

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Факультет повышения квалификации

Отчетный материал
по производственной практике по программе профессиональной
переподготовки: «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая
работа с населением»

Слушателя _____
(фамилия, имя, отчество)

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU

Строки прохождения практики:

с _____ по _____

База практики _____

адрес _____

телефон _____

Ф.И.О. методиста базы _____

Ф.И.О. методиста академии _____

Оценка за практику _____

Подпись методиста _____

2020г.

Индивидуальный план работы слушателя на период практики

Номер задания	Содержание	Сроки выполнения	Отметка о выполнении задания
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU**

**Запись беседы с руководителем организации и коллективом базы
практики (заместителем руководителя организации, педагогами
дополнительного образования, инструкторами, методистами,
медицинскими работниками**

«____» _____

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU**

Характеристика базы практики

Организационно-правовая форма: Автономное учреждение

Цели и задачи деятельности:

Целями деятельности Учреждения являются:

- пропаганда и развитие физической культуры и спорта;
- развитие мотивации личности к здоровому образу жизни;
- создание условий, способствующих развитию физической культуры и спорта;
- привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья граждан;
- проведение физкультурных, спортивных, культурных, зрелищных и иных мероприятий, в том числе массовых;
- удовлетворение потребности граждан в занятиях физической культурой и спортом;
- организация общественного питания;
- совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с гражданами
- оказание дополнительных услуг в интересах личности, общества, государства.

Для достижения целей, Учреждение вправе осуществлять следующие виды деятельности:

- деятельность спортивных объектов;
- деятельность ресторанов и кафе;
- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- прокат инвентаря и оборудования для проведения досуга и отдыха;
- показ фильмов;
- управление недвижимым имуществом, в том числе предоставление помещений физическим и юридическим лицам для осуществления ими видов деятельности, связанных с оказанием услуг;
- прочая деятельность по организации отдыха и развлечений;
- прочая зрелищно-развлекательная деятельность;
- прочая деятельность в области спорта;
- услуги в области рекламы.

Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации:

- 1) Устав, в том числе внесенные в него изменения и дополнения;
- 2) свидетельство о государственной регистрации Учреждения;
- 3) решение Учредителя о создании Учреждения;
- 4) решение Учредителя о назначении Директора Учреждения;
- 5) положения о филиалах и представительствах Учреждения;
- 6) документы, содержащие сведения о составе Наблюдательного совета;
- 7) план финансово-хозяйственной деятельности Учреждения;
- 8) годовая бухгалтерская отчетность Учреждения;
- 9) аудиторское заключение о достоверности годовой бухгалтерской отчетности Учреждения.

Инструкция по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях:

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях

- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медпачка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнования.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция по правилам страховки и помощи при выполнении физических упражнений:

К основным правилам страховки и страховки-помощи относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;
- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;
- не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;
- при осуществлении страховки выполнения упражнения на гимнастических снарядах располагать руки таким образом, чтобы исключить вероятность их попадания «на излом», между телом, выполняющего упражнение и гимнастическим снарядом;
- приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;

Годовой план-график тренировочного процесса
Учебный план

	Всего	1 год	2 год	3 год
Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	18	10	4	4
Гимнастические упражнения прикладного характера	45	25	10	10
Комплекс упражнений с гантелями	139	55	42	42
Комплекс специальных упражнений	152	54	49	49
Комплекс упражнений с гириями	44	-	22	22
Позирование	8	-	4	4
Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	18	-	9	9
Участие в соревнованиях по силовому троеборью	8	-	4	4
Всего	432	144	144	144

Учебно – тематический план первого года обучения

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	6	4	10
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	2	23	25
3	Комплекс упражнений с гантелями	2	53	55
4	Комплекс специальных упражнений	2	52	54
5	Комплекс упражнений с гириями	--	--	--
6	Позирование	--	--	--
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	--	--	--

8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	--	--	--
	ИТОГО:	12	132	144

Учебно – тематический план второго года обучения

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	4	--	4
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	9	10
3	Комплекс упражнений с гантелями	1	41	42
4	Комплекс специальных упражнений	1	48	49
5	Комплекс упражнений с гириями	1	21	22
6	Позирование	1	3	4
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	1	8	9
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	--	4	4
	ИТОГО:	10	134	144

