

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

ОТЧЕТ  
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ

Студент:  
гр. БПО-22-ФК1

  
\_\_\_\_\_

Л.А. Кулешова  
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»

  
\_\_\_\_\_

Е.А. Мунирова  
Ф.И.О.

Владивосток 2023



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

**ЗАДАНИЕ**  
на учебную технологическую практику

Студент Кулешова Л.А.

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 Кулешова Л.А.

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 ознакомлен (а)

  
подпись

Л.А. Кулешова  
Ф.И.О. (студента)

В период с 12 июня по 08 июля 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) 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 Кулешова Л.А.

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	14	отсутствуют
		-		
		08.07.2023	26	отсутствуют
		Провести сравнительный анализ документов тематического планирования, применяемых в образовательных организациях с использованием информационной (цифровой) среды.	20	отсутствуют
Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.			34	отсутствуют
Провести мониторинг физического состояния и				

	физической 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
<b>Итого:</b>			<b>144</b>	

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 принял(а)



подпись

Л.А. Кулешова  
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

Кулешовой Любовь Александровны, 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 провел интервьюирование тренера по спортивной гимнастике на предмет структуры и содержания тренировочной деятельности в исследуемом образовательном учреждении;

2) Дала краткую характеристику образовательному учреждению, изложил 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 Г);

Оценка Отлично + 100

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 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 8-9 лет с использованием цифровых инструментов .....	14
Раздел 3. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ .....	38
Выводы .....	41
Список литературы .....	42
Приложения .....	43

## 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 Муниципальном бюджетном учреждение дополнительного образования «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с 12.06.2023 по 08.07.2023 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 с использованием цифровых инструментов » участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий.

Была изучена и дана характеристика структуры организации в Муниципальном бюджетном учреждение дополнительного образования «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике для обучающихся тренировочного этапа, и педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике группы тренировочного этапа. А также я приняла участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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: В Муниципальном бюджетном учреждении 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 Муниципальное бюджетное образовательное учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Русич» г. Владивостока» 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	Приморский край, г. Владивосток, ул. Пограничная 12 Б.
2)	Название образовательной организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа

		<i>города Владивостока по гимнастике»</i>
3)	<b>Руководители образовательной организации</b>	<i>Мунирова Екатерина Андреевна</i>
4)	<b>Количество обучающихся</b>	554
5)	<b>Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)</b>	<p><i>Антонова Светлана Зиновьевна (высшее, учитель физкультуры)</i></p> <p><i>Горина Галина Ивановна (высшее, преподаватель-тренер по гимнастике)</i></p> <p><i>Кайгородцева Ирина Юрьевна (высшее, преподаватель по физической культуре и спорту)</i></p> <p><i>Коваль Надежда Аркадьевна (высшее, преподаватель физической культуры и спорта)</i></p> <p><i>Ланков Дмитрий Георгиевич (высшее, учитель физической культуры и спорта)</i></p> <p><i>Недовесова Лариса Викторовна (высшее, преподаватель физической культуры, тренер)</i></p> <p><i>Нечаусова Олеся Фаизовна (высшее, педагог по физической культуре и спорту)</i></p> <p><i>Нурғалиева Наталья Николаевна (высшее, преподаватель-тренер физической культуры и спорта)</i></p> <p><i>Юзенков Владимир Олегович (высшее, преподаватель физической подготовки)</i></p>
6)	<b>Средняя наполняемость групп</b>	10
7)	<b>Описание спортивных сооружений</b>	<i>Специализированный спортивный зал предназначенный для занятий спортивной гимнастики</i>

## 2. Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастик» и дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Учебно-тренировочные занятия

## 3. Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в «СПШ по гимнастике» на период практики	«Готов к труду и обороне» (ГТО), «Веселые старты», соревнования по общей физической подготовке
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в «СПШ по гимнастике»	Соревнования по общей и специальной физической подготовки

## 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 Муниципальное бюджетное образовательное учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Русич» г. Владивостока» с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 2, 3,4).

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

№ пункта ФГОС	Вопрос	Ответ
<b>I Общие положения</b>		
1.	О чем информирует федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»?	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее-ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Главой IV Федерального

		закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ (Собрание законодательства РФ, 2007, №50, ст.6242; 2011, №50, ст.7354)
2	О чем информирует федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»?	<p>В соответствии с частью 4 статьи Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ (Собрание законодательства РФ, 2007, №50, ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2021, №18, ст.3071) и подпунктом 4.2.27 пунктом 4 о Министерстве спорта РФ, утвержденного постановлением Правительства РФ от 19.06.2012г. №607 (Собрание законодательства РФ, 2012, №26, ст.3525), приказываю:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»</li> <li>2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта РФ от 24.01.2022г. №41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 04.03.2022г. регистрационный №67617).</li> </ol>
<b>II. Нормативная часть</b>		
1	Что должна содержать нормативная часть в «Спортивной гимнастике»?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)</li> <li>2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, кол-во лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»</li> <li>3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки</li> <li>4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)</li> <li>5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая теоретическая и психологическая).</li> <li>6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»</li> <li>7. Перечень тренировочных мероприятий</li> <li>8. Годовой план спортивной подготовки</li> </ol>

