? (как?)

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

- Более спокойным голосом давать задания.
- Рассеянность.
- Не безопасные расстояния между учащимися в упр. в о. месте.

- Не было контроля урока,
- расширялась с провешенным уроком и не потянулась увидеть ситуацию.

2.1. Подготовительная

часть Упр. в жостке +;

- Не соблюдаем дистанцию шестами;
- Не было методич. указаний.
- ↓ "Раздвинутой" - не педагогич. терминологией
- ↓ Беловой упр. подобрано в оптимальном объеме, не много и не мало.
- В ОРУ было упражнение - 4 мин.

- Подготовка. в целом нужно увеличить по времени.

2.2. Основная часть. Очень много мелких перестроений,

- не учла кол-во обучающихся;
- + очень много перестроений (вправо-влево, кружила).
- В первом упр. не разогнула на восточной руке - слишком близко стояла.

- Упр. надо было показывать бойду у колонны, чтобы видели все.

- ± Не было методич. указаний, но потом добавила!! (+)
- + Игра новее и интереснее, даже после 6 мин. ^{не было игры}
- Можно к игре добавить разминку.

2.3. Заключительная часть

- Полюбовина студентов ушла с зала без построения и подсчета студентов.
- как таковой заключительной части не было, в конспекте тоже.

III. Поведение и деятельность учащихся

Поведение учащихся адекватное, выполнили и слушали поручения. В конце, когда преподаватель потерял контроль - учащиеся стали замешкаться без цели и цели.

IV. Поведение и деятельность преподавателя

В уроке поведение хорошее за исключением моментов, когда появились простои - и поведение, собранность преподавателя ухудшилось, потерял контроль.

Но пришла во время собрания и продолжила проводить урок.

V. Выводы и предложения

Выводы - урок не удался, из-за потери контроля над учащимися. Нужно подготавливать для урока несколько вариантов проведения основной части, где маленькой группой и большой в учебной комнате.

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

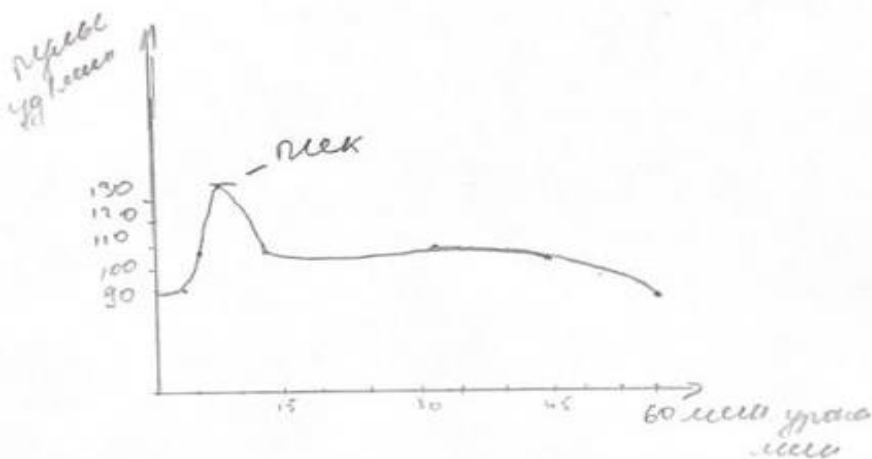
Решение **второй задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных занятия по физической культуре (Приложение Ж) Далее, нами была проведена пульсометрия на занятии по физической культуре, определен 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 характеристика
приведенных примеров бюджета. После
добычи пика после выполнения блочной
устройства и больше не поднималась
до 800 уровня. Во время выполнения
круговой тренировки пульс составил
108 ударов, 250 минут работы
малой активности бюджета. После завершения

пульс составил 90 ударов, как и до
заметно то говорит о восстановлении
организма после нагрузки

Заключение по занятию в начале и в конце заметна
пульс составил 90 ударов, 250 говорит
о том, что говорит о том, что организм
восстановился после нагрузки и
нагрузка была превышена расставлена.
Пик пульса составил 132 ударов,
250, вместо нормы.



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 С-ОДЛ-23

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

Тестирующий: студент группы БПО-20-ФЗ1 Тимохина Е.Д.

Дата тестирования: 20.11.2023 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 гимнастической скамье(см)		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Кличко Олег	8,4	Сред	198	Низ	29	Низ	0	Низ	Низ

2	Пьянов Евгений	9,0	Низ	210	Сред	35	Сред	6	Низ	Сред
3	Сергеева Олеся	6,9	Выс	225	Сред	35	Сред	8	Сред	Сред
4	Науменко Андрей	9,0	Низ	225	Сред	29	Низ	0	Низ	Низ
5	Киселева Анастасия	8,5	Сред	195	Низ	30	Низ	6	Низ	Низ
6	Лопатников Кирилл	6,8	Выс	240	Выс	35	Сред	23	Выс	Выс
7	Могель Игорь	8,0	Сред	240	Выс	35	Сред	6	Низ	Сред
8	Истомина Виктория	8,5	Сред	210	Сред	28	Низ	12	Сред	Сред
9	Лубенко Ольга	9,0	Низ	210	Сред	35	Сред	14	Выс	Сред
10	Романюк Ирина	9,5	Низ	210	Сред	35	Сред	0	Низ	Сред
11	Евташенко Олег	9,3	Низ	205	Низ	35	Сред	18	Выс	Сред
12	Тен Мен Дю	10,8	Низ	158	Низ	22	Выс	8	Низ	Низ
13	Болошев Алексей	8,5	Выс	195	Выс	20	Выс	16	Выс	Выс
14	Голешев Алексей	11,0	Низ	185	Выс	22	Выс	20	Выс	Выс
15	Бабин Данил	9,5	Сред	184	Сред	20	Выс	26	Выс	Сред
16	Белая Софья	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 56% тестируемых наблюдается средний уровень физической подготовленности в особенности в прыжках в длину с места – 202,5; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 29; наклон вперед их положения стоя на гимнастической скамье – 11;