Учебно – тематический план третьего года обучения

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	4	--	4

2	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	9	10
3	Комплекс упражнений с гантелями	1	41	42
4	Комплекс специальных упражнений	1	48	49
5	Комплекс упражнений с гирями	1	21	22
6	Позирование	1	3	4
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	1	8	9
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	--	4	4
	ИТОГО:	10	134	144

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU

Расписание занятий

Группы	Дни недели						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Базовая подготовка, 1 и 2 год обучения	Групповая разминка Акробатика – элементы обязательной программы Конь – одноножные махи Кольца – размахивания, выкруты СФП – упражнения на гибкость	-	Групповая разминка Батут – прыжки с поворотами на 180, 360, 720, сальто вперед и назад. Брусья – размахивания в упоре на руках, подъемы Перекладина – размахивания в висе, махом вперед поворот кругом. СФП – упражнения на гибкость и силу. Бег 10-15 м. на скорость	-	Групповая разминка Хореография – упражнения у опоры Кольца – выкруты Прыжок – отработка наскока на мостик; прыжок на горку матов – переворот на спину. СФП – упражнения на гибкость	Групповая разминка Вольные упражнения – разучивание обязательных комбинаций. «Грибок»- разучивание кругов двумя. Перекладина – подъем разгибом, оборот назад в упоре, соскок дугой. Испытания по программе СФП.	-
Специальная подготовка, 1 и 2 год обучения	Групповая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Акробатика –	Групповая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Прыжок – ноги	Групповая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Вольные упражнения	Активный отдых: игровые виды спорта на свежем	Самостоятельная разминка Все многоборье – работа над «отстающими элементами и	Самостоятельная работа Все многоборье: обязательные комбинации по 2 раза на каждом	

	элементы обязательной программы и материала учебной программы. Конь – первая половина обязательной комбинации. Кольца – первые два соединения обязательных комбинаций. СФП – упражнения на пассивную гибкость и на развитие силы мышц ног	врозь через коня. Брусья – вторая половина обязательной комбинации. Батут – сальто вперед и назад СФП – упражнения на гибкость и силу мышц плечевого пояса	полностью 2 раза Конь – обязательная комбинация Кольца – обязательная комбинация СФП – круговая тренировка (один круг)	воздухе; посещение бани.	соединениями» СФП – упражнения на силу и гибкость Батут – сдача контрольных элементов: сальто вперед, сальто назад, прыжок с поворотом на 360	виде. Подведение итогов работы за неделю.	
Переходно-подготовительная подготовка, 1 и 2 год обучения	Групповая разминка Батут – прыжки, сальто прогнувшись. Конь – одноножные махи «Грибок» – круги двумя СФП – игровые упражнения	Активный отдых игровые виды спорта на свежем воздухе; посещение бани.	Групповая разминка, подвижная игра Акробатика – с подкидного мостика сальто вперед с разбега Брусья – размахивания в висе углом, подъём разгибом из вися углом.	Активный отдых: игровые виды спорта на свежем воздухе; посещение бассейна.	Хореографическая разминка (25 мин) Перекладина – элементы и соединения обязательной программы. Вольные упражнения – то же Конь – то же Батут – прыжки	Акробатическая разминка СФП – круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. (2 круга) Подведение итогов работы за неделю.	

			СФП – упражнения на силу мышц плечевого пояса.		на спину и со спиной на ноги, то же с поворотами на 180 и 360		
--	--	--	---	--	--	--	--

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU

План-конспект занятия

Задачи занятия:

1. Формирование умение использовать знания в области физической культуры для развития двигательных способностей.
2. Содействие укреплению здоровья, развитию координационных способностей, терпеливости, целеустремленности, коммуникативных качеств.
3. Развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость).
4. Способствовать воспитанию морально волевых качеств.

Место проведения: Муниципальное автономное учреждение городского округа Щёлково "Физкультурно-оздоровительный комплекс №2"

Оборудование и инвентарь:

гимнастическое оборудование, гимнастические маты.