		<p>9. Планы инструкторской и судейской практики</p> <p>10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств</p> <p>11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</p>
2	Что должна содержать нормативная часть в «Волейболе»?	<p>1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное кол-во лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.</p> <p>2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.</p> <p>3. Режимы тренировочной работы</p> <p>4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящие спортивную подготовку</p> <p>5. Предельные тренировочные нагрузки</p> <p>6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности</p> <p>7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию</p> <p>8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки</p> <p>9. Объем индивидуальной спортивной подготовки</p> <p>10. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)</p>
<b>III. Методическая часть</b>		
1	Что содержит методическая часть по виду спорта «спортивная гимнастика»?	<p>1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физ. качеств на результативность</p> <p>3. Программный материал для проведения тренировочных занятий на каждом на каждом этапе спортивной подготовки</p> <p>4. Рекомендации по планированию спортивных результатов</p> <p>5. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения</p>
2	Что содержит методическая часть по виду спорта «волейбол»?	<p>1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</p>

		<p>2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок</p> <p>3. Рекомендации по планированию спортивных результатов</p> <p>4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля</p> <p>5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки</p> <p>6. Рекомендации по организации психологической подготовки</p> <p>7. Планы применения восстановительных средств</p> <p>8. Планы антидопинговых мероприятий</p> <p>9. Планы инструкторской и судейской практики</p>
<b>IV. Система контроля и зачетные требования</b>		
1	Что входит в систему контроля и зачетные требования по виду спорта «спортивная гимнастика»?	<p>1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»</p> <p>2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки</p> <p>3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения</p> <p>4. Комплексы контрольных упражнений для общей физ. и спец. физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения</p>
2	Что входит в систему контроля и зачетные требования по виду спорта «волейбол»?	<p>1. Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол</p> <p>2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на след. Этап спортивной подготовки</p>

		3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования
<b>V. Перечень информационного обеспечения</b>		
1	Что входит в перечень информационного обеспечения по виду спорта «спортивная гимнастика»?	1. Список литературных источников 2. Перечень аудиовизуальных средств 3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицам ее осуществляющими
2	Что входит в перечень информационного обеспечения по виду спорта «волейбол»?	1. Список литературных источников 2. Перечень аудиовизуальных средств 3. Перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицам, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной лиц, проходящими спортивную подготовку
<b>VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</b>		
1	Что входит в план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта «спортивная гимнастика»?	План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осущ. Спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований
2	Что входит в план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта «волейбол»?	Программы формируется организацией, осущ. Спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований

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

№	Разделы программы	Содержание
1	Общие положения	1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (далее- Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной

		<p>подготовке спортивная гимнастика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 №953 (далее-ФССП).</p> <p>2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Программа направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей</li> <li>- формирование знаний, умений, навыков в области физ. культуры и спорта и спортивной гимнастики</li> </ul>
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	<p>Структура системы многолетней подготовки лиц, занимающихся спортивной гимнастикой в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» включает в себя след. Этапы спортивной подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этап начальной подготовки, (мальчики с 7 лет, девочки с 6 лет), в рамках которого формируются группы начальной подготовки (НП).</li> <li>2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), (мальчики с 9 лет, девочки с 8 лет), в рамках которого формируется тренировочные группы (ТГ).</li> <li>3. Этап совершенствования спортивного мастерства, (юноши с 14 лет, девушки с 12 лет), в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).</li> <li>4. Этап высшего спортивного мастерства, (юноши с 16 лет, девушки с 14 лет), подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).</li> </ol>
3	Система контроля	<p>На этапе начальной подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом</li> <li>2. Повысить уровень физ. подготовленности</li> </ol>



		<p>3. Овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»</p> <p>4. Получить общие знания об антидопинговых правилах</p> <p>5. Соблюдать антидопинговые правила</p> <p>6. Принять участие в официальных спортивных соревнованиях</p> <p>7. Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки</p> <p>8. Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)</p>
4	Рабочая программа по виду спорта (спортивная гимнастика)	<p>1. Общая физическая подготовка</p> <p>2. Специальная физическая подготовка</p> <p>3. Спортивно-техническая подготовка</p>
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	<p>При формировании групп на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.</p> <p>Для зачисления в группы спортивной подготовки требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на учебно-тренировочном этапе – спортивный разряд не ниже III спортивного;</li> <li>- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд (уровень «кандидат в мастера спорта»);</li> <li>- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».</li> </ul>
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	<p>В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения</li> <li>- спортивной подготовки;</li> <li>- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;</li> <li>- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг</li> </ul>

