

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

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. ЗБФ3-21-1

Махсудов Д.Р.Махсудов
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент

Мунирова Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор МБУ «СШ по гимнастике»

Мунирова Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ
на учебную ознакомительную практику

Студент Махсудов Далер Рашидович

Срок прохождения практики: 06.02.2023 - 11.03.2023 (приказ № 639-С)

Содержание практики:

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

Задание 2. Провести учебно-тренировочные занятия по спортивным танцам.

Задание 3. Принять участие в проведении спортивно-массового мероприятия.

Задание 4. Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по спортивным танцам.

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: 06.02.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент


_____ Е.А. Мунирова
подпись 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 Махсудов Далер Рашидович
Группы ЗБФЗ-21-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
Руководитель практики доцент, Е.А. Мунирова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен


подпись

Д.Р.Махсудов
Ф.И.О. (студента)

В период с 06.02.2023 года по 11.03.2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил учебную ознакомительную практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной ознакомительной практики

Студент Очилов Шербек Зохид Угли

Группа ЗБФЗ-21-1

Сроки прохождения практики: 06.02.2023 – 11.03.2023

Тема индивидуального задания на практику: **«Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе».**

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 МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	06.02.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	06.02.2023	2	отсутствуют
Участие в работе МБУ «СШ по гимнастике»	Ознакомится с деятельностью СШ по гимнастике: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	06.02.2023 – 11.03.2023	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		26	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	отсутствуют
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-		26	отсутствуют

	массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		30	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 ВГУЭС	06.02.2023 – 11.03.2023	20	отсутствуют
Итого:			180	

Дата выдачи задания на практику 06.02.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 11.03.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

Задание принял



Д.Р.Махсудов
Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по учебной ознакомительной практике студента группы ЗБФЗ-21-1

Махсудов Далер Рашидович, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ Е.А. Мунирова.

Тема индивидуального задания: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе».

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с использованием информационной (цифровой) среды.

Задачи исследования:

1) Студент познакомился с образовательным учреждением в форме экскурсии и провела интервьюирование тренера по спортивной гимнастике на предмет структуры и содержания тренировочной деятельности в исследуемом образовательном учреждении;

2) Дал краткую характеристику образовательному учреждению, изложил структурные и содержательные особенности системы тренировочного процесса;

3) Составил сравнительную таблицу наличия (отсутствия) организационно-методических и предметных компонентов обеспечения учебно-воспитательного процесса по спортивной гимнастике;

4) Сформулировал положительные стороны системы тренировочного процесса в учреждении и критические (проблемные) аспекты системы физического воспитания в данном учреждении;

5) Предоставил фотоотчет по материалам проведения тренировочного процесса (приложение А)

Оценка 3 (удовлетворительно)

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова

Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в МБУ «СШ по гимнастике»	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	14
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная весна»	42
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по гимнастике	49
Выводы	55
Список литературы	56
Приложения	57

Введение

Учебная ознакомительная практика 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 детской юношеской спортивной школы.

Учебная ознакомительная практика проходила на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» (МБУ «СШ по гимнастике») с 6 февраля по 11 марта 2023 года. Руководитель учебной ознакомительной практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Е.А. Мунирова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации МБУ «СШ по гимнастике». Мной были проведены учебно-тренировочные занятия по гимнастике, педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по гимнастике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная весна».

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-1: «Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики».

Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации МБУ «СШ по гимнастике»

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в МБУ «СШ по гимнастике» (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	690091 Приморский край, г. Владивосток, ул. Пограничная, д. 12Б
2)	Название образовательной организации	Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»
3)	Руководители образовательной организации	Директор учреждения: Мунирова Екатерина Андреевна Заместитель директора: Соколовский Олег Викторович
4)	Количество обучающихся	564
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать Ф.И.О., квалификация тренеров)	1 Горина Галина Ивановна, тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель-тренер по гимнастике 2 Кайгородцева Ирина Юрьевна, тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель по физической культуре и спорту 3 Коваль Надежда Аркадьевна, тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель физической культуры и спорта 4 Кротова Наталья Ивановна, концертмейстер, средне-специальное, преподаватель 5 Ланков Дмитрий Георгиевич, тренер по спортивной гимнастике, высшее, учитель физической культуры и спорта 6 Недовесова Лариса Викторовна, тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель физической культуры, тренер 7 Нечаусова Олеся Фаизовна, тренер по спортивной гимнастике, высшее, педагог по физической культуре и спорту 8 Нургалиева Наталья Николаевна, тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель-тренер физической культуры и спорта 9 Юзенков Владимир Олегович, тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель физической подготовки
6)	Средняя наполняемость групп	52 группы, 564 человека (взято с сайта школы)
7)	Описание спортивных сооружений	Гимнастический ковер, размер 10x15 Гимнастические бревна- 3 Опорный прыжок (конь гимнастический)- 1 Маты гимнастические – 3 Тренажеры для пресса Брусья разновысокие, женские – 1 Брусья параллельные, мужские – 2

		Гимнастические кольца – 1 Перекладина гимнастическая – 3 Акробатическая дорожка – 1 Конь — махи, мужской – 1 Грибок гимнастический – 1 Гимнастический конь — тренажёрный- 2 Стоялки – 10 Маты – 80 Канат – 2 Шведская стенка – 16 Низкие брёвна – 2 Столики судейские – 6 Пьедестал для награждения – 1 Страховочные доски под брусья и перекладину – 3
8)	Официальный сайт	http://harmony.pupils.ru
9)	Телефон	8 (423) 226-05-16; Факс 8 (423) 226-85-77

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	Расписание тренировочных занятий, учебный план-график, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в СШ по гимнастике на период практики	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Спортивная Весна»
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в СШ по гимнастике	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Спортивная Весна»

1.2 Рабочая программа по гимнастике СШ по гимнастике

Описать рабочую программу, применяемую в образовательной организации в МБУ «СШ по гимнастике».

Настоящая программа по гимнастике составлена на основе Приказа Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и является адаптированной к

деятельности Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» на период 2019-2023 год.

Тренировочный процесс ориентирован на развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, реализацию программ и услуг по физическому воспитанию и спортивной подготовке.

Учреждение осуществляет тренировочный процесс с населением города Владивостока на этапах спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап спортивного совершенствования), также ведет занятия в спортивно-оздоровительных группах для всех возрастов.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, тренировочных мероприятиях в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями, в том числе проводимыми за рубежом;
- инструкторская и судейская практика.

Программы

№ п/п	Уровень (ступень) образования	Направленность, наименование дополнительной общеобразовательной программы	Программы	Нормативный срок освоения	Численность обучающихся
1	Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) (осуществляются на платной основе)	Спортивная гимнастика	общеразвивающая	-	80
2	Группы начальной подготовки (ГНП) (осуществляются на платной основе)	Художественная гимнастика	общеразвивающая	-	9
		Спортивная гимнастика	общеразвивающая	-	33
Фактическая численность обучающихся					122
1	Группы начальной подготовки (ГНП)	Художественная гимнастика	предпрофессиональная	до 2 лет	182
		Спортивная гимнастика	предпрофессиональная	до 2 лет	88

2	Учебно-тренировочные группы (УТГ)	Художественная гимнастика	предпрофессиональная	1-5 лет и выше	296
		Спортивная гимнастика	предпрофессиональная	1-5 лет и выше	162
Фактическая численность обучающихся					564

1.1. Специфика вида спорта

Спортивная гимнастика один из наиболее популярных видов спорта.

Она содействует гармоническому воспитанию подрастающего поколения, поэтому во многих странах является важной составной частью национальных систем физического воспитания.

Разрешая задачи физического совершенствования занимающихся, спортивная гимнастика предусматривает овладение мастерством в исполнении гимнастических упражнений, требующих сложной координации движений, большой физической силы, мобилизации воли, выдержки и смелости.

Спортивная гимнастика в России пользуется большой популярностью. миллионы людей занимаются спортивной гимнастикой, чтобы укрепить свое здоровье, развить силу, ловкость, выносливость и овладеть мастерством в исполнении гимнастических упражнений. В процессе занятий этим видом спорта приобретаются разносторонние двигательные навыки, укрепляются мышцы, увеличивается подвижность в суставах, повышаются функциональные возможности и работоспособность организма, воспитываются настойчивость, воля, улучшается память, восприятие и внимание.

