**Государственное автономное образовательное учреждение**

**профессионального образования**

**«Училище олимпийского резерва Пензенской области»**

**Отчёт о прохождении профессиональной практики**

**студента 3 курса, группы П-32**

**Иванова Александра Петровича**

**6 семестр**

**2019 – 2020 учебный год**

**Руководитель практики:**

преподаватель высшей категории

Ленина О.Н.

**Цель практики:** овладение профессиональными умениями и навыками (на основе теоретической подготовки), необходимыми в практической деятельности будущего специалиста.

**Задачи практики:**

* Изучить систему работы базы практики, особенности управления, содержание деятельности тренера в сфере физической культуры и спорта;
* Реализовать знания по методике подготовки и проведения учебно – тренировочных занятий и внеклассных мероприятий;
* Учится самостоятельно решать задачи подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
* **Индивидуальный план работы**
* **на период прохождения профессиональной практики**
* (практика по профилю специальности 49.02.01 «Физическая культура»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятие** | **Дата** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Приложение 1

Протокол хронометрирования

к анализу урока

проведенного Платоновой Ольгой Александровной 4.10.05. в 5 «Б» классе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Содержание и виды  деятельности учителя и учащегося | | Время окончания деятельности | Выполнение ФУ | Слушание | Отдых | Организационные  действия | Простой по вине учителя | | Примечания |
| Вводная часть | | Построение | | 0.20 |  |  |  | 0.20 |  | |  |
| Рапорт дежурного | | 0.50 |  |  |  | 0.30 |  | |  |
| Приветствие учителя | | 1.00 |  | 0.10 |  |  |  | |  |
| Опрос учащихся | | 3.40 |  | 2.40 |  |  |  | |  |
| Сообщение 1 задачи | | 4.00 |  | 0.20 |  |  |  | |  |
| Бег с заданием | | 9.00 | 5.00 |  |  |  |  | |  |
| Перестроение | | 10.0 |  |  |  | 1.00 |  | |  |
| Основная часть | | Объяснение, показ техники ведения | | 11.0 |  | 1.00 |  |  |  | |  |
| Ведение мяча ведущей рукой | | 13.0 | 2.00 |  |  |  |  | |  |
| Ведение мяча не ведущей рукой | | 15.0 | 2.00 |  |  |  |  | |  |
| Объяснение техники передачи и ловли | | 15.3 |  | 0.30 |  |  |  | |  |
| Показ | | 16.0 |  | 0.30 |  |  |  | |  |
| П. и Л. с перемещением назад | | 18.0 | 2.00 |  |  |  |  | |  |
| 3 передачи с перемещением вперед | | 20.0 | 2.00 |  |  |  |  | |  |
| Игра «Мяч капитану» | | 29.0 | 9.00 |  |  |  |  | |  |
| Разбор игры | | 30.0 |  | 1.00 |  |  |  | |  |
| Заключительная часть | | Объяснение задания | | 31.0 |  | 1.00 |  |  |  | |  |
| Отжимания от пола - счет | | 32.0 | 0.30 |  | 0.30 |  |  | |  |
| Объяснение задания | | 33.0 |  | 1.00 |  |  |  | |  |
| Приседания - счет | | 34.0 | 0.30 |  | 0.30 |  |  | |  |
| Объяснение задания | | 35.0 |  | 1.00 |  |  |  | |  |
| Наклоны вперед | | 36.0 | 0.30 |  | 0.30 |  |  | |  |
| Показ задания | | 36.2 |  | 0.10 |  |  |  | |  |
| Наклон вперед в положении сидя | | 36.4 | 0.20 |  |  |  |  | |  |
| Показ задания | | 36.5 |  | 0.10 |  |  |  | |  |
| Шпагат продольный | | 37.0 | 0.10 |  |  |  |  | |  |
| Показ задания | | 37.1 |  | 0.10 |  |  |  | |  |
| Шпагат продольный | | 37.2 | 0.10 |  |  |  |  | |  |
| Показ задания | | 37.3 |  | 0.10 |  |  |  | |  |
| Наклон, руки за спиной вверх | | 37.4 | 0.10 |  |  |  |  | |  |
| Показ задания | | 37.5 |  | 0.10 |  |  |  | |  |
| Пр. сверху, лев. снизу, кисти сцепить | | 38.0 | 0.10 |  |  |  |  | |  |
| Показ задания | | 38.1 |  | 0.10 |  |  |  | |  |
| То же, но пр. снизу, левая сверху | | 38.2 | 0.10 |  |  |  |  | |  |
| Измерение пульса, итоги | | 39.0 | 0.40 |  |  |  |  | |  |
| Домашнее задание | | 40.0 |  | 1.00 |  |  |  | |  |
|  | |  | | 25.2 | 12.2 | 1.30 | 1.50 |  |  | |