		по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.
--	--	---

Таблица 4 – Примерный Тематический план по спортивной гимнастике для начальной подготовки в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	1
2	Введение в спорт «Спортивная гимнастика»	13	2	12
3	Акробатика. Разновидности прыжков.	14	2	12
4	Акробатика. Подводящие упражнения для кувырков вперед. Перекаты.	15	2	12
5	Акробатика. Кувырки вперед и назад.	17	2	15
6	Упражнения на брусьях.	17	2	14
7	Опорный прыжок. Подводящие упражнения для прыжка	15	2	13
8	Упражнение на коне	14	2	12
9	Акробатика. Подводящие упражнения для кувырков назад.	14	2	12
	Итого	120	17	103

## 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 Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Владивостока 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 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 8-9 лет, муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа города Владивостока 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
Начальной подготовки		Кайгородцева И.Ю. С 7:30-12:00	Кайгородцева И.Ю. С 17:30-19:00			
Начальной подготовки				Кайгородцева И.Ю. С 12:00-15:00	Кайгородцева И.Ю. С 8:00-13:00	

## КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группа: УТГ-3 (девочки 8-9 лет)

Дата проведения 27.06.2023 г

Место проведения: В Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование ходьбы по бревну, учить кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), учить “мост” и поворот кругом в упор стоя на одном колене (девочки)
2. Оздоровительная: формирование правильной осанки.
3. Воспитательная: воспитание сплоченности коллектива, внимания, дисциплины
4. Развивающая: развитие координации, мышц

Инвентарь: Гимнастическое бревно, гимнастические маты.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная часть			
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.	4 раза	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	1 круг (0,5 круга)	Руки прямые, спина ровная, лопатки свести, ноги прямые.

	<p>вверх.</p> <p>б) Ходьба на пятках, руки за голову.</p> <p>в) Перекаты с пятки на носок, руки на пояс</p>		
Бег	<p>а) Сгибание ног вперед.</p> <p>б) Сгибание ног назад.</p> <p>в) Бег с прямыми ногами.</p> <p>г) Галоп правым боком, руки на пояс.</p> <p>д) Галоп левым боком, руки на пояс</p>	1 круг	<p>Сину держать ровно, колено поднимать как можно выше.</p> <p>Пятка касается ягодицы.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки работают одноименно.</p>
Быстрая ходьба.	Восстановление дыхания.	2 круга	Вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.
Перестроение.	9 – 6 – 3 – на месте.	1 минута	Правильность расчета.
Развитие мышц шеи.	<p>И. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1- наклон головы вперед</p> <p>2 – назад</p> <p>3 - вправо</p> <p>4 – влево</p>	4 раза	Спина прямая, при наклонах не делать резких движений.

	<p>II. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4 круговые движения головой вправо</p> <p>5-8 в другую сторону</p>	4 раза	Выполнять движения плавно, аккуратно.
	<p>III. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1 - Поворот головы вправо</p> <p>2- И. П.</p> <p>3 - Поворот головы влево</p> <p>4 – И. П.</p>	4 раза	Выполнять движения плавно, аккуратно.
Развитие верхнего плечевого пояса.	<p>IV. И. П. – узкая стойка, кисти к плечам</p> <p>1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед</p> <p>5-8 назад</p>	2 раза	Спина ровная, руки прямые, круг руками как можно шире.
	<p>V. И.П – стойка ноги врозь, руки вперед</p> <p>1-4 –</p>	2 раза	Спина ровная, руки прямые, полный круг плечами

	<p>круговые движения в локтевом суставе к себе</p> <p>5-8 – от себя</p>		
	<p>VI. И. П. – стойка ноги врозь, руки вперед</p> <p>1-4 круговые движения в кистевом суставе к себе</p> <p>5-8 от себя</p>	2 раза	
Развитие мышц туловища.	<p>VII. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон туловища вперед</p> <p>2 – назад</p> <p>3 – вправо</p> <p>4 – влево</p>	2 раза	<p>Выполнять движение плавно.</p> <p>Спина ровная, наклон как можно ниже, ноги прямые.</p>
	<p>VIII. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-4 круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8 влево</p>	2 раза	
	<p>IX. И. П. – широкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1- наклон к</p>	2 раза	

	<p>правой ноге</p> <p>2- вперед</p> <p>3- к левой ноге</p> <p>4- И.П.</p>		
Развитие мышц ног.	<p>X. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс, правая/левая нога на носок.</p> <p>1-8 – круговые движения в голеностопном суставе на себя/от себя.</p>	2 раза	
	<p>XI. И.П – узкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1 – выпад правой ногой вперед</p> <p>2 – И.П.</p> <p>3 – выпад левой ногой вперед</p> <p>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, руки на пояс.</p> <p>1-4 – круговые движения в коленном суставе вправо.</p>	4 раза	Спина прямая. Стопы параллельно.