Одной из характерных особенностей спортивной гимнастики является проведение занятий и соревнований по принципу многоборья. Принцип многоборья типичен для гимнастов всех разрядов, и это накладывает определенный отпечаток на всю систему подготовки гимнастов, и особенно на методику обучения и тренировки. Характерной особенностью спортивной гимнастики является возможность комбинирования различных упражнений. Квалификационный уровень гимнастов определяет качество выполнения комбинаций, состоящих из отдельных элементов и соединений определенной трудности. Комбинирование различных по структуре и трудности элементов и соединений способствует овладению двигательными навыками и развивает физические и психологические качества.

Большое разнообразие вариантов гимнастических движений составляет также одну из характерных особенностей спортивной гимнастики. Чем большим количеством этих движений владеет гимнаст, тем выше его спортивная квалификация. Особенностью спортивной гимнастики является возможность оказывать широкое воздействие на весь организм

занимающихся и одновременно с этим относительно избирательно влиять на развитие различных частей и органов тела.

Важной особенностью спортивной гимнастики является возможность решать различные педагогические задачи одними и теми же гимнастическими упражнениями. В одном случае эти упражнения выступают как средство разминки, подготовки организма к выполнению отдельных различных по сложности гимнастических упражнений, в другом - средством развития силы, выносливости и т.д. Структура гимнастических упражнений позволяет довольно точно дозировать физическую нагрузку подбором по трудности гимнастических упражнений, количеством повторений упражнений, количеством элементов, включаемых в комбинацию, изменением условий выполнения упражнений (исходных, промежуточных и конечных движений и положений тела), изменением высоты, ширины снарядов и т. п.

1.2. Цель прохождения спортивной подготовки

Целью прохождения спортивной подготовки по гимнастике является отбор и эффективная тренировка спортсменов на базе МБУ «СШ по гимнастике».

1.3. Задачи спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – до двух лет и этап углубленной спортивной специализации – свыше двух лет):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

4) этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1. 4. Структура многолетней спортивной подготовки

Структура формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по художественной гимнастике;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по художественной гимнастике и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в художественной гимнастике включают следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по гимнастике

Выпускник должен обладать следующими компетенциями
Общекультурные компетенции (ок),

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Общепрофессиональные компетенции (ОПК)

ОПК- 2 Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;

ОПК- 4 Способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность;

ОПК- 7 Способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

ОПК- 8 Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

Профессиональные (ПК)

ПК- 2 Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;

ПК- 3 Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

ПК- 4 Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду гимнастике.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика и составляет:

- этап начальной подготовки – 2 года.
- тренировочный этап – 5 лет (этап спортивной специализации).
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Минимальный возраст зачисления – 6 лет.

Прием на этап совершенствования спортивного мастерства не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Срок обучения по программе – от 6 до 10 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и

мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

В таблице предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по художественной гимнастике на разных этапах спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	364

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Разработала за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовала с тренером по виду спорта, утвердила конспекты занятий у руководителя по практике.

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1 группа		15:30-17:30	15:30-17:30	16:00-18:00	15:30-17:30	15:30-17:30
2 группа		16:00-17:30		16:00-17:30	16:00-18:00	
3 группа	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГИНАСТИКЕ

Группа: 2 группа

Дата проведения: 15.02.2023

Место проведения: МБУ «СШ по гимнастике»

Тема урока: Гимнастика: акробатика: группировки, перекаты, кувырки. Строевые упражнения.

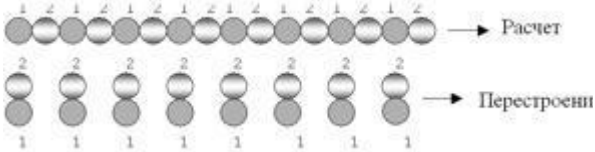
Задачи:

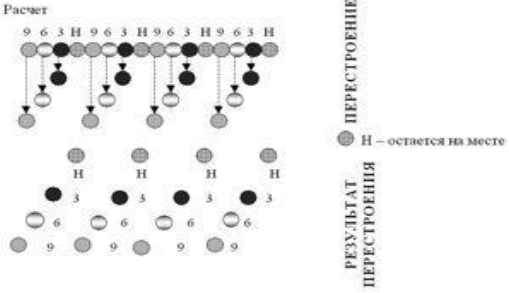
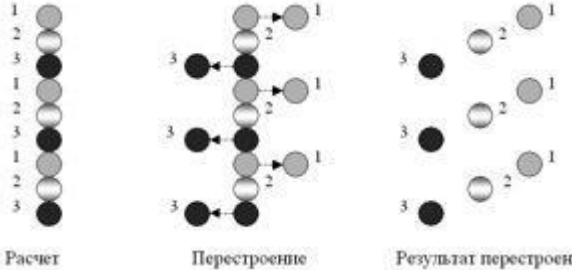
- 1) Обучение группировкам, перекатам, кувыркам.
- 2) Обучение строевым упражнениям.
- 3) Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.
- 4) Формирование интереса к занятиям физической культурой.

Инвентарь: гимнастические маты, секундомер, свисток.

Ход занятия

Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть(15-20 мин.)		
1. Построение	2 мин.	Организационный вход в

<p>2. Приветствие, сообщение задач урока</p> <p>3. Строевые команды на месте</p> <p>4. Разминка в ходьбе на осанку: 1.И.п. – руки вверх, на носках; Марш! 2.И.п. – руки на пояс, на пятках; Марш!</p> <p>5. Бегом марш!</p> <p>6 Разминка в беге: 1.Приставные шаги правым боком; 2.Приставные шаги левым боком; 3.Бег скрестным шагом; 4.Бег спиной вперед.</p> <p>Восстановление дыхания</p> <p>Перестроение</p> <p>- Из одной шеренги в две</p>  <p>- Из одной шеренги в четыре уступами на 9–6–3 на месте</p>	<p>1 мин.</p> <p>0,5 круга</p> <p>6 кругов</p> <p>1 круг</p> <p>1 минута</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>спортивный зал. «В одну шеренгу становись!» - класс равняется по боковой линии, пятки вместе носки врозь, руки вдоль туловища; «Равняйся!» - все, кроме направляющего, поворачивают голову направо; «Смирно!» - возвращаются в и.п., взгляд направлен на учителя; «Вольно!».</p> <p>«Прыжком кругом – раз-два!»; «Направо – раз-два!»; «Кругом – раз-два!». «В обход налево – шагом марш!»</p> <p>Дистанция 2 шага. Спина прямая, тянемся вверх, подбородок прямо, взгляд вперед. Спина прямая, подбородок прямо, взгляд вперед.</p> <p>«Класс, бегом марш!», темп ниже среднего. Если ученики бегут в быстром темпе, то дать команду «Направляющий, короче шаг!»</p> <p>Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки перед грудью ладонями вперед, фаланги пальцев чуть согнуты. Руки в стороны, параллельно полу, спина прямая. Руки работают попеременно вдоль туловища, смотреть через правое плечо.</p> <p>«Класс, шагом – марш!» Руки через сторону вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.</p> <p>Направляющий на месте стой раз, два. Группа на право. Группа рассчитывается на первый-второй. Перестроение выполняется на три счета по команде: «В две шеренги – стройся!». По этой команде первые номера стоят на</p>
--	--	---

 <p>- Из колонны по одному уступами, в колонну по три.</p>	2 раза	<p>месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой назад, на счет «два» – шаг правой в сторону (в затылок первому), на счет «три» – приставляют левую (рис. 1). Обратное перестроение из двух шеренг в одну выполняется по команде: «В одну шеренгу – стройся!». Это перестроение также выполняется на три счета. Первые номера стоят на месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой в сторону, на счет «два» – шаг правой вперед на свое место в шеренге, на счет «три» – приставляют левую.</p>
	1 раз	<p>Сначала производится расчет группы на 9–6–3 на месте по команде: «На 9–6–3 на месте – рассчитайсь!» По этой команде правофланговый командует: «9», второй в строю – «6», третий – «3», четвертый – «на месте», пятый – «9», и т.д. Далее подается команда: «По расчету шагом – марш!».</p>
<p>Группа в обход на лево шагом марш!</p> <p>- Разведение:</p> <p>- Слияние:</p> <p>Перестроение:</p>	1 раз	<p>Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – марш!». По этой команде все, кроме стоявших на месте, делают поворот кругом на счет «раз-два» и идут на свои места.</p>
<p>7. Ору на месте:</p> <p>1.И.п.- руки на пояс; 1 – наклон головы право; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4- и.п.</p> <p>2.И.п.руки к плечам;1,2- круговые движения вперед; 3,4- круговые движения назад.</p> <p>3.И.п.- руки в замок; вращения запястьями.</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища вправо-влево-вперед-назад.</p> <p>5. И.п. – руки на пояс, наклон туловища; 1- наклон к левой ноге; 2- наклон к правой ноге; 3- наклон назад; 4- и.п.</p> <p>6. И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Из упора присев придти в упор стоя согнувшись (выпрямить ноги), затем в упор присев и вернуться в</p>	4-8 раз	<p>Производится расчет по три. Затем подается команда: «Первые номера – два шага (три, четыре и т.д.) вправо, третьи номера – два шага (три, четыре и т.д.) влево шагом – марш!». По этой команде вторые номера стоят на месте, а первые и третьи делают соответствующее количество шагов в указанном направлении. Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – марш!». По этой команде первые и третьи номера возвращаются на свои места.</p> <p>Через центр в колонну по два марш! «В колонну по одному через центр – марш!». Команда подается в тот момент, когда две колонны по одному встретились в точке, где</p>
	1 мин	

<p>и.п. 7.И.п ноги на ширине плеч; 1- Выпад правой ногой;2- ип; 3- выпад левой ногой; 4 –и.п. 8..И.п.- руки к коленям; круговые движения в коленном суставе. 1-4 право, 5-8 влево. 9.И.п.- руки на пояс; круговые движения в голеностопном суставе правой ноги, затем левой.</p> <p>Перестроение:</p> <p>Подготовка места для занятия (разложить маты)</p>		<p>должно произойти слияние. По исполнительной команде первый номер, сделав поворот, идет через центр; второй номер, дойдя до точки слияния, идет в затылок первому, и т.д. Направляющий на месте стой раз-два. На право! На 9,6,3, на месте рассчитайсь. По расчету шагом марш! Спину держа ровно, плечи расслаблены. Амплитуда движения полная. Ноги в коленном суставе не сгибать. Амплитуда движения полная.</p> <p>Согнуть ноги в коленном суставе. Группа на свои места шагом марш! Кругом! Ученики парами берут по одному мату и укладывают их дорожкой</p>
Основная часть (45-50 мин)		
<p>Кувирки вперед и назад. Подводящие упражнения: 1. «Лодочка» - и.п. лежа на животе, руки вперед, приподнимать от пола голову, грудь, прямые руки и ноги. 2. «Рыбка» - и.п. лежа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо. 3. «Улитка» - и.п. лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги и завести их за голову, коснуться пола ступнями подальше за головой. Задержаться, вернуться в и.п. 4. И.п - лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и завести их за голову, коснуться мата коленями. Задержаться, вернуться в и.п. 5. И.п.- упор присев с опорой руками впереди стоп. Перекат назад подтягивая колени руками к груди (хват руками за голень, ниже коленного сустава), и.п.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Следить, чтобы ноги и руки не сгибали.</p> <p>Руки согнуты в локте на уровне груди. При выполнении упражнения руки выпрямлять.</p> <p>Нельзя переворачиваться через голову. Темп медленный.</p> <p>Упражнение выполняется стоя спиной к мату.</p> <p>Внимание учащихся обратить на то, чтобы голова не касалась пола, подбородок был прижат к груди, толчок ногами был направлен не вверх, а вперед. Объяснить, что выполнение кувирка вперед достигается энергичной плотной группировкой и быстрой подачей вперед плеч в момент его завершения. Кувирки выполнять поточным</p>

<p>6. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову. Коснувшись лопатками мата, сгруппироваться и, сделать перекат вперед, принять положение упора присев.</p>	5 мин	<p>способом. Следить за основной стойкой, подходом к мату, упором присев. Исправлять ошибки. Следить за выходом из кувырка и группировкой, чтобы подбородок был прижат к груди. Исправлять ошибки.</p>
<p>7. Кувырки вперед слитно. Из упора присев руки впереди, выполнить 2-3 кувырка вперед в упор присев, встать.</p>	7 мин	<p>Следить за правильностью выполнения кувырков.</p>
<p>8. Кувырок назад. Из упора присев (руки впереди стоп на расстоянии 15-30 см) перекат назад в группировке, поставить руки на мат на уровне головы (пальцы к плечам), опираясь ими, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев.</p>	5 мин	<p>Следить за правильностью выполнения кувырков.</p>
<p>9. Кувырок вперед и назад слитно. Из упора присев выполнить кувырок вперед в упор присев, не разворачиваясь выполнить кувырок назад в упор присев.</p>	5 мин	<p>Следить за правильностью выполнения кувырков.</p>
<p>Заключительная часть(5-8мин.)</p>		
<p>14. Построение 15. Игра на внимание «ухо - нос».</p> <p>16. Подведение итогов, выставление оценок</p> <p>17. Организационный выход из спортивного зала</p>	<p>1 мин. 4 мин. 2 мин.</p>	<p><i>«Класс, в одну шеренгу становись!»</i> - учитель подходит на линии построения и вытянутой рукой показывает направление. <i>Правой рукой взяться за мочку левого уха, левой рукой за нос. Сделать хлопок и поменять положение рук. Темп нарастающий.</i> Учитель интересуется, понравился ли урок, что проходили на уроке, что получилось больше всего? <i>«Класс налево – раз-два!», «В обход налево – шагом марш!»</i></p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Группа: 2 группа

Дата проведения: 17.02.2023

Место проведения: МБУ «СШ по гимнастике»

Тема урока: Обучение технике опорного прыжка через козла; длинного кувырка; комбинации акробатических упражнений.

Задачи:

- 1) Обучение технике опорному прыжку; длинного кувырка.
- 2) Развитие координации, гибкости, силы.
- 3) Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастический козёл, мостик.

Ход занятия

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Вводная часть	10 мин.	
1. Построение, рапорт, приветствие.		Дежурный подаёт команды: «Становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!» - и сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку
2. Задачи урока		Учитель ставит задачи
3. ТБ на уроке гимнастики		<ol style="list-style-type: none"> 1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки. 2. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. 3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися. 4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Общеразвивающие упражнения в ходьбе: 1) на носках; 2) на пятках; 3) ходьба в приседе, полуприседе. 5. Бег 1) равномерный бег; 2) с захлестыванием голени; 3) с высоким подниманием бедра; 4) прыжками с ноги на ногу; 5) спиной вперёд. 6. Строевые упражнения: 1) на месте; 2) в движении. 3) перестроения:		<p>Обратить внимание: на осанку, постановку стоп при ходьбе, голову держать прямо, плечи развёрнуты, точное положение рук, дыхание при выполнении упражнений.</p> <p>Обратить внимание на бег в колонне, на соблюдение дистанции. Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений. Команды: «На – право!», «На - лево!», «Кругом!»</p> <p>«В шеренгу по два – становись!»; «В колонну по два – становись!»; «В шеренгу по три – становись!»; «В колонну по три – становись!».</p>
II. Основная часть.	30 мин	
1. Акробатика:		

<p>1) упор присев, группировка; 2) перекаты; 3) кувырок вперёд; 4) кувырок назад; 3) два кувырка вперёд слитно; 4) длинный кувырок.</p> <p>1) длинный кувырок через препятствие на высоте 50 см.; 2) длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p>		<p>Обратить внимание на положение головы, круглую спину. Слегка развести колени, локти прижать, хват чуть ниже колен</p> <p>Следить за положением головы: голова должна быть наклонена вперёд. До касания подбородком груди; за правильной группировкой.</p> <p>Обратить внимание учеников: на плотную группировку во время кувырка; выполнение прыжка не только вверх, но и вперёд, чтобы избежать удара при приземлении; недопустимость быстрого вращения вперёд в результате сильного толчка ногами и слабого маха руками вперёд – вверх.</p> <p>Особое внимание обратить на страховку высокорослых учеников с большой массой тела.</p>
<p>2. Комбинация из акробатических упражнений:</p> <p>1) равновесие на одной ноге; 2) кувырок назад; 3) поворот прыжком на 180; 4) стойка на лопатках; 5) угол; 6) «мост» из положения лёжа и поворот в упор стоя на одном колене; 7) два кувырка вперёд.</p>		<p>Удерживать туловище в вертикальном положении</p> <p>Руки и ноги выпрямлены, проекция головы проходит примерно через площадь опоры рук. Страховка: поддержка под поясницу.</p>
<p>3. Опорный прыжок через козла</p> <p>1) прыжок ноги врозь; - разбег – вскок на мостик, толчок ногами, прыжок вперёд – вверх, приземление; - прыжок ноги врозь с разбега через гимнастического козла (в ширину) высотой 110 см; 2) прыжок, согнув ноги, через гимнастического козла в ширину высотой 110 см.</p>		<p>Обратить внимание на энергичный разбег и сильный толчок руками.</p> <p>Помощь и страховка: страхующий стоя с боку, помогает выйти в упор нажимом под бедро, в случае падения вперёд поддерживает за плечо; при приземлении быть готовым поддержать под спину (падение назад) или под грудь (падение вперёд).</p> <p>Страховка в первом упражнении: страхующий стоит на месте приземления лицом к снаряду. В момент толчка быстро берёт руками обучаемого за плечи, надавливая вверх, как бы снимая со снаряда, делает один – два шага назад, подстраховывает его приземление.</p>
<p>III. Заключительная часть:</p> <p>1. Упражнения для мышц брюшного пресса</p> <p>2. Построение.</p> <p>3. Подведение итогов урока.</p> <p>4. Домашнее задание.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.</p> <p>Назвать лучших учеников, указать ошибки.</p> <p>Подобрать и показать упражнения на гибкость и силу (на определённые группы мышц и позвоночника).</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГИНАСТИКЕ

Группа: 2 группа

Дата проведения: 20.02.2023

Место проведения: МБУ «СШ по гимнастике»

Тема урока «Прыжок через коня ноги врозь»

Задачи:

1) Образовательная:

- провести инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений на опорном прыжке, перекладине, акробатике;
- научить активному толчку руками в момент разведения ног при выполнении прыжка ноги врозь через коня;
- добиться самостоятельного выполнения основы техники подъема переворотом махом одной, толчком другой на перекладине;
- совершенствовать выполнение изученных акробатических элементов в комбинации.

2) Воспитательная:

- воспитывать дисциплинированность, умение работать в группе;
- воспитывать культуру поведения, взаимодействия между учащимися и отношения «учитель-ученик»;
- воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку на занятии.

3) Оздоровительная:

- развивать координацию, ловкость, гибкость, силу мышц пресса, спины, рук.

Инвентарь: гимнастические маты, перекладина, конь, карточки круговой тренировки.

Ход занятия

Частные задачи	Содержание учебно-тренировочного занятия	дозировка	методические указания, целесообразность выполнения
1.Организовать учащихся к проведению занятия, нацелить их внимание на решение поставленных задач	I часть (15 мин.) Построение, приветствие. Постановка цели, определение задач.	1 мин.	Проследить за опрятностью формы, чистотой тела. Настрой рабочего самочувствия (собранность, сонатроенность с темой и психологической целью занятия)
2.Способствовать постепенному вработыванию организма, подготовить мышцы ног и рук к предстоящей работе	Ходьба с различными движениями рук, ходьба на носках, на пятках; в полуприседе, приседе. Легкий бег, приставной бег (правым, левым вперед), бег с подниманием колена до прямого угла.	1 мин.	Муз. сопровождение-марш. Дистанция – 2 шага.

3.Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве и повышению функциональных возможностей организма	Задание на внимание: ходьба, бег, поворот на 360 в движении	1 мин	Выполняется по зрительному сигналу: руки вперед – ходьба, руки в стороны – бег, руки вверх – поворот на 360. Все кто ошибается, встают в конец строя, по окончании задания подводятся итоги
4.Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию четкости и красоты	Перестроение из колонны по одному в колонну по три		Дистанция 3 шага, интервал на вытянутые в стороны руки
5.Развивать силу мышц пресса и спины	Комплекс общеразвивающих упражнений	5 мин	По карточке
6.Развитие гибкости	И.П. сидя Наклоны вперед, ноги вместе – 30 р. Наклоны вперед, ноги врозь – 30 р. И.П. – лежа на спине «Мост» - 10 р. Шпагат – 20 с.	2 мин	Ноги не сгибать Пятки на полу, выпрямить ноги и руки.
7.Укрепление мышц пресса и спины	И.П. лежа на спине: «лодочка» И.П. лежа на животе: «лодочка»	1 мин	Подтянутые ягодицы Ноги не сгибать
8.Закрепление ранее изученных	И.П. присед Стойка на голове и руках И.П. стоя Стойка на руках. Упражнения в равновесии	3 мин	Следить за правильной постановкой рук Сохранить правильное положение спины
9.Организовать учащихся к проведению основной части	Перестроение в колонну по одному. Построение в шеренгу, разделение на группы, подготовка снарядов	1 мин	Определить места занятий: акробатика – перекладина – опорный прыжок. Краткий инструктаж на каждом снаряде.
1.Подготовить мышцы шеи к выполнению кувырков. Добиться мягкого переката и плотной группировки	II часть (27 мин) Акробатика Перекаты назад – вперед из седа и упора присев Из упора присев перекат назад и опора ладонями и головой таким образом, чтобы локти были направлены вперед	5 р. 5 р.	Смена видов занятий через 8 мин. Выполнять упражнения фронтальным методом
2.Повторить выполнение изученных элементов, концентрируя внимание на	Кувырок вперед Два кувырка вперед Кувырок назад Стойка на лопатках	3 р. 2 р. 3 р. 3 р.	Кувырки выполнять поточно, следить за группировкой. Стойку на лопатках выполнять фронтально

правильной технике движений			
3.Ознакомить с выполнением акробатических элементов в комбинации	Комбинация 3 юн. Разряда.	3-4 мин	Выполнять поочередно.
1.Подготовить мышцы ног и стопы к выполнению прыжка, добиться сильного толчка ногами о мостик с замахом рук	Опорный прыжок Прыжок ноги врозь на мостике с опорой на коня С двух шагов наскок на мостик и отскок вверх Быстрые толчки прямыми руками о стену	8-10 р. 3 р. 2-6 р.	Чувствовать опору на руки. Не прогибаться, выполнять активный замах руками. Упражнение выполняется фронтально.
2. Добиться активного отталкивания прямыми руками от стены (пола)	Толчки прямыми руками в упоре лежа	2-5 р.	Руки не сгибать
3.Возпроизвести активный толчок руками при выполнении прыжка ноги врозь через коня	Прыжки ноги врозь через коня с разбега	3 мин.	Установка при прыжке: «У снаряда горячая поверхность»
1.Добиться активного подтягивания на руках. Развивать силу мышц рук.	Перекладина Вис на согнутых руках	5-10 с.	Выполнять по 2-3 чел.
2.Закрепить выполнение энергичного маха одной ногой в сочетании с толчком другой	Из вися стоя мах ногой вперед-вверх с толчком другой. То же с одновременным подтягиванием	3 р. 3 р.	Стремиться маховой ногой дотянуться до ориентира. Выполнять по 2 человека
3.Способствовать активному разгибанию туловища и рук. Укреплять мышцы спины.	Из упора на перекладине опускание туловища вперед, затем, разгибаясь и выпрямляя руки, вернуться в упор	4-5 р.	Упражнение выполняется со страховкой.

4.Выполнять самостоятельно подъем переворотом в облегченных условиях	Подъем переворотом с толчком о повышенную опору	3 р.	Поставить дополнительную опору (скамейку, стул) для выполнения толчка ног
5.Добиться самостоятельного выполнения подъема переворотом	Подъем переворотом с помощью и самостоятельно	3 мин	Страховщик стоит сбоку и обеспечивает помощь и страховку одной рукой под спину, другой под бедро маховой ноги
Подвести итоги работы в группах, нацелить внимание учащихся на выполнение круговой тренировки	Уборка снарядов Построение по группам	1мин	Сравнение и анализ
	Круговая тренировка	2 мин.	Выполняется в тех же подгруппах, переход к следующей станции по сигналу тренера
Развитие прыгучести и укреплению мышц ног	Станция № 1: Прыжки из упора присев с махом руками вверх		
Развитие силы мышц рук	Станция № 2: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Туловище прямое
Укрепление мышц пресса	Станция № 3: из положения лежа на спине, сед в группировку		
Укрепление мышц рук, развитие статической выносливости	Станция № 4: Вис на согнутых руках на гимнастической стенке		Ногами не опираться на стенку
	III часть (3 мин)		
1.Организовать учащихся к проведению заключительной части	Построение в круг	30с.	Интервал вытянутых рук
2.Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц	Упражнение на расслабление Упражнения на растягивание мышц рук, плечевого пояса.	2мин	Упражнения выполняются под спокойную музыку.
3.Подведение итогов	Построение в шеренгу, дать домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20-40 р. Организованный выход из зала	30 с.	Выход под музыку

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГИНАСТИКЕ

Группа: 2 группа

Дата проведения: 22.02.2023

Место проведения: МБУ «СШ по гимнастике»

Тема урока «Стойка на голове, соскок назад на брусьях»

Задачи:

1) Образовательная:

- закрепление стойки на голове, страховки и само страховки.
- обучение выполнения махов и пере маха на «коне».

2) Воспитательная:

- воспитывать дисциплинированность, умение работать в группе;
- воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку на занятии.

3) Оздоровительная:

- развивать гибкость, координацию, силу.

Инвентарь: маты, «конь».

Ход занятия

Части занятия и их содержание	Методы и методические приемы	Дозировка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть 15-16м			
Организационный момент Строятся в одну шеренгу	Словесный метод (беседа, инструктирует)	30-40 с	Объявляет команду для построения, проверяет наличие формы для занятия, самочувствие Проверяет наличие занимающихся. Проговаривает технику безопасности на тренировки.
Целеполагание Обеспечение обще-функциональной готовности организма. 1)И.п О.с. руки на поясе. Наклоны головы: 1вперед; 2назад; 3вправо; 4влево. 2)И.п О.с правая рука вверх, левая внизу. Отведение рук на 3 счёта. 4смена рук-левая вверх правая внизу. 3)И.п О.с руки согнуты в локтевом суставе, ладони прижаты к плечам. Круговые движения в плечевом суставе на 3 счета, 4И.п. Также назад. 4)И.п О.с руки на поясе наклоны туловища. В	Словесный (рассказ, объяснение) Наглядный метод (демонстрация правильного выполнения упражнений) Словесный метод (объяснение упражнений, ведение счёта) Повторный метод. Наглядный метод (демонстрация правильного выполнения упражнений) Словесный метод (объяснение упражнений, ведение счёта) Повторный метод Наглядный метод (демонстрация правильного выполнения упражнений) Словесный метод (объяснение упражнений, ведение счёта)	30с 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз	Объявляет задачи тренировки, объявляет конечные результаты, которые должны достичь дети входе тренировки Осуществляет объяснение совместно с показом. Выполнять упр. без резких движений Руки при выполнении прямые. Движения выполнять в полную амплитуду

<p>правую сторону. На 1 наклон 2 наклон левая рука вверх, правая на поясе. 3 наклон. 4 И.п. Также наклон в лево.</p> <p>5) И.п О.с Руки на поясе. Наклоны вперед на 3 счёта; 4 И.п.</p> <p>6) И.п О.с руки на поясе. Выпады назад на 3 счёта правой ногой; 4 И.п; Также левой ногой</p> <p>7) И.п сед. ноги врозь. Руки на поясе. Наклоны на 1 к правой ноге, 2 наклон, 3 к левой, 4 и.п.</p> <p>8) И.п сед. Руки прямые в упоре сзади. Поочередное поднятие прямых ног вверх до 45 градусов</p> <p>9) И.п О.с руки на поясе. Прыжки на двух на 4 счёта.</p> <p>10) Ходьба на месте.</p> <p>Обеспечение специальной готовности. 1) Выполнение «мостика». 2) Выполнение стойки на лопатках.</p>	<p>Повторный метод Наглядный метод (демонстрация правильного выполнения упражнений) Словесный метод (объяснение упражнений, ведение счёта)</p> <p>Повторный метод Наглядный метод (демонстрация правильного выполнения упражнений) Словесный метод (объяснение упражнений, ведение счёта)</p> <p>Повторный метод Наглядный метод (демонстрация правильного выполнения упражнений) Словесный метод (объяснение упражнений, ведение счёта)</p> <p>Словесный метод (объяснение) Наглядный (демонстрация правильного выполнения) Повторный метод. (кол-во повторений)</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>10 с</p> <p>3-4 раза.</p>	<p>Рука при выполнении прямая. Наклоны выполняются без резких движений</p> <p>Ноги в коленном суставе не сгибать.</p> <p>Нога, которая отводится назад прямая. Выполнять выпад как можно выше.</p> <p>При выполнении тянуться как можно ниже, при этом ноги в коленном суставе сохранять прямыми</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуты.</p> <p>Выполнять упр. Под заданный счёт</p> <p>Подаёт команду на передвижение.</p> <p>Стараемся встать на 3 счёта. Фиксация 2с.</p> <p>При выполнении стойки обязательно выполняем фиксацию на 2 счёта, тянем носочки вверх.</p>
Основная часть 30-36 мин			
<p>Закрепление обучения стойки на голове. 1) Из упора присев опираться головой (верхней лобной частью) о мат, и равномерно передать тяжесть тела на</p>	<p>Наглядный (Показ о посредственный, непосредственный) Словесный (объяснение,</p>	<p>10-12 мин</p>	<p>Напоминает о техники безопасности. Выполняет показ совместно с объяснением, создаёт представление о страховки и само страховки. Нацеливает на опробование занимающимися</p>

руки и голову(удерживать стойку 2-3 с. 2)То же, приподнимая ноги от пола и удерживая их согнутыми, выпрямить спину. 3) То же, но у стенки с опорой о неё спиной. 4) Стойка на голове без поддержки.	команды, подаваемые на выполнение) Повторный метод. Практический Поточный метод		кувырка. Техника выполнения. Осуществляет страховку. Контролирует правильность выполнения. Выполняет повторный показ, в замедленном виде с объяснением. Исправляет присутствующие ошибки при выполнении данного элемента.
Подведение итога	Словесный метод (Объяснение, беседа)	20-30 с.	Построение. Анализ ошибок при выполнении с детьми.
Обучение махов и пере маха на «коне» 1)Выполнение маха правой ногой вперед, левой ногой пере мах через коня, соскок вперед. 2)Тоже самое но после выполнения вернуться в и.п	Наглядный (Показ о посредственный, непосредственный) Словесный (объяснение, команды, подаваемые на выполнение) Повторный метод. Практический метод.	12-15 м	Организует построение около снаряда. Напоминает о техники безопасности. Выполняет показ совместно с объяснением, создаёт представление о само страховки. Нацеливает на опробование занимающимися махов. Осуществляет страховку, Контролирует правильность выполнения маха, пере маха, махов. Выполняет повторный показ с объяснением. Исправляет присутствующие ошибки при выполнении данного элемента.
Подведение итога	Словесный метод (Объяснение, беседа)	20-30с	Проговаривает, что в общем получается выполнить, а что нет. Какие встречаются общие ошибки при выполнении.Нацеливает на осознание и исправление в последующей тренировке.
Заключительная часть 3-6м			
Снижение функциональной нагрузки. Ходьба на носках, руки поднимаются вверх на 2 счета Ходьба на пятках с отведение локтя и выпрямлением руки назад. Ходьба на внешней стороне стопы, выполнением наклона туловища вперед, назад Выполнение наклона на каждый шаг	Наглядный (показ средства) Словесный (объяснение, подача команд на выполнение) Повторный метод Фронтальный метод. Наглядный показ (непосредственный) Словесный- (объяснение)	20-30с 1-5-2м 1-1.5м	Объясняет дальнейшие действия Осуществляет показ с объяснением. Контролирует правильность и исполнимость всех занимающихся. При наличии ошибочного выполнения, корректирует выполнение детей.

Подведение итогов	Словесный метод (Объяснение, беседа)	1-1.5м	Организует построение детей, проговаривает конечный результат, над чем нужно работать. Завершает тренировочный процесс. Задаёт домашнее задание: проанализировать технику кувырка назад, знать ООТ.
--------------------------	---	--------	---

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГИНАСТИКЕ

Группа: 2 группа

Тема: Акробатические упражнения.

Дата проведения: 24.03.2023

Место проведения: спортивный зал МБУ «СШ по гимнастике»

Задачи:

- 1- Образовательная:
 - обучить технику выполнения кувырка вперёд
- 2- Развивающая:
 - развитие координационных способностей
- 3- Воспитательная:
 - воспитание решительности

Инвентарь: маты, гимнастические коврики, свисток, секундомер

Ход занятия

Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (10 мин)		
Построение. Сообщение задач урока Ходьба с заданием: 1. И.п.- руки вверх, на носках; 2. И. п.- руки на пояс, на пятках; 3. И. п.- руки в стороны, на внешней стороне стопы; 4. И. п.- руки на пояс, на внутренней стороне стопы;	1 мин 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Приветствие учащихся. Задание выполняется на баскетбольной площадке. Спина прямая, руки вверх дугами вовнутрь. Спина прямая. Спина прямая. Спина прямая.
Бег - бег спиной вперед	5 мин 0,5 круга	Темп медленный. Дистанция 2 метра, смотреть через левое правое плечо.
- бег с изменением направления	0,5 круга	
- бег приставными шагами левым боком.	0,5 круга	По свистку бег в противоположную сторону.
- бег приставными шагами правым боком.	0,5 круга	
Упражнения на восстановление дыхания.	10 мин 4 раза	Ноги полусогнуты в коленях. Ноги полусогнуты в коленях. На 1-2 руки через стороны вверх- вдох (через нос); на 3-4 руки через стороны вниз- выдох (через рот).
ОРУ в кругу:		

А). И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.		Спину держать ровно, плечи расслаблены.
Наклоны головы:	4 раза	
1 – влево;		
2 – вправо;		
3 – вперед;	4 раза	
4 – назад.		
Б) И.П. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы упираются друг в друга. Пружинистые движения пальцами:	4 раза	Давящие движения.
1-4 пружинистые движения пальцами.		
В) И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед.	4 раза	Полный круг.
Круговые вращения в локтевом суставе:		
1-4 вперед;		
5-8 назад.		Ноги в коленях не сгибать. При наклоне вперед руками коснуться земли. При наклоне назад коснуться пяток.
Г). И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе Наклоны туловища:	4 раза	
1,2 – наклон вперед.		
3 – наклон назад.		
4 – И.П.		Руку поднимать в сторону наклона.
Д). И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.	4 раза	
Наклоны в стороны:		
1-2 наклон влево, правую руку вверх;		
3-4 наклон вправо, левую руку вверх.	4 раза	Амплитуда движений полная.
Е). И.П. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища:		
1 – поворот туловища влево;		
2 – поворот туловища вправо;	4 раза	Коленями описывать круг
3-4 то же самое.		
Ж). И.П. – ноги вместе, руки на коленях.		Спину держать ровно
Круговые вращения в коленном суставе:		
1-4 вправо;		
1-4 влево.		
З). И.П. – руки на поясе, левую на носок.		Спину держать прямо. Подбородок приподнят
Круговые вращения в голеностопном суставе:	4 раза	
1-4 вправо;		
1-4 влево;		
И). И.П. –ноги на ширине плеч, руки перед собой.		
Покачивающие выпады в стороны:		
1 – выпад влево;		
2-3 покачивания;		
4 – И.П.;		
5 - выпад вправо;		
6-7 покачивания;		
8 – И.П.		Спину держать ровно. Подбородок приподнят. Руками упираться о согнутую перед собой ногу.
К). И.П. – О.С.		
Выпады вперед:		
1 – выпад левой;		
2-3 покачивания;		
4 – И.П.;		
5 - выпад правой;		
6-7 покачивания;		

8 – И.П.		
Основная часть (50 мин)		
<p>ОФП на гимнастических ковриках:</p> <p>1. Подъем туловища из положения, лежа на спине.</p> <p>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (отжимание)</p> <p>3. Велосипед выполняется лежа на спине.</p> <p>Упражнения на растяжку мышц:</p> <p>1. Сидя на полу, соедините ступни, а локтями упритесь в колени.</p> <p>2. Лежа на спине, вверх поднимите правую ногу и обхватите ее чуть выше колена правой рукой. Расслабьтесь, глубоко вдохните, затем на выдохе начинайте медленно тянуть ногу к себе, задержать 30 сек. Нога быть абсолютно ровной. То же самое только левой ногой.</p> <p>3. Стоя на четвереньках, спину держать прямо, смотреть в пол.</p> <p>Глубоко вдохните, на выдохе максимально выгните спину вверх, дугой. Задержать на 15 сек.</p> <p>- Обучение техники выполнения кувырку назад.</p> <p>Техника выполнения. Из упора присев ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться (рис. 1); наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову (рис. 2-3); разгибая руки, перейти в упор присев (рис 4-5).</p> <p>-Обучение техники выполнения махом одной и толчком другой стойка на руках. Из и. п. руки вверх широким шагом наклонить туловище вперед. Опереться руками о пол на ширине плеч, пальцы врозь (рис. 1-2). Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, соединить ноги (рис. 3-5). В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела (рис. 5).</p>	<p>30 раз</p> <p>15 раз</p> <p>50 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Руки вдоль тела, и обопритесь ладонями о пол. Ноги поднимите вверх и начинайте движения, словно крутите педали.</p> <p>Упражнения выполнять без резких движений, дыхание спокойное (ровное).</p> <p>Упражнения выполнять без резких движений, дыхание спокойное (ровное).</p> <p>Методические указания:</p> <p>1. В упоре присев подавать плечи вперед.</p> <p>2. При перекате назад держать плотную группировку до касания шей мата и опоры руками за плечами.</p> <p>3. Разгибание рук начинать до касания ногами мата.</p> <p>Методические указания:</p> <p>1. Опирайтесь руками на ширине плеч с разведенными пальцами.</p> <p>2. Сохранять вытянутое, прямое положение тела.</p> <p>Методические указания:</p> <p>1.Переворот начинать стоя лицом вперед.</p>

<p>- Обучение техники выполнения переворота в сторону. Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед-вверх выпад правой (рис. 1); поочередно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь (рис. 2-3) и, продолжая движение, передать тяжесть тела на левую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 4-5).</p>		<p>2. При выходе в стойку на руках опираться руками поочередно. 3. В стойке на руках широко разводить ноги. 4. При выполнении переворота в сторону руки и ноги ставить на одной линии.</p>
<p>Заключительная часть (5 мин)</p>		
<p>Построение. Подведение итогов.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Тренер интересуется, понравился ли тренировка, какое упражнение вызвало у них наибольшие трудности в выполнении. Спрашивает о состоянии занимающихся.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГИНАСТИКЕ

Группа: 2 группа

Тема: Овладение техникой гимнастических упражнений

Дата проведения: 27.03.2023

Место проведения: МБУ «СШ по гимнастике»

Задачи:

1- Образовательная:

- Обучение упорам на руках

2- Развивающая:

- Развитие мышц рук

3- Воспитательная:

- Воспитание решительности и самостоятельности

Инвентарь: гимнастические снаряды, батуты, маты, магнезия.

Ход занятия

Вводно-подготовительная часть		
Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>Построение. Задачи урока. Краткий инструктаж по технике безопасности по теме урока. Строевые приемы на месте. На лево, на право, кругом. ОРУ в движении. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде,</p>	<p>1 мин 30 сек. 30 сек. 8 мин.</p>	<p>Четкое выполнение команд. Поворот на раз, два. Соблюдать дистанцию. Следить за дыханием. Следить за перестроением. Выполнять под счет.</p>

<p>прыжки, бег. Перестроение в колонну по три. ОРУ на месте. 1 ОРУ верхний плечевой пояс 2 ОРУ нижний плечевой пояс 3 Махи ногами 4 Наклоны 5 Шпагаты 6 Мосты СФП (подготовительные упражнения для основной части)</p>	10мин.	<p>Четкое выполнение команд. Выполнение с максимальной амплитудой. Колени не сгибать.</p> <p>Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа.</p>
Основная часть		
<p>Разновидности прыжков. Показ прыжки вверх, вперед, назад. Отработка прыжков Обучение упражнений на батуте со страховкой , с матами и самостоятельное выполнение в полной координации.</p> <p>Упоры на руках Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стоялках, на низком бревне, на ручках, на теле коня, козла, на одной ручке, на теле и ручке, продольно и поперек.</p>	<p>30мин.</p> <p>30 мин.</p>	<p>Объяснение, показ, опробование. Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления. Соблюдение мер безопасности, страховка и самостраховка, очередность и утомляемость. Поэтапное разучивание, подводящие упражнения в зависимости от уровня подготовки воспитанника.</p>
Заключительная часть		
<p>Построение. Упражнение на восстановление дыхания. Итоги урока. Задание.</p>	<p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2мин.</p>	<p>Комплекс дыхательных упражнений. Оценки за урок.</p>

Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная весна»

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Спортивная Весна» и предоставление фотоотчета (Приложение А) по материалам проведения мероприятия.

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивосток «Спортивная Весна»

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Спортивная весна»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи

Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Спортивная весна» (далее - мероприятие) проводится в соответствии с календарным планом муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Владивостокского городского округа в 2023 году.

Мероприятие проводится с целью:

вовлечения обучающихся общеобразовательных организаций г. Владивостока в систематические занятия физической культурой и спортом;

пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

содействия выполнению обучающимися общеобразовательных организаций г. Владивостока нормативов комплекса ГТО;

- реализации проекта «Гимнастика в школах».

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

Мероприятие проводится 25 февраля 2023 г. по адресу: г. Владивосток. Партизанский проспект, 2 (Краевой дом физкультуры).

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

Общее руководство подготовкой мероприятия осуществляет МБУ «СШ по гимнастике». Непосредственное проведение мероприятия возлагается на главную судейскую коллегию.

4. Участники мероприятия (соревнования)

К участию в мероприятии допускаются сборные команды школ, составленные из учащихся мальчиков и девочек начальной школы общеобразовательных организаций г. Владивостока. Состав команды 10 человек от каждой возрастной группы:

ГРУППА I - учащиеся 1 - 2 классов; ГРУППА II - учащиеся 1 - 2 классов (без специальной подготовки); ГРУППА III - учащиеся 3 - 4 классов; ГРУППА IV - учащиеся 3 - 4 классов (без специальной подготовки).

Все участницы должны быть в одинаковой форме: футболка, шорты и эмблема школы на груди.

5. Программа мероприятия (соревнования)

25 февраля 2023 года:

09.00 - 09.30 – общий сбор, построение;

10.00 - 10.15 – открытие мероприятия;

10.15 - 14.00 - проведение этапов соревнований, награждение участниц, закрытие мероприятия.

6. Определение победителей

ГРУППА I учащиеся 1 - 2 классов

I этап:

Строевая подготовка:

Построение в шеренгу. Выполнение команд: Равняйся! Смирно! Направо! Налево! Кругом! (оценка по 5 бальной системе).

Страховка: (умение выполнять самостраховку при падении) выполняется синхронно всей командой (оценка по 5 бальной системе).

II этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 1 ступени. (З - 11 раз; С - 6 раз; Б - 4 раз).

Эстафеты:

- 1) Бег с мячом в руках (с мячом добежать до обруча, положить мяч в обруч, передать эстафету, следующий забирает мяч и т.д.).
- 2) «Тараканчики» (передвижение до стойки и обратно);

3) Встречная эстафета (команда делиться на две колонны - 1 колонна стоит на линии старта, 2 колонна стоит напротив, расстояние между ними 5 м. По сигналу, участник 1 колонны берет кубик на линии старта и бегом бежит ко 2 колонне своей команды, стоящей напротив, ставит кубик на линию и становится в конец 2 колонны. Участник 2 колонны берёт кубик и бежит к линии старта 1 колонны, ставит кубик на линию и становится в конец 1 колонны.)

4) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 2-3 метра (*на меткость).

Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*).

Выигрывает команда, затратившая меньше времени на выполнение эстафет.

ГРУППА II учащиеся 1 - 2 классов (без специальной подготовки)

I этап:

Строевая подготовка:

Построение в шеренгу. Выполнение команд: Равняйся! Смирно! Направо! Налево! Кругом! (оценка по 5 бальной системе).

II этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 1 ступени. (3 - 11 раз; С - 6 раз; Б - 4 раз).

Эстафеты:

- 1) Бег с мячом в руках (с мячом добежать до обруча, положить мяч в обруч, передать эстафету, следующий забирает мяч и т.д.).
- 2) «Тараканчики» (передвижение до стойки и обратно);
- 3) Встречная эстафета (команда делиться на две колонны - 1 колонна стоит на линии старта, 2 колонна стоит напротив, расстояние между ними 5 м. По сигналу, участник колонны берет кубик на линии старта и бегом бежит ко 2 колонне своей команды, стоящей напротив, ставит кубик на линию и становится в конец 2 колонны. Участник 2 колонны берёт кубик и бежит к линии старта 1 колонны, ставит кубик на линию и становится в конец 1 колонны.)
- 4) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 2-3 метра (*на меткость).

Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*).

Выигрывает команда, затратившая меньше времени на выполнение эстафет.

ГРУППА III учащиеся 3-4 классов

I этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);

- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 2 ступени. (3 -12 раз; С -7 раз; Б -5 раз).

Разновидности страховки - на технику выполнения (стоя через левое плечо, через правое плечо, через спину; оценка по 5 бальной системе).

Эстафеты:

- 1) Бег со скакалкой (передвижение до стойки и обратно).
- 2) Прыжки на одной ноге до стойки, обратно на другой ноге.
- 3) Бег с мячами в руках (с 2-мя мячами добежать до обруча, положить мячи в обруч, передать эстафету, следующий забирает мячи и т.д.).
- 4) Эстафетный бег - пройти «тараканчиками» до обруча, пробежать сквозь обруч, оббежать стойку, пробежать сквозь обруч, пройти «тараканчиками» и передать эстафету следующему участнику (выполняется на время в секундах).
- 5) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 3-4 метра (на меткость) кроме (*). Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*).

II этап:

Демонстрация трех изученных приемов (задняя подножка, бросок через плечо с колен и один приём на выбор). Оценка приёмов по 5 бальной системе.

Мероприятие проводится в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика» и действующими правилами спортивной гимнастики. Победители в командном зачете в каждой возрастной группе определяются по наименьшей сумме мест - очков, набранных командой на всех этапах программы мероприятия. В каждой возрастной группе разыгрываются первое, второе и два третьих места.

ГРУППА IV учащиеся 3-4 классов (без специальной подготовки)

I этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 2 ступени. (3 -12 раз; С -7 раз; Б -5 раз).

Разновидности страховки - на технику выполнения (стоя через левое плечо, через правое плечо, через спину; оценка по 5 бальной системе).

7. Награждение победителей

Команды, занявшие 1, 2 и два 3 места в каждой возрастной группе, награждаются памятными командными призами (кубками) и дипломами. Участники команд, награждаются медалями и грамотами.

Участники команд, не вошедшие в число призеров, награждаются грамотами Участника мероприятия.

3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 25 февраля 2023 года, с 9:00-14:00
2. Место проведения: г. Владивосток. Партизанский проспект, 2 (Краевой дом физкультуры).
3. Инвентарь и оборудование:
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):
 - 1) вовлечения обучающихся общеобразовательных организаций г. Владивостока в систематические занятия физической культурой и спортом;
 - 2) пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
 - 3) содействия выполнению обучающимися общеобразовательных организаций г. Владивостока нормативов комплекса ГТО;
 - 4) реализации проекта «Гимнастика в школах».
5. Участники мероприятия (соревнования): 16 команд, в т.ч. МБУ «СШ по гимнастике»
6. Судейская коллегия:

Главный судья, судья Всероссийской категории – Чумаш В.В.

Главный секретарь, судья 1 категории – Камкина А.А.

Секретарь, судья 2 категории – Заикина А.И.
7. Определение и награждение победителей:

№ п/ п	Команда (1-2 классы – страховка)	Очки	Место
1	Команда №1	9	1
2	Команда №2	11	2
3	Команда №3	19	3
4	Команда №4	22	3
5	МБУ «СШ по гимнастике»		
№ п/ п	Команда (1-2 классы – без страховки)	очки	Место
1	Команда №5	9	1
2	Команда №6	12	2
3	Команда №7	13	3
4	Команда №8	20	3
№ п/ п	Команда (3-4 классы гимнастики)	очки	Место

п			
1	Команда №9	8	1
2	Команда №10	17	2
3	Команда №11	22	3
4	Команда №12	28	3
№ п/ п	Команда (3 классы)	очки	Место
1	Команда №13	13	1
2	Команда №14	14	2
3	Команда №15	15	3
4	-	-	-

8. Общее количество участников: 170 человек.

9. Уровень показанных результатов: Участники проявили себя на высоком уровне и показали преимущественно отличные результаты.

10. Описание хода мероприятия (соревнования): при жеребьевке все участники каждой весовой категории получают свои порядковые номера, в соответствии с которыми они разбиваются на две группы:

- группа «А» - борцы с нечетными номерами (1, 3, 5 ...);
- группа «В» - борцы с четными номерами (2, 4, 6 ...).

В группе «А» может быть на одного участника больше.

2. Участник, получивший два поражения в предварительной части соревнований в группе, выбывает из соревнования.

Соревнования с выбыванием продолжаются до тех пор, пока в каждой группе не останется три участника, которые образуют групповые финалы «А» и «В».

3. Групповые финалы проводятся по круговому способу. В них учитываются результаты состоявшихся взаимных встреч и проводятся все недостающие взаимные встречи. По результатам всех взаимных встреч определяются места трех лучших борцов в каждой группе: А1, А2, А3 и В1, В2, В3.

4. Финальные схватки могут проводиться двумя способами:

1. стыковым:

А1 – В1 за 1 место,

А2 – В2 за 3 место,

А3 – В3 за 5 место,

2. перекрестно-стыковым:

А1 – В1 за 1 место,

А2 – В3 за 3 место,

А3 – В2 за 3 место.

Если после очередного круга в группе осталось 2 участника, они занимают в группе 1-е и 2-е места по результату встречи между ними, а 3-е место занимает лучший из числа выбывших в этой группе в последнем круге.

Если после очередного круга в группе остался 1 участник, он занимает в группе 1-е место, а 2-е и 3-е места занимают два лучших из числа выбывших в этой группе в последнем круге по результату встречи между ними, которая должна быть проведена, если ее не было.

+Если после очередного круга в группе выбыли все участники, то групповой финал составляют 3 лучших выбывших в последнем круге.

Самоанализ

Мероприятие, которое было запланировано, прошло по плану и в соответствие с программой. Поставленные задачи были выполнены в ходе проведения мероприятия:

- 1) в систематические занятия физической культурой и спортом были вовлечены обучающиеся общеобразовательных организаций г. Владивостока;
- 2) пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- 3) содействия выполнению нормативов комплекса ГТО, обучающимися общеобразовательных организаций г. Владивостока;
- 4) реализации проекта «Гимнастика в школу».

Были соблюдены все нормы и требования в ходе проведения соревнований. Инвентарь и место проведения соревнований соответствовали нормам.

Участники проявили себя на высоком уровне и показали по большей части отличные результаты

Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по гимнастике

Цель данного исследования: овладение методик анализа содержания и результата учебно-тренировочных по гимнастике в МБУ «СШ по гимнастике».

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (2 группа), тема занятия:
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 14-15 лет, Тренировочная группа (2 группа).

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в тренировочной группе (2 группа)

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение Б). Далее, нами был проведен педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дать оценку содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности тренера и поведения занимающихся, отметить общие организационные моменты, дать характеристику результативности занятия

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: МБУ «СШ по гимнастике»

Дата проведения: 01.03.2023 г.

Инвентарь и оборудование:

Задачи:

ФИО:

Пульсометрия: проводилась в начале и конце занятия.

Содержание анализа

- I. Подготовка к занятию (анализ конспекта учебно-тренировочного занятия)

Место проведения УТЗ оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: Гимнастический мат.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен для тренировочной группы, в соответствии с годовым учебным планом и программой для СШ по гимнастике. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют возрасту, программе и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Внешний вид плана-конспекта составлен не в соответствии с СТО «ВВГУ».

Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Зал для занятий гимнастикой отвечает специальным санитарно-гигиеническим требованиям. Внешний вид тренера, и занимающихся - спортивная форма, которая соответствует нормам для проведения учебно-тренировочного занятия по гимнастике.

II. Проведение занятия (анализ проведения учебно-тренировочного занятия)

II.1. Подготовительная часть

II.2. Основная часть

II.3. Заключительная часть

III. Поведение и деятельность учащихся

IV. Поведение и деятельность тренера

V. Выводы и предложения

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии 2 группы

Решение **второй задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных (Рисунок 1).

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Махсудов Далер Рашидович

Ф.И. наблюдаемого: Петрова Анна Олеговна

Дата проведения: 02.03.2023 г.

Задачи:

- 1) Обучение технике опорному прыжку; длинного кувырка.
- 2) Развитие координации, гибкости, силы.
- 3) Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

Наименование действий предшествующих измерению	Время подсчета пульса	ЧСС (уд/мин) 10сек/1 мин
1. Ходьба по залу	4 мин.	11/66
2. Медленный бег	10 мин.	12/76
3. Ходьба, упражнения на восстановления дыхания	18 мин.	11/66
4. Комплекс упражнений, направленный на обучение опорному прыжку	56 мин.	17/102
5. Комплекс упражнений, направленных на обучение длинному кувырку	40 мин. 48мин.	20/120 18/108
6. Прыжки на месте	56 мин.	19/118
7. Тренировка опорного прыжка	66 мин.	17/112
8. Тренировка опорного кувырка	70 мин.	19/118
9. Заминка		
10. Заключительная часть	72 мин. 90 мин	16/100 12/76

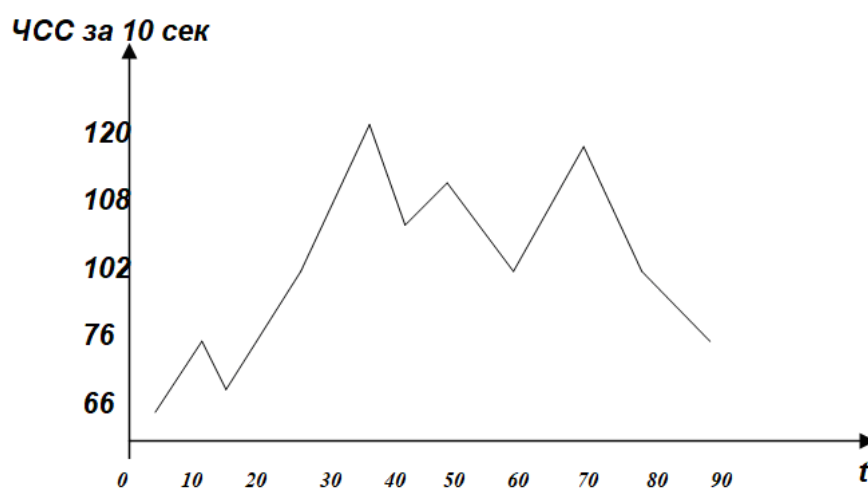


Рисунок 1 – Графическая интерпретация результатов пульсовых данных

Результаты исследования:

1 Волнообразный – тип динамики нагрузки, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.

2 Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона предрабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.

3 Достаточная величина нагрузки т.к. Основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.

4 Максимальный показатель пульса – 118 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС -70 уд/мин. Нагрузка возросла в 2 раза, тренировочный эффект имел место. Наличие тренировочного эффекта.

5 Занятие по типу учебно-тренировочное. Нагрузка соответствовала типу занятия и его задачам.

Заключение по занятию: при анализе можно отметить адекватность к конкретным задачам урока, а также ее оздоровительную и развивающую значимость полученной нагрузки, в том числе образовательным.

Выводы

За время прохождения учебной ознакомительной практики нам удалось получить характеристику образовательного учреждения и систему физического воспитания в МБУ «СШ по гимнастике», а также изучили рабочую программу в образовательном учреждении.

Разработал за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовал с тренером по виду спорта, утвердил конспекты занятий у руководителя по практике.

В рамках практики мне удалось принять участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Спортивная весна». В заключении соревнований были выявлены и награждены сильнейшие участники спортивно-массового мероприятия «Спортивная весна».

В заключении учебной ознакомительной практики, провел педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в закрепленной Тренировочной группе.

Начала педагогический анализ с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа. Далее, был проведен педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дать оценку содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности тренера и поведения занимающихся, отметила общие организационные моменты, дал характеристику результативности занятия.

Одной из заключительных задач, было проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии.

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

За время прохождения практики нам удалось получить навык работы с детьми в тренировочных группах, приобрели практические навыки самостоятельной по применению средств физической культуры в роли тренера по гимнастики.

Список литературы

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. - СПб., 2003. - 20 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980 - 136 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
9. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
10. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
12. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.
13. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
14. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.
15. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, - М.: 2003. - 381 с.

Приложение А



Рисунок 1 – Спортивная гимнастика мероприятия «Спортивная весна»