Частные задачи	Части занятия	Дозировка	Методы, методические приемы обучения, развития, воспитания, организации
ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ <i>Подготовительная часть</i> 13 минут			
1.	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.	2'	Проверить форму студентов, самочувствие
2.	2. По периметру спортзала в колонне по одному	30"	
3.	3. О.Р.У. в движениях:		
	1. Ходьба на носках, руки подняты вверх.	30"	Высоко подняться на носки. Спина прямая
	2. Ходьба на пятках, руки сцеплены в замок.	30"	
	3. Ходьба с круговыми вращениями прямыми руками (вперед, назад).	30"	Упражнения выполняются с максимальной амплитудой.
	4. Бег.	7'	В среднем темпе.
	5. Ходьба с восстановлением дыхания.	30"	Вдох носом, выдох через нос.
	6. Ходьба на руках в парах «Тачка»	3'	Спина прямая.
	7. Ходьба на восстановление дыхания.	30"	Вдох носом, выдох через нос.
II Основная часть 70 минут			
	Круговая тренировка: 1. Подтягивание на перекладине. (2-3 подхода с максимальным повторением)	14'	Подтягивание без раскачек и рывков. <u>Повторим мышцы человека и их функцию:</u>

			- Двуглавая мышца плеча (сгибает руку в локтевом суставе) - Мышцы шеи (наклоняют голову, поворачивают в стороны). - Трапециевидная мышца (поднимает и опускает плечи). - Дельтовидная мышца (участвует в поднимании рук вперед, в стороны, назад). - Большая грудная мышца (приводит руки к туловищу).
	2.Отжимание на брусьях . (2-3 подхода с максимальным повторением)	14'	Ноги согнуть в коленях и скрестить в лодыжках <u>Повторим мышцы человека и их функцию:</u> - Мышцы предплечья (сгибают и разгибают пальцы). - Прямая мышца живота (сгибает туловище вперед). - Четырехглавая мышца бедра (разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра). - Икроножная мышца (сгибает стопу).
	3.Поднимание прямых, согнутых ног на шведской стенке. (2-3 подхода с максимальным повторением)	14'	Не отрывать спину от шведской стенки. <u>Повторим мышцы человека и их функцию:</u> - Мышцы задней поверхности бедра (сгибают ногу в коленном суставе). - Наружная косая мышца (вращает и наклоняет туловище). - Длинные спинные мышцы (разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны). - Широчайшая мышца спины (приводит плечо к туловищу, тянет руку назад и внутрь). - Трехглавая мышца плеча (разгибает руку в плечевом суставе)
	4.Лазание по канату. (2-3 подхода)	14'	Запрещается начинать подъем с прыжка и спрыгивать с каната.

	5.Поднимание гири 2X16кг.	14'	Поместите одну гирю между ног как показано на фото. Ноги слегка согните в коленях. Затем с силой рваните гирю вперед, подняв ее до уровня 90 градусов с корпусом. В верхней точке ваша спина должна оставаться прямой. Качайте гирю вперед и назад, так словно вы передаете какой-либо предмет из-за ног вперед. Меняйте руку через каждые 8-12 раз. Гиря должна качаться, так чтобы вы чувствовали напряжение.
--	---------------------------	-----	---

III Заключительная часть

7 минут

	1. Упражнения на восстановление дыхания. Растяжка мышц. 2. Построение, подведение итогов за урок, выставление оценок.	7'	Сбор инвентаря Домашнее задание «поиск и анализ информации по разделу программы»
--	--	----	---

Самоанализ и качественная самооценка: конспект занятия составлена и спланирована с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.

Пожелания, замечания (методиста) _____

Оценка методиста _____ Подпись _____

Педагогический анализ физкультурно-оздоровительного занятия

Методические указания: к анализу прилагается план-конспект анализируемого занятия.

Содержание плана-конспекта сопоставляется с реальным проведением занятия.

Примерный план анализа

Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия группы атлетической гимнастики

выполнил(а) практикант(ка) – Фамилия И.О. _____

Фамилия И.О. тренера (практиканта) _____ дата _____

Количество занимающихся: ____15____ возраст занимающихся ____13-16____

Подготовка к занятию

1) Тщательность разработки плана-конспекта занятия (перенести в анализ задачи анализируемого занятия)

Занятие построено в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей.

2) Внешний вид преподавателя (тренера) и занимающихся

В качестве эстетического воспитания можно отметить: внешний вид занимающихся, инструктора, воспитателя. Внешний вид инструктора соответствовал физкультурному занятию, но не на всех детях была одета физкультурная форма- белый верх, чёрный низ, на ногах чешки;

3) Подготовка места занятий и инвентаря

Эффективное использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность при выполнении упражнений.

4) Наличие записей пройденного материала в групповом журнале

Записи пройденного материала были записаны в групповом журнале.