	5-8 – влево.		
Основная часть			
<p>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.</p> <p>Мальчики должны освоить кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове.</p> <p>Длинный кувырок.</p>	<p>1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.</p> <p>2. Из седа в группировке перекат назад до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и. п.</p> <p>3. Из упора присев перекат назад в группировке до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и. п.</p> <p>4. Из упора стоя ноги врозь согнувшись сгибание и разгибание рук до касания головой матов.</p> <p>5. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Типичные ошибки.</p> <p>1. Неправильная постановка рук, как при выполнении кувырка назад.</p> <p>2. Слишком запоздалое разведение ног.</p> <p>3. Неполное разгибание ног в момент разведения.</p> <p>Типичные ошибки.</p> <p>1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.</p> <p>2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.</p> <p>3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.</p> <p>4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.</p>
<p>Стойка на голове.</p>	<p>1. Из упора присев</p>	<p>4 раза</p>	<p>Типичные ошибки.</p> <p>1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).</p> <p>Голова поставлена близко или далеко от рук.</p> <p>3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах.</p> <p>Излишнее прогибание в пояснице.</p> <p>Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.</p>

	<p>кувырок вперед в упор присев.</p> <p>2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.</p> <p>3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук.</p> <p>1. Из упора присев стойка на голове согнув ноги (упражнение VII класса).</p> <p>2. Из упора присев стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямление м тела до прямого положения.</p> <p>3. Из упора присев толчком двумя ногами</p>	4 раза	
--	---	--------	--

	стойка на голове и возвратиться в и. п.		
Ходьба по бревну Девочки — «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	И. п. — стоя под углом к бревну левым боком.  1. С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди  Встать, руки в стороны  Шаг польки с левой, руки на пояс  4. Шаг правой вперед и, приставляя левую  сзади, поворот налево кругом, руки вверх  и в стороны  Шаг правой и мах левой вперед  Шаг левой и мах правой вперед  Выпад на правой, руки на пояс  Упор стоя на правом колене, левую	4 раза	

	назад Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну		
Заключительная часть			
Построение	Проверить наличие учащихся, подведение итогов, спросить самочувствие	1 мин	Узнать чему сегодня научились

### Конспект 2

Группа: УТГ-3 (девочки 8-9 лет)

Дата проведения 27.06.2023 г

Место проведения: В Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

Задачи:

1. Образовательная: . совершенствование техники опорного прыжка через козел способом «ноги врозь»
2. Оздоровительная: укрепление опорно-двигательного аппарата
3. Воспитательная: воспитание сплоченности коллектива, внимания, дисциплины
4. Развивающая: развитие гибкости, силы, координации

Инвентарь: гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастические маты

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная часть			
Построение в одну шеренгу.	А) рапорт б) приветствие в) проверка	2 минуты	Проверить состояние здоровья учащихся и наличие спортивной формы.

	учащихся г) сообщение задач урока		
Повороты на месте.	Направо, налево, кругом.	4 раза	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, руки на пояс	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, руки на пояс	1 круг	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	9 – 6 – 3 – на месте.	1 минута	Правильность расчета.
Развитие мышц шеи.	І. ІІ. ІІІ. – стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза	Спина прямая, при наклонах не делать резких движений.

	<p>1- наклон головы вперед</p> <p>2 – назад</p> <p>3 – вправо</p> <p>4 – влево</p>		
	<p>II. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4 круговые движения головой вправо</p> <p>5-8 в другую сторону</p>	4 раза	Выполнять движения плавно, аккуратно.
	<p>III. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1 – Поворот головы вправо</p> <p>2- И. П.</p> <p>3 – Поворот головы влево</p> <p>4 – И. П.</p>	4 раза	Выполнять движения плавно, аккуратно.
Развитие верхнего плечевого пояса.	<p>IV. И. П. – узкая стойка, кисти к плечам</p> <p>1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед</p> <p>5-8 назад</p>	2 раза	Спина ровная, руки прямые, круг руками как можно шире.
	<p>V. И.П – стойка ноги врозь, руки вперед</p> <p>1-4 – круговые</p>	2 раза	Спина ровная, руки прямые, полный круг плечами

	<p>движения в локтевом суставе к себе</p> <p>5-8 – от себя</p>		
	<p>VI. И. П. – стойка ноги врозь, руки вперед</p> <p>1-4 круговые движения в кистевом суставе к себе</p> <p>5-8 от себя</p>	2 раза	
Развитие мышц туловища.	<p>VII. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон туловища вперед</p> <p>2 – назад</p> <p>3 – вправо</p> <p>4 – влево</p>	2 раза	<p>Выполнять движение плавно.</p> <p>Спина ровная, наклон как можно ниже, ноги прямые.</p>
	<p>VIII. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-4 круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8 влево</p>	2 раза	
	<p>IX. И. П. – широкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1- наклон к правой ноге</p> <p>2- вперед</p> <p>3- к левой ноге</p> <p>4- И.П.</p>	2 раза	
Развитие	X. И. П. – стойка	2 раза	

мышц ног.	ноги врозь, руки на пояс, правая/левая нога на носок.  1-8 – круговые движения в голеностопном суставе на себя/от себя.		
	XI. И.П – узкая стойка, руки на пояс.  1 – выпад правой ногой вперед  2 – И.П.  3 – выпад левой ногой вперед  4 – И.П.	2 раза	Стопа ровно, задняя нога слегка согнута в колене, выпад широкий.
	XII. И. П. – узкая стойка, ноги согнуты в коленях, руки на пояс.  1-4 – круговые движения в коленном суставе вправо.  5-8 – влево.	4 раза	Спина прямая. Стопы параллельно.
Основная часть			
Опорный прыжок-ноги врозь	1) Повторение приземления: И.П. упор присев – прыжок вперед-вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны, приземление на	15 мин	Наскок на гимнастический мостик выполняется до него, толчок от мостика происходит двумя ногами, спина прямая, приземление на согнутые ноги.  Руки прямые, упор в начале гимнастического козла, ноги прямые, носки натянуты.



	<p>согнутые ноги .</p> <p>2) Разбег – наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами вверх, руки вверх, приземление.</p> <p>3) Разбег – наскок, толчок от гимнастического мостика двумя ногами, с упором руками на козле, ноги врозь, приземление на мостик, ноги вместе.</p> <p>4) Разбег-наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами с упором руками на козле в упор присев на козле, прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны вверх.</p> <p>5) опорный прыжок ноги врозь, в полной имитации его выполнения.</p> <p>6) опорный прыжок ноги врозь, на строго</p>		
--	---	--	--

	установленное место.		
Заключительная часть			
Построение	Проверить наличие учащихся, подведение итогов	1 мин	Сделать указания по окончанию урока

### Конспект 3

Группа: УТГ-3 (девочки 8-9 лет)

Дата проведения 27.06.2023 г

Место проведения: В Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование кувырок вперед
2. Оздоровительная: формирование правильной осанки
3. Воспитательная: воспитание сплоченности коллектива, внимания, дисциплины
4. Развивающая: развитие силы, гибкости, ловкости

Инвентарь: гимнастические маты

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная часть			
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.	4 раза	Голову держать ровно. Спина прямая. Руки вдоль туловища. Поворот на пятке и носке.
Строевые упражнения на	В 2 шеренги	2 раза	На первый, второй рассчитайсь. Вторые номера на месте, первые правой ногой

месте.			шаг вперед, левой в сторону, правую ногу приставить.
Ходьба.	<p>А) Ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>Б) Ходьба на пятках, руки за голову.</p> <p>В) Перекаты с пятки на носок, руки на пояс</p>	1 круг (0,5 круга)	Руки прямые, спина ровная, лопатки свести, ноги прямые.
Бег	<p>а) Сгибание ног вперед.</p> <p>Б) Сгибание ног назад.</p> <p>В) Бег с прямыми ногами.</p> <p>Г) Галоп правым боком, руки на пояс.</p> <p>Д) Галоп левым боком, руки на пояс</p>	1 круг	<p>Сину держать ровно, колено поднимать как можно выше.</p> <p>Пятка касается ягодицы.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки работают одноименно.</p>
Быстрая ходьба.	Восстановление дыхания.	2 круга	Вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.
Перестроение	9 – 6 – 3 – на месте.	1 минута	Правильность расчета.
Развитие мышц шеи.	<p>I. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1- наклон головы вперед</p> <p>2 – назад</p> <p>3 – вправо</p> <p>4 – влево</p>	4 раза	Спина прямая, при наклонах не делать резких движений.
	<p>II. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4 круговые движения головой</p>	4 раза	Выполнять движения плавно, аккуратно.

	вправо 5-8 в другую сторону		
	III. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – Поворот головы вправо  2- И. П.  3 – Поворот головы влево  4 – И. П.	4 раза	Выполнять движения плавно, аккуратно.
Развитие верхнего плечевого пояса.	IV. И. П. – узкая стойка, кисти к плечам  1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед  5-8 назад	2 раза	Спина ровная, руки прямые, круг руками как можно шире.
	V. И.П – стойка ноги врозь, руки вперед  1-4 – круговые движения в локтевом суставе к себе  5-8 – от себя	2 раза	Спина ровная, руки прямые, полный круг плечами
	VI. И. П. – стойка ноги врозь, руки вперед  1-4 круговые движения в кистевом суставе к себе  5-8 от себя	2 раза	
Развитие мышц туловища	VII. И. П. –стойка ноги врозь, руки на пояс.	2 раза	Выполнять движение плавно.  Спина ровная, наклон как можно ниже,

	<p>1 – наклон туловища вперед</p> <p>2 – назад</p> <p>3 – вправо</p> <p>4 – влево</p>		ноги прямые.
	<p>VIII. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-4 круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8 влево</p>	2 раза	
	<p>IX. И. П. – широкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1- наклон к правой ноге</p> <p>2- вперед</p> <p>3- к левой ноге</p> <p>4- И.П.</p>	2 раза	
Развитие мышц ног	<p>X. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс, правая/левая нога на носок.</p> <p>1-8 – круговые движения в голеностопном суставе на себя/от себя.</p>	2 раза	
	<p>XI. И.П – узкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1 – выпад правой ногой вперед</p> <p>2 – И.П.</p> <p>3 – выпад левой ногой вперед</p> <p>4 – И.П.</p>	2 раза	Стопа ровно, задняя нога слегка согнута в колене, выпад широкий.