2. В тестировании студентов в беге на 60 м наблюдается самый низкий показатель – 8,5, что говорит о низком уровне физической подготовки;

3. Средний показатель также 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: Сергеева Олеся (6,9 с), Лопатников Кирилл (6,8 с), Болошев Алексей (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: Лопатников Кирилл (23 см), Лубенко Ольга (14 см), Евташенко Олег (18 см), Болошев Алексей (16 см), Голошев Алексей (20 см), Бабин Данил (26 см), Белая Софья (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 Тимохина Е.Д.

Дата тестирования: 20.11.2023 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 выявлен в скоростных способностях в беге на 60 м – 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. В скоростно – силовых способностях в тесте на прыжок в длину с места выявлены следующие показатели: низкий уровень – 31,25%, средний – 43,75% и высокий – 25%, показатели улучшились.

3. 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.

4. В тесте – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье низкий уровень наблюдается у 43,75%, средний у 12,5 обучающихся и высокий 37,5%, что говорит о среднем показателе физической подготовленности в данном тесте.

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 Тимохина Е.Д.

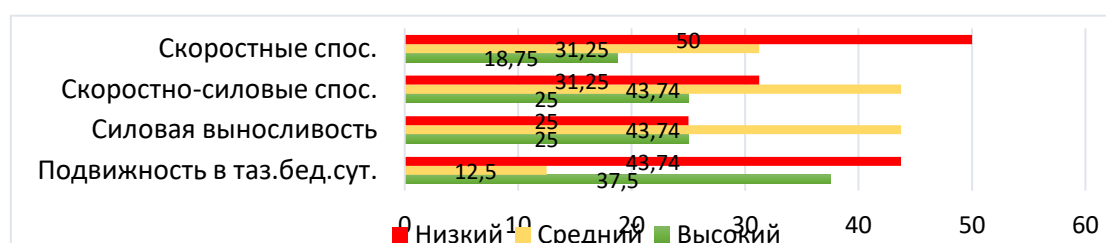
Дата тестирования: 20.11.2023 г.

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
Юноши -12 человек (16-17 лет)	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%



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 «Ритмика как средство развития музыкальных способностей у обучающихся 7-9 лет на уроках физической культуры»

Чтобы адаптировать ритмику к конкретному контингенту и для подтверждения развития музыкальных способностей было проведено анкетирование учащихся 7-9 лет на базе Международной Лингвистической Школы г. Владивосток. В анкетировании приняли участие 30 учащихся (12 девочек и 18 мальчиков).

С целью исследования музыкальных способностей у учащихся 7-9 лет, было проведено анкетирование: ребята отмечали степень согласия с представленными утверждениями (музыкальных способностей) 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 музыкальных способностей: 60% учащихся имеют средний уровень, 30% - высокий и 10% - низкий. Итого, всего у 3 человек из опрошенных получился низкий музыкальных способностей, что говорит, о ниже среднего уровне музыкальных способностей.