Общая плотность урока - 97% Моторная плотность урока - 75%

Протокол

учета пульсовых данных урока физической культуры №18,

проведенного Платоновой Ольгой Александровной, учителем физической культуры, в средней школе № 52 города Пензы 4 октября 2005 года,

Класс - 5 «Б», кол-во уч-ся: по списку - 27, занимались - 24, присутствовали - 3.

Задачи урока: 1.Опрос по правилам техники безопасности на уроках по баскетболу.

2. Обучение технике: остановки 2 шагами, ведения, ловли и передаче, правилам игры.

3. Развитие ловкости, силы, гибкости.

Наблюдение велось за Махровой Катей, 11 лет.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид  деятельности | Время  измерения | Пульс | |
| за 10 с | за 1 мин |
| 1 | Перед уроком (покой) | 0 мин | 13 | 78 |
| 2 | Слушание | 3 мин | 14 | 84 |
| 3 | Начало бега | 4 мин | 14 | 84 |
| 4 | Окончание бега | 10 мин | 30 | 180 |
| 5 | Ведение мяча (начало) | 11 мин | 18 | 108 |
| 6 | Ведение мяча (окончание) | 15 мин | 27 | 162 |
| 7 | Ловля и передача (начало) | 16 мин | 18 | 108 |
| 8 | Ловля и передача (окончание) | 20 мин | 26 | 156 |
| 9 | Игра | 25 мин | 30 | 180 |
| 10 | После игры | 29 мин | 18 | 108 |
| 11 | Упражнения на силу | 31 мин | 27 | 162 |
| 12 | Стретчинг | 35 мин | 18 | 108 |
| 13 | Подведение итогов | 37 мин | 15 | 90 |
| 14 | После урока | 40 мин | 13 | 78 |

График динамики пульса

Вводная Основная Заключительная

180

170

160

150

140

130

120

110

100

90

80

70

60

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

**Конспект**

**тренировочного занятия по лёгкой атлетике**

**Тема: Совершенствование техники высокого старта в легкой атлетике.**

**Тренер-преподаватель:** Зюзин Д.А.

**Дата проведения:** 14.12.18 г.

**Время проведения:** 15:30 -17:00

**Место проведения:** Легкоатлетический манеж ГАОУ ПО «УОР ПО»

**Инвентарь:** секундомер.

**Группа:** П-32, ГАОУ ПО «УОР ПО»

**Возраст:** 16-21 лет

**Задачи:**

1 .Совершенствование техники высокого старта. ' .

2.Воспитание быстроты, координации. .

3.Воспитать дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Общие методические указания** |
| **I.** | Вводно-подготовительная часть | **35 минут** |  |
| 1. | Приветствие, указание целей, задач тренировки. | 7 минут | Проверить форму. |
| 2. | Разминка (медленный бег по кругу). | 10 минут  (2 км) | Следить за техникой бега. |
| 3. | **ОРУ на месте:**  Упр.№1.  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Наклоны головой поочередно вправо-влево-вперед-назад на 4 счета (2-3 повторения).  Уир.№2.  И.п. – ноги на ширине плеч. Рывки руками перед грудью. На счет 1-2 руки согнуты в локтях, на счет 3-4 руки выпрямлены по сторонам (7 повторений).  Упр.№3.  И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.  Наклоны на счет 1-2 в левую сторону, на счет 3-4 в правую сторону. (3-4 повторения).  Упр.№4.  И.п. – ноги на ширине плеч.  Наклоны вперед к правой ноге на счет 1-2, к левой ноге на счет 3-4(3-4 повторения)  **СПБ**  Упр.№1.  Бег с высоким подниманием бедра, руки вытянуты перед собой, стараемся как можно чаще работать ногами (1раз).  Упр.№2.  Бег с захлестом голени, руки за спину (1 раз).  Упр.№3.  Скачки приставным прыжками левым боком, правым боком (1 раз).  Упр.№4.  Многоскок (Олений бег), делать прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд, т.е. бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. при этом колено передней ноги выносить как можно выше (1 раз)  Упр.№5.  Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперед, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкиваться одной по очереди (1 раз) | 2 минуты  2 минуты  2 минуты  2 минуты  2 минуты  2 минуты  2 минуты  2 минуты  2 минуты | Следить за положением рук  (руки на поясе).  Следить за правильным  выполнением движений, ноги  прямые.  Следить за амплитудой наклона.  Следить за амплитудой наклона.  Следить за правильным  выполнением движений, бедро  поднимать как можно выше.  Следить за правильным  выполнением движений.  Следить за правильным  выполнением движений.  Следить за правильным  выполнением движений. |