	<p>ХП. И. П. – узкая стойка, ноги согнуты в коленях, руки на пояс.</p> <p>1-4 – круговые движения в коленном суставе вправо.</p> <p>5-8 – влево.</p>	4 раза	Спина прямая. Стопы параллельно.
<b>Основная часть</b>			
<p>Акробатика. Кувырок вперед</p>	<p>Подводящие упражнения:</p> <p>1. Группировка в упоре присев.</p> <p>2. группировка в положении лежа на спине:</p> <p>перекат вперед, назад;</p> <p>3. перекат вперед, назад из упора присев</p> <p>4. кувырок вперед на счет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор присев</li> <li>- поставить руки перед собой</li> <li>-выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки</li> <li>- согнуть руки, голову наклонить вперед</li> <li>- оттолкнуться ногами, перекатиться на спину, принять плотную</li> </ul>	5 мин	<p>Выполняется из положения упор присед.</p> <p>Опираясь на руки, сгруппировавшись, обучающийся убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперед, при этом колени прижаты к Грудь. В таком положении обучающийся возвращается в исходное положение.</p> <p>Обратить внимание на положение головы, круглую спину, хват рук чуть ниже колен.</p> <p>Голова должна наклоняться вперед в момент сгибания рук, но не раньше.</p> <p>Обратить внимание на толчок ногами: прийти в упор првисе</p>

	группировку и выйти в упор присев		
Заключительная часть			
Построение	Проверить наличие учащихся, подведение итогов	1 мин	Сделать указания по окончанию урока

## 2.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся девочек в возрасте 8-9 лет с использованием цифровых инструментов по спортивной гимнастике

Для диагностика уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов девочки 8-9 лет, муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования, в которое у нас входит: челночный бег, прыжок в длину с места, гарвардский степ-тест, проба штанге. 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, В) 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 тренировочной группы учащихся МБУ ДО «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

### ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся МБУ ДО «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

Возрастная группа *8-9 лет (девочки), 5 чел. испытуемых*

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 *Кулешова Л.А.*

Дата тестирования: 28.06.2023 г

№	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	Башурова. А.	9,4	Выс	165	Выс	47	Низ	3	Низ	Средний
2	Сухова. Т.	9,5	Выс	160	Выс	54	Сред	5	Выс	Высокий
3	Чумакина В.	10,5	Низ	160	Выс	41	Низ	2	Низ	Низкий
4	Пинчук П.	9,5	Выс	165	Выс	43	Низ	3	Низ	Низкий
5	Дружинина А.	9,3	Выс	160	Выс	40	Низ	3	Низ	Низкий
Средний показатель / Средний УФП		9,6	Выс	162	Выс	45	Сред	4	Сред	Средний

Исходя из таблицы и среднего показателя, уровень УФП у испытуемых Средний, из этого можно сделать вывод, что спортсмены находятся в хорошей форме, но для достижения более высоких результатов необходимо повышать УФП.

Таблица 5 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности по видам испытаний в 3 классе

Учащиеся МБУ ДО «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

Возрастная группа 8-9 лет (девочки), 5 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Кулешова Л.А.

Дата тестирования: 28.06.2023 г

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	1	20	0	0	4	80
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с	0	0	0	0	5	100



	<i>места)</i>						
3	<i>Физическая работоспособность (тест – Гарвардский степ-тест)</i>	4	80	1	20	0	0
4	<i>Состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (тест – проба Штанге)</i>	4	80	0	0	1	20

Исходя из результатов данной таблицы можно сделать вывод, что состояние дыхательной сердечно-сосудистой систем и координационные способности находятся на одном уровне, а скоростно-силовые способности и физическая работоспособность находятся в равном соотношении.

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

МБУ ДО «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

Возрастная группа 8-9 лет (девочки), 5 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Кулешова Л.А.

Дата тестирования: 28.06.2023 г

Контингент испытуемых	Уровни физического состояния и физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (9 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		3	60	1	20	1

По результатам тестирования в УТГ-3 девочек 8-9 лет преобладает высокий уровень подготовки.

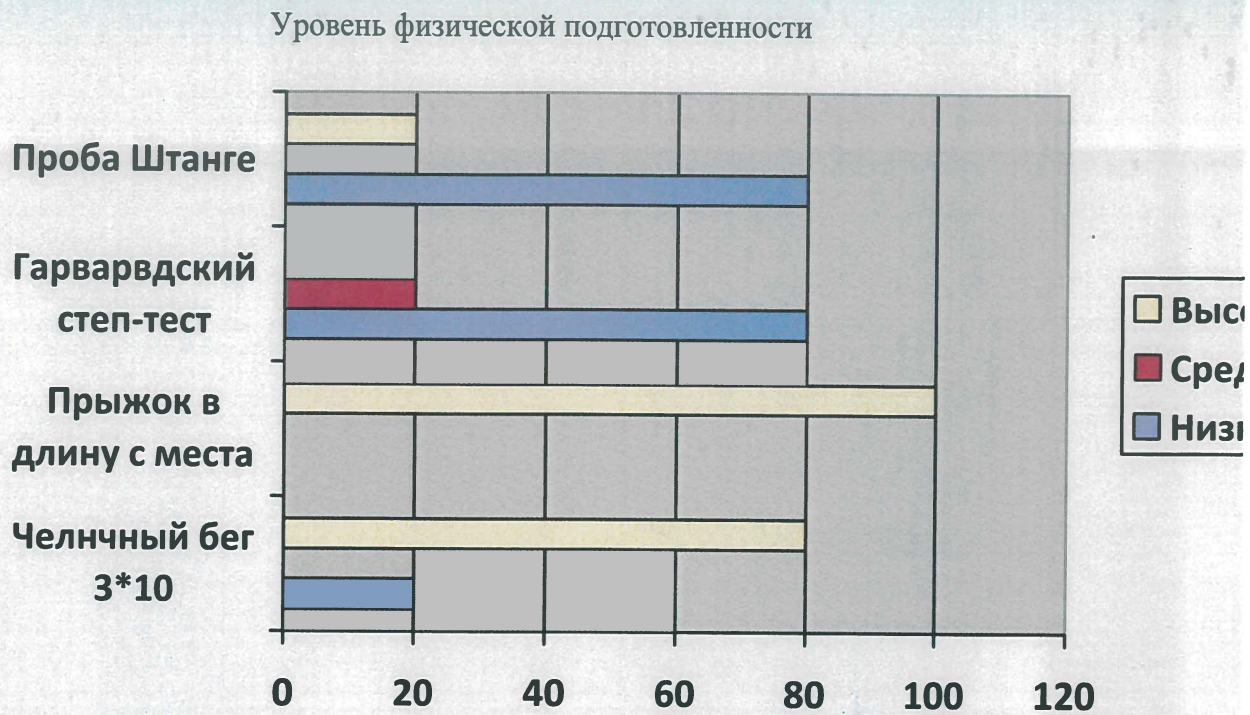


Рисунок 1 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний (%)



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

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования: Уровень физического состояния у спортсменов средний и низкий, также преобладают скоростно-силовые, что хорошо для дальнейшего развития спортсменов.

## 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 разделов
3. Выводы
4. Список литературы

Содержание доклада:

1. Вступление
2. В 1 разделе мы дали характеристику МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике», составили таблицу примерного тематического плана по гимнастике и провели сравнительный анализ двух спортивных организаций.  
Во 2 разделе мы разработали планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, а также провели мониторинг физического состояния и подготовленности спортсменов провели анализ и занесли в таблицу.  
В 3 разделе с помощью онлайн-платформы организовали встречу, где презентовали свою работу.
3. Выводы
4. Список литературы

### Самоанализ

При создании конференции проблем не возникло. Во время выступления проговаривала все четко и ясно, чтобы каждый из слушателей понимал о чем тема. Текст для доклада составила 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 Г.

В презентацию мы включили слайды:

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

2. Характеристика разделов практики

#### 1 раздел

- ▶ В рамках решения первой задачи, дали краткую характеристику образовательной организации в Муниципальном бюджетном учреждении "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с использованием информационной (цифровой) среды
- ▶ 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 разных образовательных организациях.

#### 2 раздел

**Цель исследования:** разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе детей

**Задачи:**

- ▶ 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.
- ▶ Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы.

### 3 раздел

- ▶ Целью выполнения данного задания является разработка тезисов по итогам прохождения практики и участие в конференции с использованием онлайн-платформ.
- ▶ А также принять участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы, где продемонстрировать свой доклад с кратким анализом отчёта о прохождении учебной технологической практики.

3. Выводы

4. Список литературы

Мы приняли участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы Google Meet <https://meet.google.com/> 05.07.2023 г

## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) нам удалось:

1. Дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике» с использованием информационной (цифровой) среды.

Провести сравнительный анализ документов тематического планирования, которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности, применяемые в разных образовательных организациях.

2. Разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочной группе девочек 8-9 лет в МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике»

Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы.