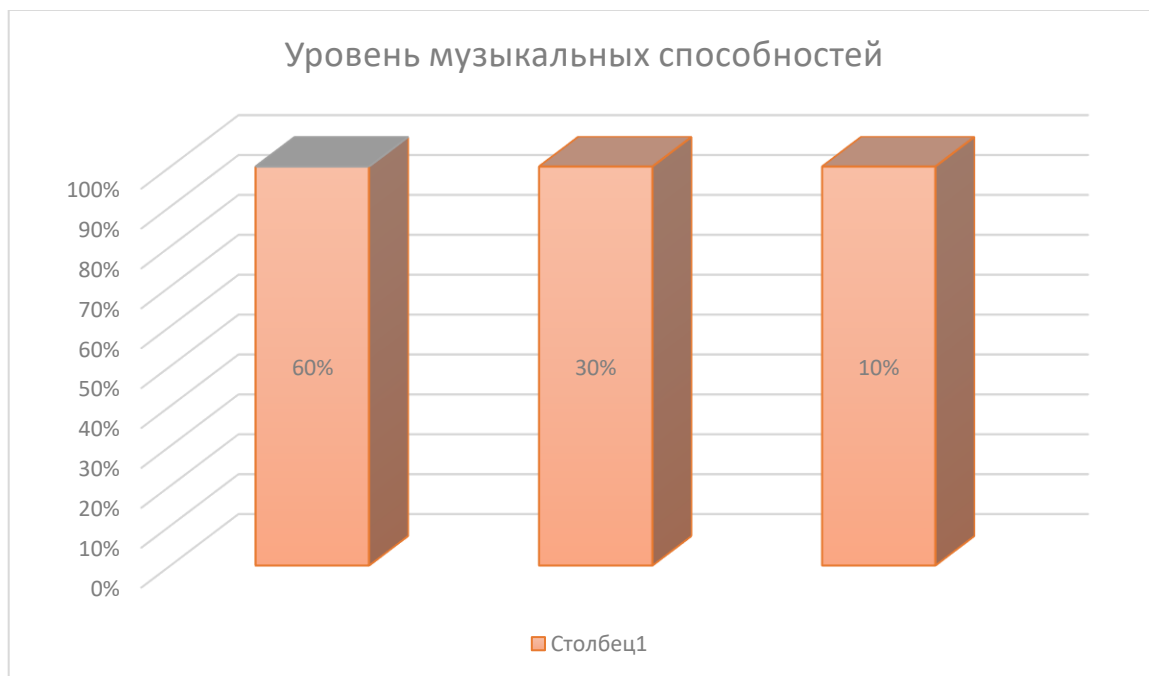


Рисунок 1 - Результаты исследования способностей у детей 7 - 9 лет

Также в этом анкетировании был вопрос: «Как часто вы выражаете эмоции, подтанцовываете или подпевааете, когда играет музыка» - 17% детей ответили, что всегда думали; 24% - часто; 21% - редко; 17% - иногда; 21% - никогда (рис 2). Что говорит о том, что большая часть учащихся хоть раз, задумывалась о своих музыкальных способностях, вследствие чего при обучении ритмики мы сталкиваемся с более долгим освоением детьми с ритмикой и их музыкальными способностями.

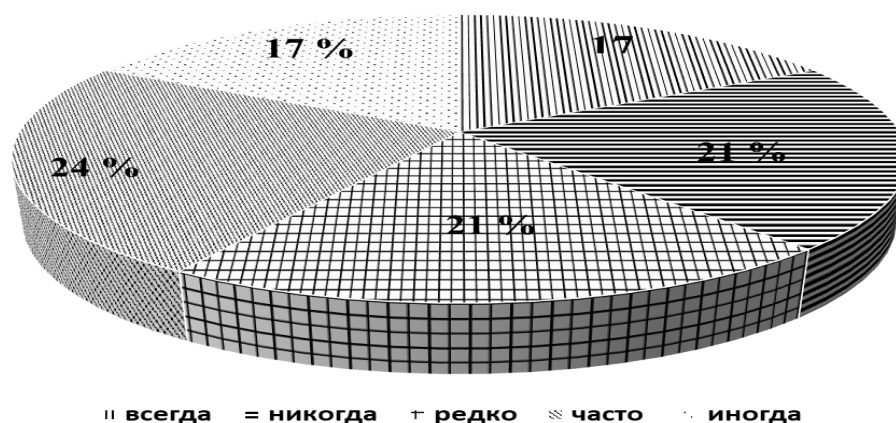


Рисунок 2 - Результаты исследования выражение эмоций 7 – 9 лет

Таким образом, по результатам анкетирования можно сделать вывод, что у детей с высоким и средним уровнем проявления музыкальных способностей чаще замечается проблема выражения эмоций.

В ходе педагогических наблюдений и опроса выявлено, что среди множества программ обучения детей ритмике отсутствуют программы связанные с ритмикой. В связи с этим нами было принято решение разработать курс, основой которого будут являться близкие и любимые песни и танцы. Для этого был проведен опрос среди родителей, всего участвовало 124 респондента. В результате было выявлено, что самыми любимыми песнями у детей являются: сказочные у 69,1 % опрошенных; народные у 18,7 %; поп песни у 8,5 %; у 3,7 % другие песни.

Для решения второй задачи нами были отобранные, интерпретированы и адаптированы к ритмике (Таблица 1).

Таблица 1 – Упражнения на развитие музыкальных способностей детей младшего школьного возраста

Группы упражнений	Задания (игры)	Автор (год)
Для определения музыкальных способностей	“Музыкальная кисть”; “Песня венецианского гондольера”	Б.М. Теплова (2017) Ф. Мендельсон (2015)
Для развития музыкальности	1) упражнения на развитие ладового чувства; 2) упражнения на развитие музыкально слуховых представлений;	Б.М. Теплова (2017)

	3) упражнения на развитие чувства ритма; 4) упражнения для развития музыкальных способностей с использованием ИЗО, (рисование под музыку); 5) музыкально-хореографические упражнения для развития чувства ритма эмоциональной отзывчивости на музыку. 6) художественное слово.	
Для формирования творческих способностей учащихся.	Методика “Сочиняю музыку”, “Времена года”, “Шарики”, “Да и нет”, “Счастье”	П. И. Чайковский

Для подбора средств на занятиях ритмики с детьми 7-9 лет нами был определен этап начального обучения ритмики. Этот этап объединен группой упражнений по освоению музыкальных способностей. Так же были выделены задачи по изучению следующих компонентов обучения: изучения чувства такта; изучения звуковысотного слуха; представления о постепенном восходящем и нисходящем движении мелодии; для развития тембрового слуха; развития динамического слуха; развития вокального тембрового слуха; развивать чувство ритма.

Для каждой задачи требовалось определить и адаптировать одну из сказок, которые были отобраны в результате анкетирования. Музыка из сказки «Гномы-лилипутики» был использован для изучения чувства такта; «Белоснежка и семь гномов» для изучения звуковысотного слуха; «Три поросенка» для представления о постепенном восходящем и нисходящем движении мелодии; «Весёлый гном» для развития тембрового слуха; «Волк и семеро козлят» для развития динамического слуха; «Красная шапочка» для развития вокального тембрового слуха; «Бременские музыканты» развивать чувство ритма. 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 ритмики для детей 7-9 лет

№	Анимационные технологии на основе сказочных сюжетов	№	Задачи
1	Гномы-лилипутики	1	Познакомить детей с чувством такта
		2	Научить самостоятельно слышать такт

		3	Повысить эмоциональный фон занимающихся
2	Белоснежка и семь гномов	1	Разучить свойство звуковысотного слуха
		2	Закрепить звуковысотных слух
		3	Воспитать чувство товарищества
3	Три поросенка	1	Разучить представление о движении мелодии
		2	Разучить восходящие и нисходящие движение мелодии
		3	Закрепить чувство такта
		4	Воспитывать чувство товарищества при работе в парах
4	Весёлый гном	1	Разучить тембровый слух
		2	Закрепить тембровый слух
		3	Разучить темб
5	Волк и семеро козлят	1	Разучить что такое динамический слух
		2	Разучить сам динамический слух
		3	Закрепить навык динамического слуха
		4	Воспитать чувство товарищества
6	Красная шапочка	1	Разучить вокально тембровый слух
		2	Разучить различия между вокальным и поглощенным
		3	Закрепить навык тембрового слуха
		4	Воспитывать взаимовыручку к членам коллектива
7	Бременские музыканты	1	Разучить понятие ритма
		2	Добиться ритмичности
		3	Воспитывать умение работать в парах (в коллективе)

Для каждой задачи по обучению ритмике были подобраны по 30 упражнений. Таким образом, было обобщено 210 упражнений по начальному обучению ритмике 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	Проигрывание сказки с 11 по 20	Проигрывание сказки с 21 по 30	«Три поросенка» целиком

	упражнение	упражнение	упражнение	С 1 по 30
Заключительная	Снижение нагрузки и организационное окончание занятия			упражнение

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 ритмике, которые соответствовали определенной задаче обучения ритмике, 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. Нами были разработаны документы планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования (СПО). А также составлена профессиограмма 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 мы провели 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 учебного 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 изучения основных и дополнительных образовательных программ с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Список литературы

1. Курносова И.И. Демьянова О.В. - Анатомо-физиологическая характеристика подростков старшего школьного возраста - <http://www.directeducation.ru/powins-712-1.html> - 2023
2. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2023. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
3. Как проектировать универсальные учебные действия: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2023. — 151 с.
4. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2021. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistvii-u.html> - 2023
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”// Собрание законодательства Российской Федерации. – 2019. - № 16. - ст. 1942.
6. Социальные качества человека и их сущность. Биологическое и социальное в человеке [Электронный ресурс] / Российская социологическая энциклопедия. - М.: НОРМА-ИНФРА-М . Г.В. Осипов . 2021 . – Режим доступа: <https://gigafox.ru/planning/socialnye-kachestva-cheloveka-i-ih-sushchnost-biologicheskoe-i/>
7. Универсальные учебные действия учеников. Виды УУД [Электронный ресурс]: сообщество педагогов, Pedsovet.su, 2020. – Режим доступа: <https://pedsovet.su/publ/115-1-0-5169>
8. Универсальные учебные действия [Электронный ресурс]: многопредмет. науч. журн. Студопедия, 2021. – Режим доступа: https://studopedia.ru/18_10706_universalnie-uchebnie-deystviya.html
9. УУД – определение и функции [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2020. – Режим доступа: <https://infourok.ru/uud-opredelenie-i-funkcii-3269466.html>
10. Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/>
11. Формирование коммуникативных умений школьников в процессе групповой работы на уроке / О.С.Дубровой// Тез. выпускной квалификационной работы / Н И У « Б е л Г У » Факультет дошкольного, начального и специального образования – М., 2021. – С. 19.
12. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий, обучающихся средствами современных технологий [Электронный ресурс]: образовательная площадка psihdocs.ru, 2021. – Режим доступа: <http://psihdocs.ru/formirovanie-kommunikativnih-universalenih-uchebnih-dejstvij-o.html?page=2>

13. Формирование регулятивных универсальных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть nsportal.ru, 2023. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2014/11/06/formirovanie-regulyativnykh-universalnykh-uchebnykh-deystviy>

14. Формирование универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2022. – Режим доступа: <https://infourok.ru/doklad-formirovanie-universalnyh-uchebnyh-dejstvij-5690925.html>

15. Педагогическая диагностика сформированности коммуникативных способностей. [Электронный ресурс] Методические рекомендации. К. П. Зайцева [eaabee14b8813d990ff32f18982d4e5b.pdf](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2014/11/06/formirovanie-regulyativnykh-universalnykh-uchebnykh-deystviy) 17. Слостенко В.А., Подымова Л.С. Педагогика: Инновационная деятельность. М.: Магистр, 2020. - 221 с.



Рисунок 1 – ОРУ с волейбольными мячами, броски мяча вверх над головой.

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

№ п/п		Наименование испытаний (тесты)		Нормативы						Физические качества, про- вые 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	Скоростные возможности		
	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		

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 – Основная часть с мячами, самостоятельная работа с мячом

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В АКАДЕМИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ
В СООП-22-1 ГРУППЕ

Тема: Комплексное развитие физических качеств с использованием упр. на гимнастич. скамье.

Задачи урока:

1. Образоват.: Совершенствование техники выполнения упр. на гимнастич. скамье;
2. Развивающ.: Развитие координационных способностей.
3. Воспитат.: Воспитание морально-волевых качеств и самостоятел.
4. Оздоровит.: Укрепление опорно-двигат. аппарата.

Инвентарь: скамья, гимнастич. скамья, волейбольные мячи.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: СК "Челюбки", ЧРБ

Проводящий: Дементьева Юлия, БПО-20-931.