Конспект урока по разделу «Баскетбол» для учащихся 1 курса

Учитель физической культуры

Тема урока: Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.

Тип урока: комбинированный.

Цель урока: развивать основные физические качества посредством упражнений с баскетбольным мячом.

Задачи урока:

1. Развивать «чувство мяча», координацию движений, укреплять

основные группы мышц.

2. Совершенствовать технику передач и ловли мяча со сменой мест;

ведения мяча в движении по кругу левой и правой рукой.

3. Закрепить технику передач мяча на 2 шага.

4. Воспитывать чувство коллективизма, настойчивость,

взаимовыручку, аккуратность.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, фишки, обручи.

Пособия: учебные карточки, карандаши.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные**  **задачи** | **Учебный**  **материал** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно -методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (15 мин)** | | | |
| 1. Организовать детей к уроку | 1) Построение, приветствие, рапорт, подсчёт пульса;  2) Сообщение задач урока и формы его проведения;  3) психологический настрой учащихся на урок.  Строевые упражнения | 1 мин  30 сек  30 сек | Обратить внимание на форму.  Формы организации: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная. |
| 2. Подготовить  голеностопные  суставы к  работе з  основной  части урока  3. Подготовить  организм  детей к  работе в  основной  части урока | **Ходьба**  1) на носках, растирать ладони  2) на пятках, ладони вместе - наклонять пальцы к тыльной стороне кистей;  3) на внешней стороне стопы, руками выполнять «восьмёрку»;  4) на внутренней стороне стопы, руки в замок – вытягивать вперёд ладонями;  5) перекатом с пятки на носок, сжимать - разжимать пальцы;  **Бег**  1) по кругу в колонне по одному;  2) с изменением направления «восьмёркой»;  3) с остановкой по сигналу  **Ходьба**  с выполнением дыхательных упражнений | 1 мин 30 сек  0,5 крута  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения - по команде голосом.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в беге. Характер остановок по сигналу оговаривается заранее.  Например, поднять руки через стороны вверх, |
|  | 10) И.П. - средняя стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 30 сек | полусогнутые ноги.  Рука расслабленная, кисть напряжённая, отскок мяча до колена - среднее ведение, смотреть на товарища. |
| **II. Основная часть (23 мин)** | | | |
| 1. Совершенствовать ведения мяча в движении по кругу  2. Совершенствовать передачи мяча со сменой мест  3. Закрепить технику передач мяча на 2 шага  4. Развивать  физические качества, воспитывать взаимопомощь, коллективизм, дисциплину, волю к победе | 1) Подсчёт пульса;  2) Ведение мяча левой рукой шагом и бегом против часовой стрелки;  3) Ведение мяча правой рукой шагом и бегом по часовой стрелке.  **Упражнения:**  1) передал - садись;  2) передал - перейди в конец колонны;  3) передал - перейди в конец встречной колонны.  1) повторение техники выполнения упражнения;  2) выполнение передачи на 2 шага в парах навстречу друг  другу вдоль зала.  **Эстафета типа**  **«Весёлых стартов»:**  **I этап:**  Один катит обруч, находясь сзади него, двое выполняют  передачи, пробрасывая мяч через обруч. Вперёд передачи снизу, обратно — с отскоком от пола.  **II этап:**  Двое держат обруч горизонтально, третий в обруче  ведёт мяч. Вперёд правой рукой,  обратно левой.  **III этап:**  Каждый игрок в  команде с мячом, прижимают  мячи друг к другу к центру, образуя круг вокруг мячей. Перенести мячи до отметки  (фишки) и обратно, не уронив ни  одного мяча и не разъединив  связку.  **IV этап:**  Индивидуально,  обведение 5-6 фишек вперёд  правой рукой, обратно левой.  **Подсчёт пульса** | 1 мин  по 1 мин  по 1 мин  5 мин  По 1 разу  каждым  способом  передачи  1 мин  6 мин  7 мин  30 сек | В средней стойке баскетболиста. Мяч толкать сверху вперёд, вести чуть сбоку. Не шлёпать! Без зрительного контроля. Соблюдать дистанцию 3-4 м.  Разделить класс на 2 группы, построить во встречные. колонны по росту от низкого до высокого, 3-4 м между колоннами. Передачи; от груди, от плеча, с отскоком от пола. Обратить внимание на точность и технику передач и ловли мяча. Показ и объяснение техники выполнения упражнения. Указать на типичные ошибки.  По ходу выполнения сделать отметки мелом на полу для правильного выполнения шагов.  Учитель подходит к каждому ученику указывает на ошибки, поощряет словом ; за качественно выполненное упражнение, интересуется: «Отличается ли мышечное ощущение правильно и неправильно выполненного упражнения?»  Разделить класс на 2 команды: выбрать капитанов (двух сильнейших учащихся либо мальчиков, либо девочек), а они по очереди выбирают партнёров.  Соблюдать дисциплину в командах, стараться выполнять задания эстафет правильно и быстро.  I и II этапы можно проходить 2-3 раза, меняясь ролями, командами.  Задания даются кратко, чётко, понятно.  Дети должны усвоить, что в соревновании совершенствуются их умения владеть мячом в сложных условиях, воспитываются нравственно-волевые качества, умение достойно выигрывать и проигрывать |
| **III. Заключительная часть (7 мин)** | | | |
| Восстановление дыхания, снижение ЧСС, развитие умения чувствовать  партнёра | 1) Уборка инвентаря;  2) Построение в шеренгу;  3) Выполнение дыхательных упражнений стоя на месте, учитель задаёт вопросы - дети  отвечают:  - Как пыхтит тесто?  «Пых-пых-пых...»  - Как паровоз выпускает пар?  «Из-из-из…»  - Как шипит гусь?  «Ш-ш-ш...»  - Как мы смеёмся?  «Ха-ха-ха...»  - Как воздух выходит из шарика?  «С-с-с...»  Подули на воображаемый  одуванчик, лежащий на раскрытой  ладони.  «Ф-ф-ф...»  4) Ходьба на месте. 2 шага - вдох носом, 2 шага - выдох ртом.  5) Игра с карандашами в парах- тройках; | 30 сек  30 сек  1 мин  2 мин | Умению чувствовать  партнёра нужно и можно учить.  Класс разбивается на пары или тройки лицом друг к другу.  Руки вытянуты навстречу партнёру, правая к левой, левая  к правой. Между ладонями партнёров - расстояние в длину  карандаша, который  зафиксирован между  указательными пальцами встречных рук. Один из партнёров медленно начинает движения руками (разводит, поднимает вверх, сводит, вращает, выполняет наклоны, приседания и т. д.) Другой старается следовать за каждым движением, не нарушая его слаженности, как в зеркальном отражении. Главное - не уронить карандаши и по возможности сохранить их горизонтальное положение. Дети сами придумывают движения, ведь физкультура должна быть развивающей. |
| 2. Организованное  завершение урока | 1) Подведение итогов урока,  рефлексия:  - Какие упражнения вам наиболее  запомнились?  Какие упражнения были  самыми сложными?  - Какие упражнения вызвали  у вас интерес?  2) Домашнее задание  3) Организованный уход из зала  в класс | 2 мин  30 сек  30 сек | Отметить активность детей,  старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно.  Домашнее задание задаётся в соответствие с результатами рефлексии: повторить дома те упражнения, которые вызвали трудности в выполнении, поиграть с родными в карандаши и придумать новые движения. |

Приложение 2

**Дневник**

**прохождения профессиональной практики**

(практика по профилю специальности 49.02.01 «Физическая культура»)

в (прописать базу прохождения практики)

студента (студентки) 3 курса, группы П-31

Ф.И.О. в родительном падеже

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Мероприятие** | **Примечание** |
| 1. | 02.10.17. | Знакомство с базой прохождения профессиональной практики и т.д. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |