

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


ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. БПО-22-ФК1



П.М Кметюк
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор МБУ ДО
"Спортивная школа города
Владивостока по гимнастике»



подпись



Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ
на учебную технологическую практику

Студент Кметюк П.М.

Срок прохождения практики: 12.06.2023 - 08.07.2023 (приказ № 4170-с)

Содержание практики:

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

Задание 2. Провести сравнительный анализ документов тематического планирования, применяемых в образовательных организациях с использованием информационной (цифровой) среды.

Задание 3. Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.

Задание 4. Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

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: 12.06.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись


Е.А. Мунирова
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 Кметюк П.М
Группы БПО-22-ФК1

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 ознакомлена


подпись

Кметюк П.М.
Ф.И.О. (студента)

В период с 12 июня по 08 июля 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходила учебную технологическую 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 Кметюк П.М.

Группа БПО-22-ФК1

Сроки прохождения практики: 12.06.2023 - 08.07.2023

Тема индивидуального задания на практику: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов».

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «СШ по гимнастике»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	12.06.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	12.06.2023	2	отсутствуют
Участие в работе «СШ по гимнастике»	Ознакомится с деятельностью «СШ по гимнастике»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	12.06.2023 - 08.07.2023	14	отсутствуют
			26	отсутствуют
			20	отсутствуют
			34	отсутствуют

	подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.			
	Принять участие в конференции с использованием с использованием онлайн-платформ.		26	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	12.06.2023 - 08.07.2023	20	отсутствуют
Итого:			144	

Дата выдачи задания на практику 12.06.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 08.07.2023


Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

Задание приняла



подпись

Ж.М. Кузнецов
Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по учебной технологической практике студента группы БПО-22-ФК1

Кметюк Полины Максимовны, 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: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов».

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

Задачи исследования:

1) Студентка познакомилась 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) Дала краткую характеристику образовательному учреждению, изложила структурные и содержательные особенности системы тренировочного процесса;

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

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

5) Предоставила фотоотчет по материалам проведения тренировочного процесса (приложение В);

Оценка - отлично

Руководитель практики
к.п.н., доцент

подпись

Мунирова Е.А.
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации с использованием информационной (цифровой) среды в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике».....	4
Раздел 2. Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов ГНП-2 (девочки 7 лет)	12
Раздел 3. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ	30
Выводы	34
Список литературы	35
Приложения	36

Введение

Учебная технологическая практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью ознакомления студентов со структурой и содержанием деятельности образовательного учреждения в целом и системой физического воспитания и компетенцией использования цифровых платформ, прикладного программного обеспечения, цифровых мессенджеров и др. для решения задач планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности детской юношеской спортивной школы.

Учебная технологическая практика проходила на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с 12.06. по 8.07. 2023 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Е.А. Мунирова.

Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся ГНП-2 (девочки 7 лет) с использованием цифровых инструментов». А также участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий.

Была изучена и дана характеристика структуры организации Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике». Нами были проведены учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной, и педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия. А также мы провели спортивное мероприятие «Весёлые старты».

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-9: «Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности».

Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с использованием информационной (цифровой) среды

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

Задачи исследования:

1) дать краткую характеристику образовательному учреждению, изложить структурные и содержательные особенности системы физического воспитания с использованием информационной (цифровой) среды;

2) провести сравнительный анализ документов тематического планирования, которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности, применяемые в образовательных организациях в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» и Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школы «Олимпия»» с использованием информационной (цифровой) среды.

Провести сравнительный анализ документов тематического планирования, применяемых в образовательных организациях с использованием информационной (цифровой) среды.

1.1 Общие сведения о базе практики

В рамках решения **первой задачи**, дадим краткую характеристику образовательной организации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

1. Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	600091, Приморский край, г. Владивосток, ул. Пограничная 12 Б.
2)	Название образовательной организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»
3)	Руководители	Мунирова Екатерина Андреевна

	образовательной организации	
4)	Количество обучающихся	554
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Горина Галина Ивановна (высшее, преподаватель-тренер по гимнастике); Кайгородцева Ирина Юрьевна (высшее, преподаватель по физической культуре и спорту); Коваль Надежда Аркадьевна (высшее, преподаватель физической культуры и спорта); Ланков Дмитрий Георгиевич (высшее, учитель физической культуры и спорта); Недовесова Лариса Викторовна (высшее, преподаватель физической культуры, тренер); Нечаусова Олеся Фаизовна (высшее, педагог по физической культуре и спорту); Нургалиева Наталья Николаевна (высшее, преподаватель-тренер физической культуры и спорта); Юзенков Владимир Олегович (высшее, преподаватель физической подготовки)
6)	Средняя наполняемость групп	7 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Специализированный спортивный зал, предназначенный для занятий спортивной гимнастикой, хореографический зал

2. Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика». Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Учебно-тренировочные или традиционные; Игровые; Занятия на воздухе; Контрольно-учетные;

3. Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в «СШ по гимнастике» на период практики	«Веселые старты»; ГТО; Спортивные конкурсы; Внутришкольные спортивные соревнования;
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в «СШ по гимнастике»	Соревнования по ОФП и СФП.

1.2 Анализ документов тематического планирования

В результате решения **второй задачи** нами была составлена таблица, где провели сравнительный анализ документов тематического планирования, которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности, применяемые в образовательных организациях в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» и Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школы «Олимпия»» с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 2, 3,4).

Таблица 2 – Структура и основное содержание Федерального стандарта по спортивной и художественной гимнастике.

№ пункта ФГОС	Вопрос	Ответ
I Общие положения		
	Какую структуру должна иметь программа спортивной подготовки?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист; пояснительная записка; нормативная часть; методическая часть; систему спортивного отбора и контроля; перечень информационного обеспечения. (ФССП Стр. 2) 2. Титульный лист; пояснительная записка; нормативная часть; методическая часть; систему контроля и зачетные требования; информационное обеспечение Программы. (ФССП Стр. 2)
II. Нормативная часть		
	Сколько пунктов включают в себя нормативы по видам спорта спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта художественная/спортивная гимнастика?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 пункта (ФССП Стр. 4) 2. 5 пунктов (ФССП Стр. 4)
III. Методическая часть		
1.	Кто направляет лицо, проходящие спортивную подготовку?	1. Направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и

		<p>международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (ФССП Стр. 5.)</p> <p>2. Направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. (ФССП Стр. 5.)</p>
IV. Система контроля и зачетные требования		
1.	Что включает в себя результат на этапе начальной подготовки?	<p>1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»; приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях; общие знания об антидопинговых правилах; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков («школы движений»); - теоретическая, общая и специальная физическая подготовка; - освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;

		<p>приобретение опыта выступления соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;</p> <ul style="list-style-type: none"> - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменок; - отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.
V. Перечень информационного обеспечения		
1.	Что включает в себя перечень информационного обеспечения?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими (ФССП стр. 4). 2. Должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку (ФССП стр. 4).
VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий		
1.	Сколько видов физкультурных и спортивных мероприятий?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 (контрольные, основные) 2. 3 (контрольные, отборочные, основные)

Таблица 3 – Структура и основное содержание Рабочей программы по спортивной гимнастике.

№	Разделы программы	Содержание
1	Общие положения	1.1. Характеристика «спортивной гимнастики» как вида спорта и ее отличительные особенности
2	Нормативная часть	2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое). 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной

		<p>подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 1 к ФССП).</p> <p>2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.</p> <p>2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).</p> <p>2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 3 к ФССП).</p> <p>2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 4 к ФССП).</p> <p>2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 5 к ФССП).</p> <p>2.8. Годовой план спортивной подготовки.</p> <p>2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.</p> <p>2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения физических качеств на результативность.</p> <p>2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.</p>
3	Методическая часть	<p>3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния восстановительных средств.</p> <p>3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.</p> <p>3.1.2. Физическая подготовка.</p> <p>3.1.3. Развитие физических качеств.</p> <p>3.1.4. Техническая подготовка.</p> <p>3.1.5. Теоретическая подготовка.</p> <p>3.1.6. Психологическая подготовка.</p> <p>3.1.7. Интегральная подготовка.</p> <p>3.2. Планы-конспекты тренировочных</p>

		<p>занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.</p> <p>3.2.1. Структура тренировочного занятия.</p> <p>3.2.2. Средства и методы тренировки.</p> <p>3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.</p> <p>3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.</p> <p>3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП.</p> <p>3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП.</p>
4	Система спортивного отбора и контроля	<p>4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапе НП.</p> <p>4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП.</p> <p>4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения.</p> <p>4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.</p> <p>4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП.</p>
5	Перечень материально-технического обеспечения	<p>5.1 Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».</p>
6	Информационное обеспечение Программы	<p>6.1. Основная литература.</p> <p>6.2. Дополнительная литература.</p> <p>6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».</p>
7	План физкультурных и спортивных мероприятий	<p>7.1 Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по спортивной гимнастике</p>
8	Приложения	<p>8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.</p>

Таблица 4 – Примерный Тематический план по спортивной гимнастике для группы начальной подготовки в МБУДО «СШ по гимнастике».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	15	1	14
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	15	1	14
4.	Упражнения на формирование осанки	15	1	14
5.	Акробатические упражнения	45	3	42
6.	Тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся	27	-	27
ИТОГО		120	9	111

Раздел 2. Мониторинг физического состояния и физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Цель исследования: разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе начальной подготовки в МБУДО «СШ по гимнастике».

Задачи исследования:

1) Разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленной группе, согласовать с тренером по виду спорта, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

2) Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности (челночный бег 3*10, прыжок в длину с места, Гарвардский степ-тест, проба Штанге) обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы (Excel и.д.) у девочек 7 лет в МБУДО «СШ по гимнастике». Результаты занести в таблицы.

2.1 Учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике

В рамках решения **первой задачи**, мы разработали за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленной группе, согласовали с тренером по виду спорта, утвердили конспекты занятий у руководителя по практике.

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
ГНП-2	7:30-9:00	9:00-12:00			7:30-9:00	9:00-12:00
УТГ-2			17:30-19:00	12:00-15:00		

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группа НП - 1 (девочки)

Дата проведения 20.06.2023

Место проведения Гимнастический зал с типовым оборудованием

Задачи:

1. Образовательная: обучить прыжкам через короткую скакалку.
2. Оздоровительная: правильное формирование свода стопы.
3. Воспитательная: сплочение коллектива.
4. Развивающая: развитие силы ног.

Инвентарь: гимнастические скакалки, конусы.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятий.	2 мин.	
	2. Командная игра в двух шеренгах, колоннах. Передача мяча сбоку, над головой, под ногами.	3 мин.	Мяч не ронять Упражнение выполнять на скорость.
	3. Выполнение строевых команд на месте: повороты направо, налево, кругом.	2 мин.	Следить за правильностью выполнения поворотов направо и налево и выполнение поворота кругом через левое плечо.
	4 Ходьба в колонне по одному: обычным шагом, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.	5 мин. 3 мин.	Следить за осанкой, правильностью положений рук. Следить за соблюдением дистанции и правильностью выполнения команд.

	<p>5. Перестроение в колонну по четыре.</p> <p>8-10 общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое.</p>	8 мин.	<p>Упражнения выполнять в соответствии с гимнастическим стилем и максимальной амплитудой (соблюдение осанки и правильности положений различными частями тела). Одно из упражнений выполняется на оценку: «Чья команда лучше?!»</p>
	<p>6. Подскоки с разнонаправленными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному</p>	2 мин.	<p>Следить за координацией работы рук и ног.</p> <p>Следить за правильностью дыхания.</p>
Основная часть	<p>1.Акробатика.</p> <p>2.Выполнение прыжка в длину с места на максимальный результат, затем на $\frac{3}{4}$, на половину, на $\frac{1}{4}$ в различной последовательности.</p> <p>2.1. Обучение выполнению прыжков через короткую скакалку, вращающуюся вперед.</p> <p>3. Поднимание прямых ног в</p>	<p>Общее количество выполнения от 15 до 20 раз.</p> <p>10 раз на максимальный результат 2х10 метров на дифференцировку мышечных усилий.</p> <p>5 минут</p>	<p>Следить за технически правильным выполнением кувырка: амплитудой, группировкой, переходом в упор присев без помощи рук.</p> <p>Следить за согласованностью рук и ног; прыжки выполняются с двух ног на две.</p> <p>Следить за точностью мышечных усилий: дальше, ближе, точно.</p> <p>Следить за правильностью выбора длины скакалки, хвата, положений рук при вращении, согласованностью работы рук и ног.</p> <p>Ноги поднимать прямые,</p>

	<p>угол в вися на гимнастической стенке с удержанием (1 сек.).</p> <p>Подтягивание из виса присев.</p> <p>Отжимания из упора лежа на полу</p> <p>Приседания.</p> <p>4.Махи ногами (вперед, в сторону, назад), стоя у гимнастической стенки; наклоны в седе на полу, шпагаты.</p> <p>5.Бег змейкой, передвижение по гимнастической скамейке, вертикальное лазание по гимнастической стенке, передвижение в смешанных упорах.</p>	<p>3x5 раз</p> <p>2x10 раз</p> <p>3x5 раз</p> <p>2x10 раз</p> <p>по 20-30 наклонов; по 1 мин. На каждом шпагате (правая/левая) по 10 махов каждой ногой в каждую сторону.</p> <p>5 мин.</p>	<p>последовательно (без пауз в вися)</p> <p>Сгибание рук без рывков: подбородок на уровне или выше грифа жерди.</p> <p>Сохранять прямое положение тела, руки сгибать вдоль туловища.</p> <p>Максимальное приседание до касания ягодичными мышцами пяток. Ступни ног вместе и полностью стоят на полу.</p> <p>Выполнение наклонов, махов ногами и шпагатов на максимальной амплитуде. Ноги прямые.</p> <p>Общая длина полосы препятствия – от 25 до 30 метров. Упражнения знакомы детям.</p> <p>Выполняют друг за другом. Возможно выполнение на время.</p>
Заключительная	<p>ПИ малой подвижности с мячом: «Съедобное-несъедобное».</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Подвести итоги игры.</p>

часть	Итоги занятия.	2 мин.	Указать на недочеты о время выполнения упражнений. Выделить лучших. Похвалить всех за работу. Дать домашнее задание. Сказать о следующем занятии.
-------	----------------	--------	---

Группа НП-2 (девочки)

Дата проведения 21.06.2023

Место проведения Гимнастический зал с типовым оборудованием

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование ходьбы по бревну большими шагами и выпадами; ходьбы на носках; поворотов прыжками на 90, 180 градусов; опусканию в упор, упор стоя на колене.
2. Оздоровительная: формирование правильной осанки.
3. Воспитательная: воспитание сплоченности коллектива, внимания.
4. Развивающая: развитие координации.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастическое бревно, теннисные мячи.

Часть урока	Частные задания	Содержание	Дозировка	ОМУ (Организационно-методические указания)
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение в одну шеренгу.	а) рапорт б) приветствие в) проверка учащихся г) сообщение задач урока	2 минуты	Проверить состояние здоровья учащихся и наличие спортивной формы.
	Повороты на месте.	Направо, налево, кругом.	1 минута	Голову держать ровно. Спина прямая. Руки вдоль туловища. Поворот на пятке и носке.
	Строевые упражнения на месте.	В 2 шеренги	2 раза	На первый, второй рассчитайсь. Вторые номера на месте, первые правой ногой шаг вперед, левой в сторону, правую ногу приставить.

	Ходьба.	а) Ходьба на носках, руки вверх. б) Ходьба на пятках, руки за голову. в) Перекаты с пятки на носок.	1 круг (0,5 круга)	Руки прямые, спина ровная, лопатки свести, ноги прямые.
	Бег	а) Сгибание ног вперед. б) Сгибание ног назад. в) Бег с прямыми ногами. г) Галоп правым боком, руки на пояс. д) Галоп левым боком. е) Бег спиной вперед.	По 1 кругу	Сину держать ровно, колено поднимать как можно выше. Пятка касается ягодицы. Ноги прямые. Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки работают одноименно.
	Быстрая ходьба.	Восстановление дыхания.	2 круга	Вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.
	Перестроение.	12 – 9 – 6 – 3 – на месте.	1 минута	Правильность расчета.
	Развитие мышц шеи.	I. И. П. - стойка ноги врозь, теннисные мячи на пояс. 1- наклон головы вперед 2 – И. П. 3 - наклон головы назад 4 – И. П. 5 - наклон головы вправо 6 – И. П. 7 - наклон головы вперед 8 – И. П.	8 раз	Спина прямая, при наклонах не делать резких движений.
		II. И. П. - стойка ноги врозь, теннисные мячи на пояс. 1. 1-4 круговые движения	8 раз	Выполнять движения плавно, аккуратно.

		головой вправо 2. 5-8 в другую сторону		
		III. И. П. - стойка ноги врозь, теннисные мячи на пояс. 1 - Поворот головы вправо 2- И. П. 3 - Поворот головы влево 4 – И. П.	8 раз	Выполнять движения плавно, аккуратно.
	Развитие верхнего плечевого пояса.	IV. И. П. - стойка ноги врозь, теннисные мячи вперед. 1-8 круговые движения мячами вперед 1-8 круговые движения мячами назад	2 раза	Спина ровная, руки прямые, круг руками как можно шире.
		V. И.П – стойка ноги врозь, теннисные мячи к плечам. 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 – круговые движения в плечевом суставе назад	2 раза	Спина ровная, лопатки свести.
		VI. И. П. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке наверх, мяч в левой вдоль туловища. 1-2 отведение мячей назад. 3-4 отведение мячей назад со сменой	8 раз	Выполнять движения рывками, лопатки сводим.

		положение (правая вдоль туловища, левая вверху).		
Развитие мышц туловища.	VII. И. П. – широкая стойка, теннисные мячи на пояс. 1 – наклон туловища в левую сторону 2 – наклон туловища в правую сторону 3 – вперед 4 – назад	2 раза	Лопатки сведены, спину держать прямо.	
	VIII. И. П. - широкая стойка, теннисные мячи на пояс. 1-4 круговые движения туловищем вправо 5-8 влево	2 раза	Выполнять движение плавно.	
	IX. И. П. – широкая стойка, теннисные мячи на пояс. 1-2 наклон прогнувшись мячи в стороны, пружинящие движения 3-4 – И. П. 5-6 то же самое 7-8 – И. П.	2 раза	Спина ровная, наклон как можно ниже, ноги прямые.	
Развитие мышц ног.	X. И. П. – стойка ноги врозь, мячи на пояс, правая/левая нога на носок. 1-8 – круговые движения в голеностопном суставе на себя/от себя.	2 раза		

		<p>XI. И.П – узкая стойка, мячи на пояс. 1 – выпад вперед левой 2 – И.П. 3 – выпад вперед правой 4 – И.П.</p>	2 раза	Стопа ровно, задняя нога слегка согнута в колене, выпад широкий.
		<p>XII. И. П. – узкая стойка, ноги согнуты в коленях, мячи на колени. 1-8 – круговые движения в коленном суставе вправо. 1-8 – влево.</p>	8 раз	Спина прямая. Стопы параллельно.
О С Н О В Н А Я	Кувырок назад в группировке.	<p>1. Кувырок вперед. 2. Из упора присев перекач назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.</p>	8 раз (каждый пункт)	<p>1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей). 2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову. 3. Неплотная группировка. 4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову. 5. Медленное переворачивание.</p>
	Ходьба по бревну	<p>1. Ходьба переменными шагами и соскок с конца бревна в глубину. 2. Ходьба по бревну</p>		

		<p>большими шагами и опускание в стойку на правом (левом) колене встать и поворот прыжком на 90 соскок в глубину. 3. Ходьба выпадами и основная стойка - поворот кругом прыжком - ходьба на носках и соскок в глубину.</p>		
Заключительная	Восстановительные мероприятия. Подведение итогов.	<p>ПИ малой подвижности с мячом: «Съедобное-несъедобное».</p> <p>Итоги занятия.</p>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Подвести итоги игры.</p> <p>Указать на недочеты о время выполнения упражнений. Выделить лучших. Похвалить всех за работу. Дать домашнее задание. Сказать о следующем занятии.</p>

Группа НП - 2 (девочки)

Дата проведения 22.06.2023

Место проведения Гимнастический зал с типовым оборудованием

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование ходьбы по бревну скрестным шагом, с поворотами на 180/270 градусов, с махами ногами
2. Оздоровительная: формирование правильного корпуса, свода стопы, укрепление систем организма
3. Воспитательная: коммуникационные взаимодействия, толерантность, дисциплина, взаимовыручка, ответственность
4. Развивающая: развитие координации, мышц ног, рук, шеи, спины

Инвентарь:

- гантели
- акробатическая дорожка
- бревно
- гимнастическая стенка

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
П	построение	расчет на месте, сдача рапорта, кто есть/кого нет	2 мин	наличие формы, волосы собраны, состояние здоровья, жевательная резинка
О	повороты	направо, налево, кругом	4 р	поворот пятка-носок, спина ровно, голова прямо, взгляд вперед
Д	ходьба	на носках/пятках руки вверх/за голову, стопы вовнутрь/наружу, на внешнем/внутреннем своде стопы	0,5 круга	стопа как можно выше, спина ровная, руки прямые
Г	бег	со сгибанием ног вперед/назад, галоп правым/левым боком, с прямыми ногами, с прямыми ногами назад/через сторону	по 1 кругу	колени понимаем выше, носки натянуты, руки работают вдоль туловища
О	быстрая ходьба	восстановление дыхания	1 круг	вдох руки вверх, выдох руки вниз, проверить пульс
Т	перестроение	12-9-6-3-на месте	1 мин	дистанция, следить за правильностью счета
О	ОРУ (развитие мышц шеи)	I. и. п. – стойка ноги врозь, гантели на пояс: 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево II. и. п. – стойка ноги врозь, гантели на пояс: 1 – поворот головы вправо, 2 – и. п., 3 – поворот головы влево, 4 – и. п. III. и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-4 круговые движения головой вправо, 5-8 влево	4 р 4 р 2 р	наклон выполняется аккуратно, не спеша, колени прямые поворот выполняется аккуратно, колени прямые, локти в стороны плавные круговые движения, не торопимся, колени прямые
В	ОРУ (развитие верхнего плечевого)	IV. и. п. – о. с.: 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед, 5-8 назад V. и. п. – стойка ноги врозь, гантели в сторону: 1-4 круговые движения в локтевом суставе вовнутрь, 5-8 наружу	4 р 4 р 4 р	руки прямые, спина ровно, полный круг, колени прямые руки прямые, спина ровно, полный круг, колени прямые таз в нейтральном положении,