3. Разработать тезисы по итогам прохождения практики и поучаствовать в конференции с использованием онлайн-платформы Google Meet.

## Список литературы

1. Сайт МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике»
2. Сайт МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Русич» г. Владивостока»
3. *Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.*
4. *Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (этап начальной подготовки) Методическое пособие.*





## Приложение Б

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Челночный без 3x10 м	с	Не более	
			9,6	10,4
2.	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более	
			4,5	4,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	7
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	Не менее	
			+4	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	120
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			27	21

## Приложение В

### Проба Штанге

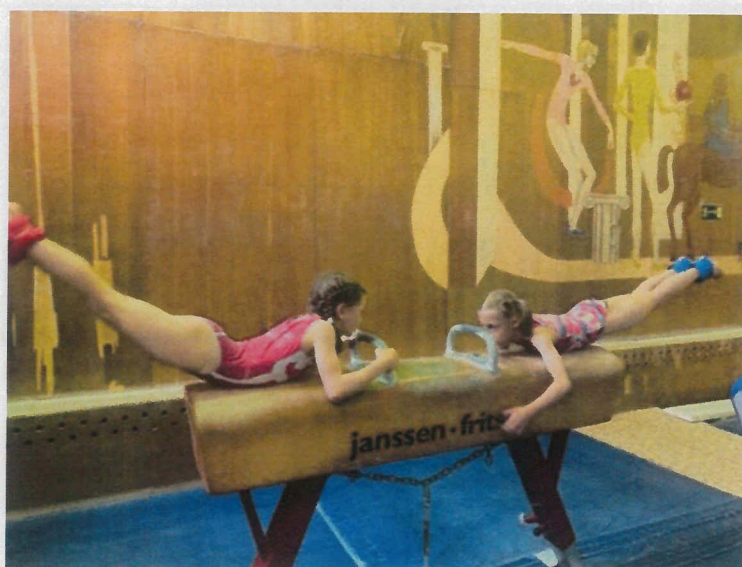
Оценка состояния	Задержка дыхания на входе (в секундах)
Отличное	Больше 60
Хорошее	40-60
Среднее	30-40
Плохое	Меньше 30

### Гарвардский степ-тест

Контингент	Возраст	Высота ступеньки в см	Время выполнения в мин.
Мальчики и юноши	12-18	50	4
Девочки и девушки	12-18	40	4
Мальчики и девочки	8-11	35	3
Мальчики и девочки	До 8	35	2

## Приложение Г

Иллюстративный материал по прохождению учебной технологической практики в МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике»



### Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов

Выполнили:  
Курочкина И.В.  
Савельева Д.В.

МОУ ДО «СШ

### Учебная технологическая практика

- Учебная технологическая практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью ознакомления студентов со структурой и содержанием деятельности образовательного учреждения и делом и системой физического воспитания и компетенцией использования цифровых платформ, приложений при равном обеспечении, цифровых мессенджеров и др. для решения задач планирования и организации педагогического процесса путем непосредственного участия в деятельности детской волейбольной спортивной школы.
- Учебная практика представляет собой выполнение на практике выученных заданий и участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий.

### 1 раздел

- В рамках решения первой задачи, дана краткая характеристика образовательной организации в Муниципальном бюджетном учреждении "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике с использованием информационной (цифровой) среды
- В результате решения второй задачи нами были составлена таблица, где провели сравнительный анализ документов тематического планирования, которые позволило выделить предважнейшие документы, структурные и содержательные особенности, применяемые в разных образовательных организациях.

### 2 раздел

- Цель исследования:** разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в прикреплённой группе детей
- Задачи:**
  - Разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для заимствованных в прикреплённой группе, согласовать с тренером по виду спорта, утвердить конспекты занятий у руководителей по практике.
  - Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности детей, для прикреплённой программы.

### Проведение тестов для оценки физического состояния обучающихся

Челночный бег 3\*10  
Приседания в стойке и прыжки  
Пробег 1000м

### 3 раздел

- Целью выполнения данной задачи является разработка тестов по итогам проведения практики и участие в конференции с использованием онлайн-платформы.
- А также принять участие в конференции по итогам проведения практики с использованием онлайн-платформы, где продемонстрировать свой опыт с кратким видео-отчетом и презентацией учебной технологической практики.

### Выводы

- В 1 разделе мы дали характеристику МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике», составили таблицу примерного тематического плана по гимнастике и провели сравнительный анализ двух спортивных организаций.
- Во 2 разделе мы разработали планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, а также провели мониторинг физического состояния и физической подготовленности спортсменов, провели анализ и вывели их в таблицу.
- В 3 разделе с помощью онлайн-платформы мы демонстрируем опыт, как организовать свою работу.

### Список литературы

- Сайт МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике»
- Сайт МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Футбол» г. Владивостока»
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика
- Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (стандартной подготовки) Мужскойское подразделение

### Спасибо за внимание!