Ход урока:

части урока	содержание	Дози- ровка	ОМЧ
Подготов. часть (25 мин)	Преподаватель дает команды: "Воду вперед" "Ставокись!", "Равнейся!", "Смирно!", "Польно!"	10 мин	поправляется расположи по линии. Заметить важно, зови- зати внимание
	Ходьба:		
	1. В обход пошево шагом марш;	0,5 кр	
	2. Руки вверх, на касках.	0,5 кр	руки приемы
	3. Руки в стороны, на петках.	0,5 кр	танцевально смирно преподават.
	4. Руки на пояс, на внешней стороне стопа.	0,5 кр	сделка приемы
	5. Приставной шаг правое - левое боком.	0,5 кр	не забываем продохнуть.
	Бег:		
	1. Бег с волевыми подми- маньями бедра,	0,5 кр	стима приемов, важно подогнать ноги.
	2. Бег с закрывающей пальцами;	0,5 кр	можем дойти до конца.
	3. Бег с прямыми ногами вперед	0,5 кр	следим за техникой.

ОРУ на местах:	4. Вел с прямыми ногами назад. Перестроение.	0,5 мин. 1 мин.	под-вход
Разведение лопаты шты.	1. И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс 1+ поворот головы вправо; 2 - влево.	3-4 повтора	Голову как монитор свободно.
Разведение лопаты шты.	2. И.п. - о.с., руки на пояс. 1-2 - круговое движение головкой вправо; 5-8 - влево	3-4 повтора	случайной приводкой
Разведение лопаты шты.	3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам, 1-2 - круговое движение шты вперед, 3-4 - назад.	3-4 повтора	руки приводки
Разведение лопаты шты.	4. И.п.- стойка ноги врозь, 1-4 - круговое движение руками вперед 3-8 назад	3-4 повтора	руки приводки
Разведение лопаты треножника	5. И.п.- стойка ноги врозь; 1 - наклоном туловища вперед; 2 - назад; 3 - вправо; 4 - влево.	3-4 повтора	колени не сгибаем.
Разведение лопаты шты.	6. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 - круговые движения вправо 5-8 - влево.	3-4 повтора	колени не сгибаем.
Разведение лопаты шты.	И.п.- стойка ноги врозь 1 - наклоном вперед 2 - назад 3 - наклоном вперед 4 - И.п.	3-4 повтора	Голову вогнувшись задвинуто.
Разведение лопаты шты.	Перестроение	2 мин.	Объемное задание

<p>Массивная часть (35 мин)</p>	<p>упражнения на гимнастическом скамье:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на скамье. 2. Ходьба на носках на скамье. 3. Ходьба в наклонном положении на скамье. 4. Приставными шагами на скамье. 5. Попеременными приставными шагами правой и левой ногой. 6. Вознаг на канатоходец с поворотом туловища. 7. Ходьба на четвереньках на гимнастическом скамье. 8. Поизание на скамье. 9. Поизание вперед ступней на скамье. 10. Ходьба с подборами мяча на скамье. 11. Упор лежа на скамье с попеременным. 12. Обратное отжимание на скамье. <p>Растяжка</p>	<p>2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 1 мин</p>	<p>руки в стороны вперед руки вверх руки за голову сначала правой, затем левой. Держать в равновесии Скамья приподнята не прогибать позвоночник отталкиваться руками. ловить мяч двумя руками вперед в пол. локти не отклоняться от корпуса.</p>
<p>Заминочная часть (25 мин)</p>	<p>Игра, вошедшая в группу движений на 3 колесах. Первое на одной стороне зала, второе на другой, третье в середине. Необходимо кобить 2 мяча как можно дальше вправо.</p> <p>Растяжка плечей Опробовать проделывать работу</p>	<p>23 мин 1-2 мин.</p>	<p>Игра, которую все игроки знают, входит у игра Оценить работу учащихся на уроке.</p>

исполнит 5 отжиманий
повторить 5 отжиманий
Получено 9,5

ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В АКАДЕМИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ В СОСП-22-1
ГРУППЕ

Тема: Гимнастика. Кувырки вперед-назад, строевые упражнения.

Задачи урока:

1. Образовательная: Повторение строевых упражнений и кувырки вперед-назад
2. Развивающая: Развитие скоростных способностей, выносливости, силы.
3. Воспитательная: Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и самостоятельности.
4. оздоровительная: Укрепление спортивно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: Маток, скакалки, гимнастические стенки, гимнастические коврики.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спорт. зал Чешинск, 415

Проводящий: Дегтярева Полина, ВПО-20-ФЗ1

Ход урока:

цели замечание	Содержание:	Дози- ровка	ОМЧ
Подготовит. часть (12 мин)	Построение в одну шеренгу; Приветствие; Сообщение задач Подготовка: 1. Ходьба на носках, руки вверх 2. На пятках, руки в стороны. 3. Ходьба на внешнем своде стопы. 4. Перекаты с пятки на носок. 5. Наклоны вперед на каждой шаг	10 мин 0,5 круг 0,5 круг 0,5 круг. 0,5 круг. 0,5 круг.	Подрабатывается носками по линии, руки вверху, спина прямая, грудь вперед. Спина прямая, грудью теснее вверх. Следим за координацией. Держим дистанцию. Следим за координацией.

Беговые упр по диагоналям.

- | | | |
|--|----------|------------------------------|
| 1. Бег с прямыми ногами вперёд. | 0,5 круг | Соблюдаем дистанцию 2 метра. |
| 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 0,5 круг | Спина прямая. |
| 3. Бег с захлёстом голени. | 0,5 круг | Слушаем преподавателя. |
| 4. Бег с прямыми ногами через стороны. | 0,5 круг | Держать дистанцию. |
| 5. Бег спиной вперёд. | 0,5 круг | Руки на пояс. |
| 6. Бег приставным шагом: правым левым боком. | 0,5 круг | |
- Направляем на месте, стой!
Перестраиваемся.

ОРУ
на месте:
Развитие мышц шеи.

- | | | |
|---|-------------|---|
| 1. У.п. - стойка, мяч вперёд. 1-наклон головой вперёд, 2- в У.п., 3-влево, 4- У.п. | 3-4 повтора | Спина прямая, взгляд перед собой. |
| 2. У.п. - стойка, мяч вперёд. 1-наклон головы, 2- У.п., 3-наклон головы назад, 4- У.п. | 3-4 повтора | Спина прямая, делаем упражнения без рывков. |
| 3. У.п. - стойка, мяч вперёд, 1-поворот головой вправо, 2- У.п., 3-поворот головой влево, 4- У.п. | 3-4 повтора | Взгляд перед собой, руки прямые. |
| 4. У.п. - стойка, мяч вперёд. На 1-поднимаем мяч вверх, 2- У.п. | 3-4 повтора | Спина прямая, взгляд перед собой. |

Развитие мышц рук

- | | | |
|--|-------------|---------------------------------|
| 1. У.п. - стойка, мяч вверх. На 1- опускаем мяч вниз, 2- У.п., 3- влево, 4- У.п. | 3-4 повтора | Руки прямые, делаем без рывков. |
| 2. У.п. - стойка, мяч вверх. 1-4 круговые движения мяча вправо, 5-8 влево. | 3-4 повтора | Взгляд вперёд, руки прямые. |

Развитие мышц туловища

- | | | |
|--|-------------|---|
| 1. У.п. - стойки ноги врозь, мяч вверх. На 1-2 наклон туловища вперёд до касания краёв мяча пола. 3-4 - У.п. | 3-4 повтора | Спина прямая, делаем наклон без рывков. |
|--|-------------|---|

Развитие мышц ног	<p>2. У.п. - стойка ноги врозь, левая вперед, 1- поворот туловища вправо, 2-У.п. 3- влево, 4- У.п.</p> <p>3. У.п. - стойка ноги врозь, левая вперед. На 1-4 круговые движения тазом вправо, на 5-8 влево.</p> <p>4. У.п. - стойка, левая вперед 1-2 - присед, на 3-4-У.п.</p> <p>2. У.п. - стойка ноги врозь, левая вперед, 1- выпад правой ногой, 2- У.п., 3- выпад левой ногой, 4- У.п.</p> <p>3. У.п. - стойка, левая перед грудью, 1-12 прожки с ноги на ногу, левая в руках</p>	<p>3-4 повтора</p> <p>3-4 повтора</p> <p>3-4 повтора</p> <p>3-4 повтора</p>	<p>Спина прямая, корпус не наклонен</p> <p>Спина прямая, держим равновесие</p> <p>Спина прямая, пятки не отрываются</p> <p>Взгляд перед собой</p> <p>Спина прямая.</p>
Подготов. к осн. част.	Подготовка инвентаря.		
Осн. часть (45 мин) Кувырки вперед и назад	<p>1. У.п. - упор присев, кувырок вперед, затем правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев</p> <p>2. У.п. - упор присев, кувырок назад</p> <p>3. У.п. - упор присев, кувырок через левое плечо</p> <p>4. У.п. упор присев, кувырок через правое плечо.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Внимательнее к тому, чтобы спина была округленной, подбородок прижат к груди</p> <p>Обязательно делаем страховку.</p> <p>Последовательность касания лопатки: плечо, лопатка, спина, упор присев.</p>
Повторение Стойка на лопатках	<p>1. У.п. - упор присев, перекаты на спине назад, вперед в группировке</p> <p>2. У.п. - лежа на спине, руки за плечами, перекатами вперед упор присев и в упор присев</p> <p>3. У.п. - упор присев, перекаты назад стойка на лопатках</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Следить за плотностью группировки</p> <p>Следить за группировкой</p> <p>Коснуться лопатками, опереться руками в полешину и разогнуть ноги.</p>


<p>Заключить клеть. (3 мш)</p>	<p>Построение и в одну шеренгу становись. П Выявление лучших, опрос о проделанной работе.</p>		<p>Выставление оценок.</p>
			<p>комплекс 510 мш проведение 510 мш Ступени 2. </p>



Рисунок 6 – проведение контрольного занятия по теме «волейбол»



Рисунок 7 – основная часть, упражнение «бросок мяча над головой»

ПРИЛОЖЕНИЕ И

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения Спортивный зал СК УланскДата проведения 19.12.23Инвентарь и оборудование свисток, волейбольные мячи

Задачи занятия: 1) Образовательная: совершенствовать техники выполнения верхней и нижней передачи мяча

2) Развивающая: развитие физ. качеств, координац. выносливости, скорости. 3) Воспитательная: воспитать морально-волевые качества, чувства самолюбия. 4) Оздоровительная: повышение функции дыхательной системы, повышение подвижности грудного отдела позвоночника

Фамилия, имя проводящего занятие Жетяева Талина

Пульсометрия _____

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Три задания урока были озвучены, дисциплина присутствия, соблюдали правила занятия упр.

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Нагрузка соответствует возрасту (Туркентов) легкой из-за неподготовленного инвентаря.

2.1. Подготовительная

часть Были рассмотрены ошибки по времени в Конспекте, Зинченко присутствовал. Каждый был сетками и зумками.

2.2. Основная часть

Методические указания были отобраны. Составляли ошибки Индере и активность у ребят присутствовал. Каждый был сетками.

2.3. Заключительная часть

В заключительной части была проведена игра для восстановления и подведения итогов занятия закончилось вовремя.

III. Поведение и деятельность учащихся Индивидуально у студентов присутствовали, в основной части урока интерес у ребят поднимался. В конце части не сильно проявляли себя.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Преподавателя были готовы к занятию, все задания выполнялись, команды были четкими громкими.

V. Выводы и предложения

Занятие прошло хорошо, все команды были слышны, атмосфера была благоприятной на занятии. Испробовали конкретные правила работы на будущее.

ПРОТОКОЛ
хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Четярева Татьяна

Ф.И.О. Аслонов Р.Ш.

Дата проведения 21.11.23

Части урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. действия	Простой
Подготовительная	Построение	00:00					
	ОРУ в движении	04:11		3.00	1.00		
	Беговые упр	07:20		3.00	1.00		
	Ходьба	12:10		00.300с			
	ОРУ на месте	13:40	0.5 сек	5:00			
	Построение	19:55	0.30 сек	1:00			
	Подготовка швейц	22:10				01:15	
	Перест. боян. зорь	24:00	3.10				0.20 сек
	Итого:						
Основная	Круговые упр.	27:30		0.40с	0.30		
	2-ур	28:43		0.40с	0.30		
	3-ур	29:55		0.40с	0.30		
	4-ур	30:37		0.42с	0.35		
	5-ур	31:19		0.38с	0.30		
	6-ур	32:00		0.37с	0.30		
	7-ур	34:06		0.40с	2,30с		
	2-круг. 1-ур	34:35		040.с	9,30с.		

	2-урн	40:47		0.40с	0.30с		
	3-урн	42:11		0.37с	0.30с		
	4-урн	43:27		0.38с	0.30с		
	5-урн	44:40		0.40с	0.30с		0.15сек
	6-урн	45:05		0.41с	0.30с		
	7-урн	47:30		0.40с	0.20с		
	Техстрашение, саж.	48:40	1.40				0.10
	Грн. на зидкость	50:30	00.45	4:00			
	Итого:						
Заключительная	Техстрашение ^{бонфа} _{инс.}	55:00		5 мин			
	Изгв. итеров	57:00		30 сек			
	Итого:						
	ИТОГО						
	А.П.=	61,4					
	О.П.=	88,7					

Результаты исследования:

Нагрузка подобрана под возраст, уровень проиша
на соп. время. Проведение, техника выпол. корректны

Заключение к уроку:

Абсолютная плотность - 61,4
Общая плотность 88,7.

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности учащегося
на уроке физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Долгирева Алексей Михайлович

Ф.И. наблюдаемого Жиничев Павел

Дата проведения 12.12.2023

Задачи урока:

1) Образовательные: Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передачи мяча

2) Развивающие: Развитие физических качеств, таких как: координация, выносливость и скорость

3) Воспитательные: Воспитывать морально-волевые качества, чувство ответственности и дисциплинированности

4) Оздоровительная: Повышение функциональных возможностей организма, повышение подвижности тазобедренного сустава.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
<u>10:29</u>	Построение	Командно зашлифов	2
<u>10:31</u>	Ходоба	Активность и радиусы и проше поужидежу	2
<u>10:34</u>	Бел	Эмоциональный спад. Командно зашлифов	2
<u>10:41</u>	ОРУ	Интерес и удовольствие колет Эпизодиче характер. повышение тазобедренного сустава.	3

10:50	Наблюдение уфр в мяли	Навышшая бжмателнсть и эмоцнмальной ак- тнвнсть.	4
11:02	Работа с мяли	Разрннсье шншнматнва. ндрннсье зннать.	4
10:16	уфр в ворабел в круду	Нелкне замнтересован- нсть и удобетвореннсть.	4
—	Упражненне на растнннну	—	—
11:26	Наблюденне этого	эмоцннмальной снаг. дншнпнннн в норме.	3

Результаты исследования:

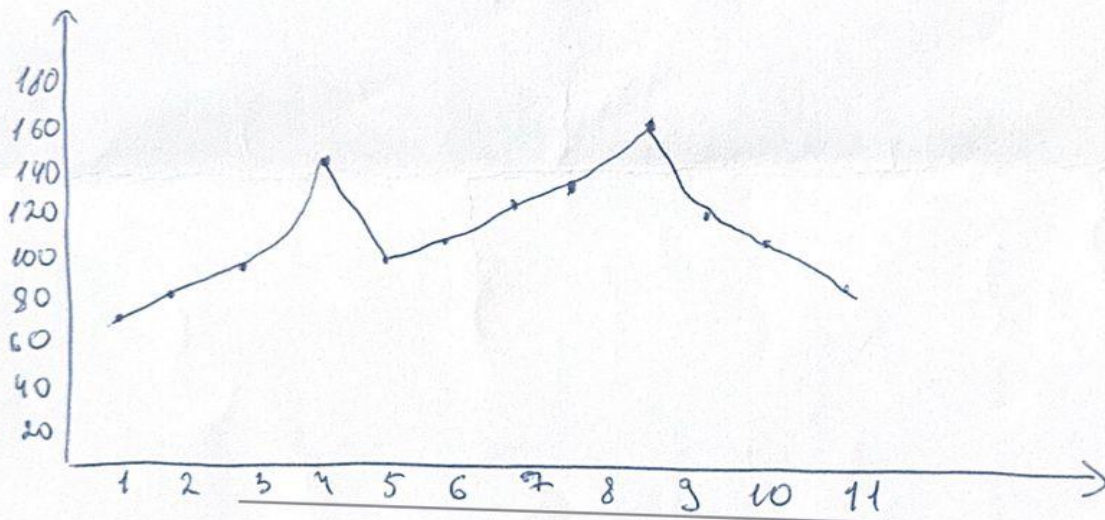
Результаты говорят нам о том, что в начале занятия замкнутость не была. Интерес стал появляться только ближе к окончанию части, до этого прослеживалось безразличие. Вся работа с мяли прошла хорошо во время уфр на растнннну интерес снаг, но дншнпнннн держалась.

Заклучение по уроку:

При заинтересованности пришел на работу
с мечтой. Возможно стоило сделать ори
е предметом. У концу урока подниме окурим,
и Вернуло в начальное положение. Мир в кругу
была затянута и к концу итерес начал
спитивное

Заключение по занятию

урок в целом проведен
в соответствие с концепцией и
представленными заданиями.



ПРОТОКОЛ
урока физической культуры
на занятии по физической культуре

ФИ. преподавателя (практикante) Николаев Александр Александрович

ФИ. наблюдающего Соболева Кирилл

Дата проведения 15.12.2023

Задачи урока: Развивать физическую подготовку учащихся, совершенствовать технику выполнения упражнений для координации скандинавской ходьбы, совершенствование техники передвижения и освоения игры в футбол

Задачи урока: развитие координационных способностей

Воспитательная: воспитание у учащихся мотивации на здоровый образ жизни

Здоровьесберегающая: повысить подвижность суставов посредством гимнастики, обеспечить оптимальную нагрузку в упражнениях, способствовать развитию выносливости

№	Время	Пульс		Характер физических действий
		За 30 сек (30)	За 1 мин (49)	
1	8:50	12	72	подготовка
2	8:53	13	78	упражнения в ходьбе
3	9:01	22	132	упражнения в беге
4	9:15	16	96	ОРУ
5	9:43	24	144	перевозка и освоение игры в теннис
6	9:48	17	102	игра "Борьба за мяч"
7	9:49	14	84	ходьба
8	9:50	13	78	поведение игроков

Результаты исследований. Результаты исследований показали, —
 что нагрузка была подобрана грамотно. В процессе урока —
 пометки даны, мы видим, две темы по теме урока —
 132 уд/мин — после беседы управления и 144 уд/мин — после
 основной части (передачи и балансировка всего в паре). Снизилась
 пульса 132 уд/мин после завершения основной части (игра),
 далее для полного восстановления преподаватели для управления
 в паре, что позволило вернуться к пульсу до 81 уд/мин к концу
 занятия. Физички восстановились до первоначального показателя
 заминание по заминке. Упражнения, подобранные для урока, способ-
 ствовали постепенному повышению и снижению пульса до нормы,
 нагрузка была подобрана грамотно, исходя из контингента занимающихся.

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности учащегося
на уроке физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Кимельтросова Ксения

Ф.И. наблюдаемого Смирнов Василий

Дата проведения 13.12.2023

Задачи урока:

- 1) Образовательные: Закрепление комплекса подготовительных упражнений для профилактики сколиоза
Совершенствование техники передачи и постановки изаев фундамента.
- 2) Развивающие: Развитие координационных способностей
- 3) Воспитательные: Воспитание устойчивой мотивации по здоровью образа жизни
- 4) Оздоровительная: Повысить работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
1 М	Построение	Присутствует интерес, занимается активно	5
1:28 М	Короб	Внимательно и с интересом выполняет задание	5
2:32 М	Жел	Удовлетворен и заинтересован	5
5:37 М	Задание	Удовлетворен собой хорошо, заинтересован	5

Результаты исследования:

В результате проведенной контрольной работы, мы выяснили уровень познавательной активности, который составил в среднем 5 баллов. Это говорит о низкой заинтересованности и удовлетворенности учащихся.

Заключение по уроку:

В заключении к уроку, хотелось отметить, что задание было выполнено на достаточном уровне, что позволило повысить заинтересованность и учащиеся на уроке.

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения СК "Учитель", зал 415

Дата проведения 13.12.23

Инвентарь и оборудование скакалки, футбольные мячи, свисток

Задачи занятия:

1. Разучивание комплекса подготовитель.

упр 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) Комплект соответствует занятию, по технике групповости своевременно попросить учеников занять волюта, комплект составлен правильно, терминология соблюдена.

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Задачи были вручены, время в комплекте соответствует проведению.

2.1. Подготовительная

часть. Предоставительницей газеты почти соответствующим отведенному в комплексе времени, Беловой упр. подобрала литературу, ОРУ с иллюстрациями, трюки, театральная речь, терминология содержания. В начале урока на ОРУ нужно было разогреть на волейбольные ручки. Мотивационные упражнения просматривала.

2.2. Основная часть

Предоставительницей также была задана и мотивационные упражнения. Дети выполнили задания с интересом. Основной частью была подборка литературы, упр. зашифрованными детьми, Кеслер выполнила все правильно и четко знала тему занятия.

2.3. Заключительная часть

Упражнения хорошо, ещё больше повлекло интерес к занятию. Три построения спросила самочувствия и подвела итоги занятия.

III. Поведение и деятельность учащихся Сначала дети были себе спокойно, выполнили все упражнения. К основной части повесились шатре, но не у всех. При некотором чувствовании усталости, но в целом, функционировали и поведение учащихся - тоже хорошее.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Класс был себе спокойно, уверенно, какое поставили, тем же защитой вступила, терминологией сообразно, простояла на необходимом, всегда указывала методические указания, направляла за выполнением упражнений учащихся.

V. Выводы и предложения Урок прошёл хорошо, дисциплина хорошая, тем же защитой сообразно, учащиеся относятся добросовестно.