	пояса)	<p>VI. и. п. – стойка ноги врозь, гантели вперед: 1–4 круговые движения в лучезапястном суставе вовнутрь, 5–8 наружу</p> <p>VII. и. п. – стойка ноги врозь, гантели вперед: 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад</p>	2 р	<p>руки прямые, спина ровно, полный круг, колени прямые</p> <p>руки прямые, спина ровно, полный круг, колени прямые</p>
И	ОРУ (развитие мышц туловища)	<p>VIII. и. п. – широкая стойка, гантели вдоль туловища: 1 – наклон туловища вперед, гантели вперед, 2 – и. п., 3 – наклон туловища назад, гантели на пояс, 4 – и. п.</p> <p>IX. и. п. – стойка ноги врозь, гантели на пояс: 1–4 круговые движения туловищем вправо, 5–8 влево</p> <p>X. и. п. – стойка ноги врозь, гантели на пояс: 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево</p>	4 р	руки прямые, наклон ниже, колени прямые, руки касаются пола, прогиб назад ниже
			2 р	спина ровно, полный круг, колени прямые, локти в стороны
			4 р	прогиб назад/вперед/в сторону ниже, колени прямые
Т Е Л Ь Н А Я	ОРУ (развитие мышц ног)	<p>XI. и. п. – о. с.: 1–2 стойка на носках, гантели вверх, 3–4 и. п.</p> <p>XII. и. п. – стойка ноги врозь, правая нога на носок, гантели на пояс: 1–4 круговые движения в голеностопном суставе вовнутрь, 5–8 наружу; 1–4 и 5–8 тоже самое с другой ноги</p> <p>XIII. и. п. – стойка ноги согнуты в коленях, гантели на колени: 1–4 круговые движения в коленном суставе вправо, 5–8 влево</p> <p>XIV. и. п. – о. с.: 1–8 прыжки на правой, 1–8 на левой, 1–8 на двух, 1–8 прыжком в стойку ноги врозь, сгибание гантель</p>	4 р	колени и руки прямые, подъем выше, руки тянутся вверх
			2 р	полный круг стопой, выполняется плавно, аккуратно
			4 р	выполняем аккуратно, не спеша, полный круг
			4 р	прыжок как можно выше, стопу держать ровно
О С Н О В	упражнение «мост»	<p>I. и. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях: 1 – одновременно выпрямить колени и руки, прогиб в спине, голова назад, 2 – и. п.</p> <p>II. и. п. – стойка ноги врозь, спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, руки вверх: 1–2 наклон назад с захватом руками за рейку, 3–4 и. п.</p>	4 р	стопа на полу, колени и локти стараемся выпрямлять, голову отводим как возможно назад
			4 р	колени стараемся выпрямлять, голову отводим назад, таз подать вперед
			4 р	наклон как можно глубже, перехватываемся ниже, голову до упора назад, таз вперед

		III. и. п. – стойка ноги врозь, спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, руки вверх: 1–4 наклон назад поочередно перехватывая рейку опускаемся, 5–8 и. п.		
Н А Я	ходьба по бревну	I. и. п. – о. с. продольно: 1 – скрестный шаг правой влево, 2 – поворот налево 180°, 3 – скрестный шаг левой вправо, 4 – поворот направо 180° II. и. п. – о. с. продольно: 1 – скрестный шаг правой влево назад, 2 – поворот направо 180°, 3 – скрестный шаг левой вправо назад, 4 – поворот налево 180° III. и. п. – стойка ноги врозь правой, руки в стороны: 1 – махом левую вперед, руки вниз с хлопком под бедром левой ноги, 2 – шаг левой, руки стороны, 3 – махом правую вперед, руки вниз с хлопком под бедром правой ноги, 4 – шаг правой, руки в стороны. V. и. п. – стойка ноги врозь правой, руки вдоль туловища: 1 – поворот налево на 270° в стойку скрестно продольно, 2 – приставляя левую, стойка «старт пловца» продольно, 3 – соскок прогибаясь, приземляясь руки вперед, 4 - о. с.	1 проход 1 проход 1 проход 4 р	выполняем аккуратно, не спеша, сначала ставим ногу, потом поворот ноги стараемся держать прямые, выполняем аккуратно, сначала ставим ногу, потом поворот мах ногой как можно выше, ноги прямые, спина ровно поворот выполняем аккуратно, не спешим, прогиб как можно глубже, приземляемся на согнутые ноги
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь	растяжка	I. и. п. – о. с.: 1 – наклон туловища вперед, руки вперед, 2–7 – пружинящие движения, 8 – и. п. II. и. п. – сед ноги прямые, руки на пояс: 1 – наклон туловища вперед, руки вперед, 2–7 – пружинящие движения, 8 – и. п. III. и. п. – сед ноги врозь, руки в стороны: 1 – наклон туловища вперед, руки вперед, 2–7 – пружинящие движения, 8 – и. п. IV. и. п. – сед правая нога согнута в позе «бабочка», левая прямая: 1 – наклон туловища вперед, руки вперед, 2–7 –	2 р 2 р 2 р 2 р	ноги прямые, наклон как можно ниже, стопы на себя спина прямая, ноги прямые, наклон как можно ниже, стопы на себя спина прямая, ноги прямые, наклон как можно ниже, стопы на себя ноги прямые, наклон как можно ниже, спина прямая, стопы на себя

		пружинящие движения, 8 – и. п., 1–8 с другой ноги		
Н А Я	построение	подведение итогов, проверка самочувствия, всё ли/что больше всего понравилось	3 мин	выполнение задач, состояние здоровья, эмоциональное состояние

2.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся девочек ГНП-2 (девочки 7 лет) с использованием цифровых инструментов по спортивной гимнастике.

Для диагностика уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов для ГНП-2 (девочки 7 лет) из МБУ ДО «СШ по гимнастике» мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования.

Первым делом мы измерили пульс учащихся, после провели разминку. Первым тестом был челночный бег 3*10 м., данный тест поможет определить координированность движений и уровень ловкости. Такой вид движения позволяет улучшить физическое состояние и реакцию спортсмена.

Второй тест - прыжок в длину с места. Прыжок в длину – быстрое перемещение тела в воздухе после отталкивания от опоры в горизонтальной плоскости. Данный вид контрольного упражнения показывает особенности развития не только мышц ног, но и мышц туловища (мышцы живота и груди, спины), мышц верхнего плечевого пояса, их скоординированную работу.

Третий тест - гарвардский степ-тест. Тест заключается в повторных подъемах на ступеньку различной высоты в зависимости от возраста учащихся, в данном случае высота ступеньки не более 35 см. Частота восхождения - 30 подъемов в 1 минуту под удары метронома. Величина индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) оценивает скорость восстановления пульса после стандартной физической нагрузки.

Четвертый тест – проба Штанге. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) заключается в том, что учащийся в положении сидя: делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80 % от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос; задерживает дыхание (секундомер включается в конце вдоха). Данный тест характеризует работу сердца и дыхание в усложненных условиях.

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

Затем нами была актуализирована «Таблица нормативов уровня физического состояния и физической подготовленности школьников» и физического состояния (Приложение Б).

Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 4) и произвели обработку показателей тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности школьников» и физического состояния методами математической статистики (Таблица 5, 6) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 1, 2).

Таблица 4 - Первичный протокол тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся учебно-тренировочной группы МБУДО «СШ по гимнастике».

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся МБУДО «СШ по гимнастике» г. Владивостока

Возрастная группа 7 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК Кметюк П.М.

Дата тестирования: 23.06.2023

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		Гарвардский степ-тест		Проба Штанге		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Дружина А.	8,95	Выс	140	Выс	90	Выс	41	Средн	Высокий
2	Чумакина В.	8,90	Выс	116	Средн	81	Средн	39	Низ	Средний
3	Луценко В.	10,6	Низ	137	Выс	67	Низ	32	Низ	Низкий
4	Пинчук Д.	10,4	Средн	115	Средн	85	Средн	45	Средн	Средний
5	Безбородова М.	9,52	Выс	141	Выс	91	Выс	37	Низ	Высокий
6	Москаленко Т.	8,81	Выс	128	Средн	92	Выс	53	Выс	Высокий
Средний показатель / Средний УФП		9,53	Выс	129,5	Сред	84,3	Выс	41,2	Низ	Высокий

Данная таблица хорошо отражает средний показатель/средний УФП. Мы видим, что средний показатель челночного бега составил 9,53, прыжок в длину с места – 129,5, гарвардский степ-тест – 84,3, проба Штанге – 41,2. Средний УФП – высокий.

Таблица 5 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности по видам испытаний в учебно-тренировочной группе.

Учащиеся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике».

Возрастная группа 7 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК Кметюк П.М.

Дата тестирования: 23.06.2023

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	1	16,7	1	16,7	4	66,7
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	0	0	3	50	3	50
3	Физическая работоспособность (тест – Гарвардский степ-тест)	1	16,7	2	33,3	3	50
4	Состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (тест – проба Штанге)	3	50	2	33,3	1	16,7

По данной таблице можно сделать вывод, что у девочек 7 лет отлично развиты координационные способности, а также скоростно-силовые способности и физическая работоспособность. Мы можем заметить, что низкий показатель скоростно-силовых способностей составил 0%.

Таблица 6 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности.

МБУДО «СШ по гимнастике» г. Владивостока

Возрастная группа 7 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Кметюк П.М.

Дата тестирования: 23.06.2023

Контингент испытуемых	Уровни физического состояния и физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (7 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		1	16,7	2	33,3	3

По данной таблице мы можем увидеть, что уровень физического состояния и физической подготовленности у учащихся МБУДО «СШ по гимнастике» г. Владивостока составил: низкий показатель – 16,7%, средний показатель – 33,3%, высокий показатель – 50%. Следовательно, можно сделать вывод, что испытуемые хорошо подготовлены и спокойно справлялись с данной им физической нагрузкой.

Рисунок 1 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний (%)

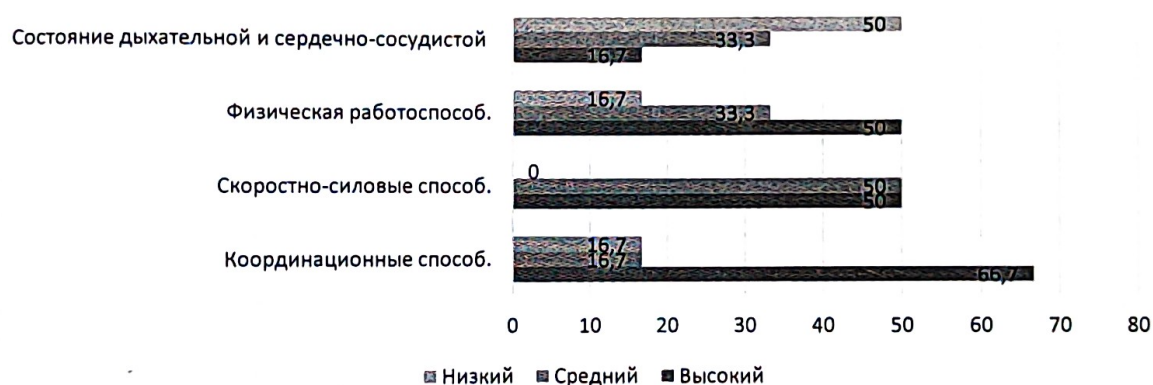
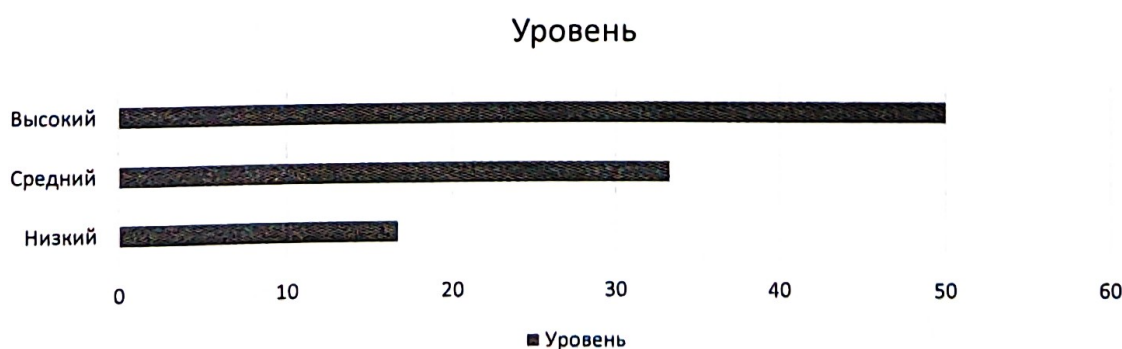


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния по видам испытаний (%)



В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. Смотри на диаграммы, можно сделать вывод, что в целом учащиеся МБУ ДО «СШ по гимнастике» г. Владивостока имеют отличную физическую подготовку. Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния по видам испытаний: уровень высокого показателя 50%, средний показатель составил 33,3%, а низкий всего 16,7%. У учащихся хорошо развиты координационные способности, высокий показатель составил 66,7%. Также скоростно-силовые способности и физическая работоспособность имеют высокий показатель – 50%.

Раздел 3. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ

Целью выполнения данного задания является разработка тезисов по итогам прохождения практики и участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Задачи исследования:

- 1) Разработать тезисы по итогам практики.
- 2) Разработать иллюстративный материал по итогам практики.

3.1 Тезисы доклада по итогам практики

Мы разработали тезисы по итогам прохождения практики.

Доклад

по теме «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов»

План доклада:

1. Вступление
2. Характеристика раздела 1
3. Характеристика раздела 2
4. Характеристика раздела 3
5. Выводы
6. Список литературы

Содержание доклада:

В период с 12 июня по 08 июля 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса мы проходили учебную технологическую практику. Данная практика как элемент учебного процесса проводится с целью закрепления и расширения знаний, полученных студентами в университете, также приобретение необходимых практических навыков работы по специальности в условиях производства, овладение передовыми методами технологии и труда.

Была дана характеристика структуры и основных функций образовательной организации с использованием информационной (цифровой) среды в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике».

Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов». А также участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий.

В разделе 1 мы дали краткую характеристику образовательному учреждению МБУ ДО «СШ по гимнастике» г. Владивостока, изложила структурные и содержательные особенности системы физического воспитания с использованием информационной (цифровой) среды.

Кроме того, мы провели сравнительный анализ документов тематического планирования, которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности, применяемые в образовательных организациях в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» и Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школы «Олимпия»» с использованием информационной (цифровой) среды.

Также мы составили таблицу по теме: «Структура и основное содержание Рабочей программы по спортивной гимнастике» и Примерный Тематический план по спортивной гимнастике для группы начальной подготовки в МБУ ДО «СШ по гимнастике».

Цель исследования раздела 2 разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе начальной подготовки МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике».

Опираясь на задачи 2 раздела, были разработаны за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленной группе.

Вместе с тем, мы провели мониторинг физического состояния и физической подготовленности (челночный бег 3*10, прыжок в длину с места, Гарвардский степ-тест, проба Штанге) обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработала результаты тестирования и определила уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы (Excel, Microsoft Word) у девочек 7 лет в МБУДО «СШ по гимнастике». Результаты занесла в таблицы.

Главной задачей 3 раздела является разработка тезисов по итогам практики, также не мало важной задачей является разработка иллюстрированного материала по итогам практики.

Мы разработала тезисы по итогам прохождения практики и подготовили иллюстративный материал, по итогам прохождения практики применив программу PowerPoint.

Для презентации нашей работы мы собираемся принять участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы Google Meet. Где будет изложена вся суть доклада по теме: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов».

Выводы: 1. В первом разделе мы познакомились с образовательным учреждением МБУ ДО «СШ по гимнастике» г. Владивостока и дала подробную характеристику, изложили структурные и содержательные особенности системы физического воспитания с использованием информационной (цифровой) среды. Для удобства все данные были занесены в таблицу. Также нами был составлен Примерный Тематический план по спортивной гимнастике для группы начальной подготовки в МБУ ДО «СШ по гимнастике». 2. Благодаря второму разделу были разработаны за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий. Вместе с тем, мы самостоятельно провели мониторинг физической подготовленности и сделали выводы исходя из собранных нами данных, разместили их в таблице и сделали диаграммы. 3. Третий раздел дает возможность познакомиться с онлайн-платформы Google Meet и научиться анализировать, и презентовать свою работу.

Самоанализ:

Мы считаем, что хорошо справились с работой. Мы следовали инструкции и придерживались плана, благодаря чему выполнили работу без ошибок. Трудностей при выполнении задания не возникало, все было понятно. Во время выступления говорили смело и уверенно, слушателям понравилось. Текст для доклада составили грамотно и по теме.

3.2 Иллюстративный материал по итогам практики

Мы подготовили иллюстративный материал, по итогам прохождения практики применив программу PowerPoint, скрины слайдов разместили в Приложение В.

В презентацию мы включили слайды:

1. Тема: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов»
2. Характеристика разделов практики.
3. Выводы
4. Список литературы

Мы приняли участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы Google Meet.

Ссылка: <https://meet.google.com/yyq-irue-omm>

Дата проведения: 30.06.2023

Выводы

За время прохождения учебной технологической практики нам удалось познакомиться с учащимися Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике», поработать вместе с тренерами по спортивной гимнастике, провести мониторинг физической подготовленности и самостоятельно проанализировать всё.

Мы получили бесценный опыт, который будем применять в будущем в своей профессии. В процессе практики расширяются и укрепляются теоретические знания студентов, формируются их педагогические умения и навыки и профессионально-личностные качества, реализуются необходимые компетенции, развиваются педагогическое мышление, творческая активность и самостоятельность.

Таким образом на протяжении всей практики мы выполняли задания, которые помогали нам ориентировать в процессе и не отставать от плана. Мы научились составлять планы-конспекты, примерный тематический план, различные таблицы и диаграммы. Также мы провели мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов. Кроме того, провела сравнительный анализ документов тематического планирования, которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности.

Список литературы

Сайт МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике»: URL: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Гармония» г. Владивостока»

<http://www.harmony.pupils.ru/o-shkole/>

Федеральный стандарт. – Текст: электронный // Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»: [сайт].

URL: [Фед стандарт спорт гимн приказ 397 2021 01.06.pdf](#)

Методическое пособие. – Текст: электронный // Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»: [сайт].

URL: [типовая программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.pdf](#)

Федеральный стандарт. – Текст: электронный // Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»: [сайт].

URL: http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/prikaz_40_05022013.pdf

Приложение А

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 10Х3		Прыжок в длину с места		Гарвардский степ-тест		Проба Штанге		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
<i>Средний показатель / Средний УФП</i>										

Приложение Б

Название теста	Нормативы		
	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3*10	10,2	11,3	11,7
Прыжок в длину с места	130	110	90
Гарвардский степ-тест	Более 90	80	Менее 70
Проба Штанге	Более 50	40	Менее 40

Приложение В



12 июня по 08 июля 2023 года

Учебная технологическая практика

Данная практика как элемент учебного процесса проводится с целью закрепления и расширения знаний, полученных студентами в университете, также приобретение необходимых практических навыков работы по специальности в условиях производства, овладение передовыми методами технологии и труда.

Была дана характеристика структуры и основных функций образовательной организации с использованием информационной (цифровой) среды в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике».

Тема: «Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов»



Раздел 1

Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с использованием информационной (цифровой) среды.





Раздел 2

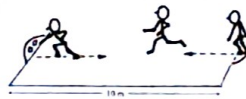
Мониторинг физического состояния и физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Цель исследования данного раздела разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе начальной подготовки МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике».

- Челночный бег 3*10
- Прыжок в длину с места
- Гарвардский степ-тест
- Проба Штанге



Иллюстративный материал



Раздел 3

Участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

 Google Meet



PowerPoint



Выводы

1. В первом разделе я познакомилась с образовательным учреждением МБУДО «СШ по гимнастике» г. Владивостока и дала подробную характеристику, изложила структурные и содержательные особенности системы физического воспитания с использованием информационной (цифровой) среды. Для удобства все данные были занесены мной в таблицу. Также мной был составлен Примерный Тематический план по спортивной гимнастике для группы начальной подготовки в МБУДО «СШ по гимнастике».
2. Благодаря второму разделу были разработаны за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий. Вместе с тем, я самостоятельно провела мониторинг физической подготовленности и сделать выводы исходя из собранных мной данных, разместила их в таблице и сделала диаграммы.
3. Третий раздел дает возможность познакомиться с онлайн-платформы Google Meet и научиться анализировать, и презентовать свою работу.



Список литературы

- Сайт МБУДО «СШ города Владивостока по гимнастике»: URL: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Гармония» г. Владивостока» (pupils.ru)
- Федеральный стандарт. – Текст: электронный // Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»: [сайт]. URL: [Фед_стандарт_спорт_гимн_приказ_397_2021_01_06.pdf](#)
- Методическое пособие. – Текст: электронный // Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»: [сайт]. URL: [типовая_программа_спортивной_подготовки_по_виду_спорта_спортивная.pdf](#)

Спасибо за
внимание!