Обучение и воспитание на занятии

1) Степень овладения занимающимися учебным материалом

Прослеживалась последовательность при обучении движениям занимающихся, подбор и сочетание нового материала с повторением и

закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на организм на протяжении всего занятия. Многократное повторение упражнений.

2) Реализация дидактических принципов обучения (перечислить на какие дидактические принципы опирался преподаватель в большей степени)

Последовательно обучались движениям занимающихся, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на организм на протяжении всего занятия

3) Методы обучения, применяемые на занятии (перечислить)

Инструктор использовал разнообразные методические приёмы и способы организации занимающихся для выполнения упражнений с целью увеличения их двигательной активности (фронтальный, поточный, групповой). Чёткость, краткость речи инструктора.

5) Умение анализировать и исправлять ошибки

Учитывая содержания упражнений, возрастные возможности детей и индивидуальные особенности детей на занятии применялись наглядные и словесные методы. При обучении детей сохранять равновесие на гимнастической скамейке инструктор использовала наглядные приёмы такие (показ образца), словесные приёмы заключались в кратком объяснение.

6) Умение уделять внимание всем занимающимся

Активизация мыслительной деятельности занимающихся осуществлялась с помощью названий упражнений и проговаривания действий, использования специальных упражнений на ориентировку в пространстве.

7) Необходимость и наличие страховки и ее качество

Для страховки использовались маты.

8) Реакция на положительные и отрицательные поступки занимающихся (в какой форме)

Инструктор владеет педагогической техникой и культурой речи, чётко называет команды, различные исходные положения, исправляет ошибки детям у кого двигательный навык приобретён не полностью.

9) Перечислить наблюдаемые методы воспитания

1. Словесные методы (объяснения, команды, подсчет, оценка и пр.), уровень речевой подготовленности педагога, знание терминологии, владение командным языком;

2. Наглядные методы (показ изучаемого двигательного действия, демонстрация плакатов, моделей и пр.), качество показом педагогом, использование детей для показа, сочетание показа со словом;

3. Практические методы (метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, игровой, соревновательный и прочие методы):

4. Разнообразие применяемых на занятии методов, их соответствие поставленным задачам, особенностям учебного материала, условиям работы и индивидуальным особенностям.

10) Дисциплина, активность и интерес занимающихся к занятиям

Дети на занятие были достаточно внимательны, активны, с удовольствием выполняли упражнения, особенно комплекс с косичками, виден интерес к занятию.

11) Культура поведения преподавателя (тренера), профессиональная подготовка

Инструктор владеет педагогической техникой и культурой речи, чётко называет команды, различные исходные положения. Оказывает индивидуальную помощь, исправляет ошибки детям у кого двигательный навык приобретён не полностью.

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ

Развитие двигательных способностей на занятии

ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ

1) Развитие двигательных способностей (перечислить)

Эффективное использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность при выполнении упражнений

2) Методы развития двигательных способностей

На учебно-тренирующем занятии использовался фронтальный, групповой способ организации детей, что в свою очередь эффективно сказывается на моторной плотности занятия.

3) Адекватность методов, поставленным задачам

В водной части использовалась общая подготовка организма (ходьба, бег) и специальная мышц плечевого пояса и рук. Многократное повторение, различные исходные положения равномерное распределение физической нагрузки на организм детей.

4) Адекватность нагрузки (объема и интенсивности) возрасту и уровню подготовленности, учет индивидуальной переносимости нагрузки. Реакция на нагрузку (указать признаки, по которым определялась реакция на нагрузку)

Физическая нагрузка регулировалась в соответствии с структурой физкультурного занятия.

Организация занятий

1) Своевременность начала и окончания занятия:

Время начала и окончания занятия совпадает с расписанием.

2) Количество, дозировка и последовательность упражнений

Вводной части присутствуют строевые упражнения (построения в шеренгу, перестроение в колонну по три), повороты, различные виды ходьбы (на носках, на пятках, широким шагом, змейкой), бег (с высоким подниманием колен, обычный бег). Обеспечивалась общая и специальная подготовка организма. В основной части проведён комплекс с косичками. С целью снятия физической нагрузки использовались различные исходные положения (основная стойка, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, сидя на полу, лёжа на полу). Основные виды движений выполнялись с делением на 2 колонны. Правая шеренга закрепляла навык в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Левая разучивала упражнение на координацию движения.

4) Способы организации занимающихся и способы выполнения заданий

На учебно-тренирующем занятии использовался фронтальный, групповой способ организации детей, что в свою очередь эффективно сказывается на моторной плотности занятия.

5) Длительность занятия (час, мин): 90 минут, 1,5 часа. Рациональное использование времени, помещения, оборудования, инвентаря

6) Характеристика заключительной части занятия (форма подведения итогов)

Дети на занятие были достаточно внимательны, активны, с удовольствием выполняли упражнения, особенно комплекс с косичками, виден интерес к занятию.

Выводы

1) Как выполнены задачи занятия (конкретно каждая задача)

Задачи были выполнены, сформировались умения использовать знания в области физической культуры для развития двигательных способностей, содействие укреплению здоровья, развитию координационных способностей, терпеливости, целеустремленности, коммуникативных качеств, развитие

физических качеств (сила, выносливость, гибкость), способствовать воспитанию морально волевых качеств.

2) Воспитательная и оздоровительная ценность занятия

Оказывает индивидуальную помощь, исправляет ошибки детям у кого двигательный навык приобретён не полностью. Осуществляет страховку при разучивание ходьбы по гимнастической скамейке.

3) Соответствие задач занятия и практического содержания занятия уровню подготовленности занимающихся

Задачи полностью соответствуют практическому содержанию занятия и уровню подготовленности занимающихся.

Определить стиль деятельности преподавателя по манере общения с занимающимися: Тон доброжелательный, спокойный. Похвала присутствует индивидуальная, общая, дифференцированная.

Оценка занятия и пожелания преподавателю (тренеру) на будущее:

Инструктору продолжать работу по освоению детьми строевых упражнений, в частности перестроение детьми в колонны по 2 и 3.

При разучивания упражнения (как ходьба по гимнастической скамейке), поменять групповой способ организации детей на поточный так как при групповом ограничена возможность контролировать выполнения упражнения, оказывать помощь исправлять ошибки.

Дата _____ Анализ выполнил(а) _____ Подпись
_____ Оценка методиста _____

Положение о проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В наше время все больше возникает беспокойство физического здоровья школьников и подростков, которые до и после окончания школы, техникумов практически не интересуются своим физическим состоянием. Данные занятия способствуют повышению физического развития и изменения состояния здоровья юношей.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МЕРОПРИЯТИЯ

Цель: Приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи занятия:

1. Формирование у студентов умение использовать знания в области физической культуры для развития двигательных способностей.

2. Содействие укреплению здоровья, развитию координационных способностей, терпеливости, целеустремленности, коммуникативных качеств.

3. Развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость).

4. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств.

3. УЧРЕДИТЕЛИ И ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Муниципальное автономное учреждение городского округа Щёлково "Физкультурно-оздоровительный комплекс №2"

4. УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ

Дети Муниципального автономного учреждения городского округа Щёлково "Физкультурно-оздоровительный комплекс №2"

5. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Муниципальное автономное учреждение городского округа Щёлково "Физкультурно-оздоровительный комплекс №2", 90 минут

6. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Вводной части присутствуют строевые упражнения (построения в шеренгу, перестроение в колонну по три), повороты, различные виды ходьбы (на носках, на пятках, широким шагом, змейкой), бег (с высоким подниманием колен, обычный бег). Обеспечивалась общая и специальная подготовка

организма. В основной части проведён комплекс с косичками. С целью снятия физической нагрузки использовались различные исходные положения (основная стойка, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, сидя на полу, лёжа на полу). Основные виды движений выполнялись с делением на 2 колонны. Правая шеренга закрепляла навык в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Левая разучивала упражнение на координацию движения.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Гимнастическое оборудование, гимнастические маты.

7. УСЛОВИЯ, ПОРЯДОК И СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК

Бессрочно.

8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ

Задачи полностью соответствуют практическому содержанию занятия и уровню подготовленности занимающихся.

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU

Смета для проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия

№	Наименование статьи	Кол-во единиц	Стоимость единицы	Общая стоимость	Софинансирование	Запрашиваемая сумма
-	-	-	-	-	-	-

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU**

**Протокол обследования физического развития занимающихся
закрепленной группы**

№ п/п	Фамилия И.О.	Показатели			Заключение о уровне физического развития
		Вес	Рост	ЖЕЛ	
1	Архипова А.Р.	19	115	1360	В норме
2	Булгаков П.Р.	23	117	1440	В норме
3	Иванов Р.Н.	26	119	1440	В норме
4	Иванова Р.Н.	24	136	1360	В норме
5	Петров П.П.	27	125	1440	В норме
6	Петрова Т.Р.	23	130	1360	В норме
7	Земцов П.Ц.	29	138	1440	В норме
8	Зилкина Р.Р.	25	140	1360	В норме
9	Щеглова Н.Н.	26	126	1360	В норме
10	Якорь Т.В.	25	135	1440	В норме

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU**

Протокол обследования физической подготовленности занимающихся закрепленной группы

№	Фамилия, имя	Кол- во полн ых лет	Пол	Дата рожд. (число, месяц год)	Прыжки в длину с места (см.)		Поднима ние туловища (раз за 30 сек.)		Бег 30 м. ,60м. (сек.)		Наклоны туловища вперёд (см.)		Сумма очков
					Рез	Очки	Рез	Очки	Рез	Очки	Рез- тат	Очки	
1	Архипова А.Р.	7	ж	14.05.09	95	0	5	5	8.80	0	-3	4	9
2	Булгаков П.Р.	8	м	15.11.08	126	10	17	26	7.84	0	3	26	62
3	Иванов Р.Н.	8	м	16.02.09	117	6	22	36	7.38	0	10	53	95
4	Иванова Р.Н.	7	ж	18.10.09	129	12	12	16	7.32	0	2	22	35
5	Петров П.П.	7	м	24.02.09	154	24	22	36	7.13	3	-3	4	67
6	Петрова Т.Р.	7	ж	20.10.09	120	7	19	30	7.28	1	4	30	68
7	Земцов П.Ц.	7	м	11.06.09	150	22	26	47	6.32	26	10	53	148
8	Зилкина Р.Р.	7	ж	16.04.09	113	5	25	44	6.69	17	0	14	80
9	Щеглова Н.Н.	7	ж	07.07.09	131	13	26	47	6.52	20	12	58	138
10	Якорь Т.В.	7	м	05.06.09	100	1	17	26	7.01	5	0	14	46

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU

Отчёт практиканта с самоанализом и самооценкой по производственной практике слушателя

(фамилия, имя, отчество)

1) Сведения о проведенных физкультурно-оздоровительных занятиях

Кол-во занятий, проведенных самостоятельно: 3

2) Общее число просмотренных и проанализированных Вами занятий: 25

3) В проведении каких массовых мероприятий Вы участвовали?

В процессе практики, были проведены занятия по атлетической гимнастики.

4) Какую деятельность в процессе практики Вам удавалось выполнять легко и что вызывало у Вас наибольший профессиональный интерес?

Наибольший интерес вызвало проведение мероприятий по атлетической гимнастики для детей, это далось мне легко. Составление плана занятия далось труднее, но я справилась.

5) Имелись ли трудности в проведении учебно-тренировочных занятий, в составлении документации, во взаимодействии с руководством ФОК и педагогическим коллективом, с занимающимися, с родителями занимающихся и какие?

Трудности в проведении учебно-тренировочных занятий, в составлении документации, во взаимодействии с руководством ФОК и педагогическим коллективом не возникло.

6) Как в целом Вы оцениваете свою подготовленность к практике?

Подготовленность к практике была на 80 %, но в процессе ее прохождения практики, задания были выполнены на 100 %.

7) Ваши замечания и предложения по содержанию и организации практики.

В процессе прохождения практики, замечаний не было выявлено.

Единственное, хотелось бы чтобы продолжительность практики была дольше.

8) Ваш взгляд на современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности и возможные пути решения

Само собой разумеется, и это вряд ли нужно доказывать, что для занятий физкультурой и спортом в свободное время нужно иметь это свободное время. Столь же очевидно, что для занятия некоторыми видами

физкультурно-спортивной активности нужны определенные условия (трудно представить, например, как можно заниматься плаванием, не имея бассейна или какого-то водоема).

Каждый человек в свободное время сам выбирает, чем ему заниматься, исходя из своих интересов, потребностей, из сложившейся у него системы знаний и ценностных ориентаций. Даже при крайнем дефиците времени и отсутствии надлежащих условий он будет заниматься теми видами деятельности, которые считает наиболее важными для себя, от которых он ожидает наиболее значимых результатов, положительных эмоций и т.д. И наоборот, даже при наличии у него времени и условий он не будет заниматься теми видами деятельности, которые не представляют для него ценность, вызывают у него негативные эмоции и т.д.

Дата _____ Подпись _____

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU**