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

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. БПО-22-ФК1 _____ Т.Ю. Козлова
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент _____ Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор МБУ ДО
"Спортивная школа города
Владивостока по гимнастике» _____ Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ

на учебную технологическую практику

Студент Козлова Т.Ю.

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

_____ Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Козлова Т.Ю.
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) _____ Т.Ю. Козлова
подпись 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 Козлова Т.Ю.

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 ДЮСШ	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**
	Провести сравнительный анализ документов тематического планирования, применяемых в образовательных организациях с использованием информационной (цифровой) среды.		26	**отсутствуют**
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		20	**отсутствуют**
	Провести мониторинг физического состояния и		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 ВГУЭС	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 _____ Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

Задание принял(а) _____ Т.Ю. Козлова
подпись 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

Козловой Татьяны Юрьевны 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) Студент познакомился 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) Дал краткую характеристику образовательному учреждению, изложил структурные и содержательные особенности системы тренировочного процесса;

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

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

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

Оценка хорошо

Руководитель практики
к.п.н., доцент _____ Е.А. Мунирова
подпись 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 дети 9-11 лет 11

Раздел 3. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ..... 35

Выводы 38

Список литературы 39

Приложения 40

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 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 муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования “спортивная школа города Владивостока по гимнастике” Мной были проведены учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике и анализ физических показателей обучающихся в УТГ.А также я провела тестирование в форме 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 получала 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: муниципальное бюджетное учреждение 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 бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа Феникс Артемовского городского округа" 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 муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике"

1. Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	*г. Владивосток, ул. Пограничная 12,б*
2)	Название образовательной	*Муниципальное бюджетное учреждение*

	организации	*дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике"*
3)	Руководители образовательной организации	*Мунирова Екатерина Андреевна*
4)	Количество обучающихся	*725*
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта	*Антонова Светлана Зиновьевна - тренер по спортивной гимнастике, высшее, учитель физкультуры* *Горина Галина Ивановна - тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель-тренер по гимнастике* *Кайгородцева Ирина Юрьевна - тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель по физической культуре и спорту* *Коваль Надежда Аркадьевна - тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель физической культуры и спорта* *Ланков Дмитрий Георгиевич - тренер по спортивной гимнастике, высшее, учитель физической культуры и спорта Недовесова Лариса Викторовна - тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель физической культуры, тренер* *Нечаусова Олеся Фаизовна - тренер по спортивной гимнастике, высшее, педагог по физической культуре и спорту* *Нургалиева Наталья Николаевна - тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель-тренер физической культуры и спорта* *Юзенков Владимир Олегович - тренер по спортивной гимнастике, высшее, преподаватель физической подготовки*
6)	Средняя наполняемость групп	*10 человек*
7)	Описание спортивных сооружений	*Спортивный зал, специализированный под занятия спортивной гимнастикой*

2. Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	*Федеральный стандарт спортивной подготовки, дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика", типовая программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"*
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	*Учебно-тренировочные и оздоровительные занятия*

3. Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в ДЮСШ на период практики	*Сдача нормативов "ГТО", спортивные соревнования и игры*
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	*Проведение нормативов "ГТО", спортивных соревнований и игр*

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 бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа Феникс Артемовского городского округа" с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 2, 3,4).

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

№ пункта ФГОС	Вопрос	Ответ
I Общие положение		
1.	Понятие "Спортивная гимнастика"	Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта со сложнокоординационной деятельностью. Гимнастику в целом можно охарактеризовать как вид спорта, в котором сложнокоординационные действия выполняются в относительно постоянных условиях с оценкой мастерства спортсмена по критериям трудности программы, ее композиции и качества исполнения.
2	Понятие "легкая атлетика"	Легкая атлетика - это вид спорта, в котором соревнуются в беге, прыжках, метаниях и многих других дисциплинах. Она является одним из старейших видов спорта и включает в себя огромное количество

		различных дисциплин, таких как бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и в высоту, метание копья и диска, бросок кульи и многое другое. Легкая атлетика известна своей физической интенсивностью и требует от спортсменов высокой скорости, силы, гибкости и координации движений. Она является одним из самых популярных видов спорта во всем мире и включает в себя как индивидуальные, так и командные соревнования. 20:07
3	Разница между спортивной гимнастикой и легкой атлетикой	Основная разница между спортивной гимнастикой и легкой атлетикой заключается в том, что спортивная гимнастика включает в себя выполнение различных акробатических элементов на различных упражнениях, таких как брусьях, балансировка на балке и упражнения на полу, в то время как легкая атлетика фокусируется на беге, прыжках и метаниях. Спортивная гимнастика требует от спортсменов гибкости, силы и координации движений, а также акробатических навыков. Соревнования по спортивной гимнастике проводятся на основе оценок судей за выполнение элементов и композицию упражнений. Легкая атлетика, с другой стороны, требует от спортсменов высокой скорости, силы и выносливости. Соревнования по легкой атлетике проводятся на основе времени, дистанции или длины прыжка/метания. Оценки в легкой атлетике основаны на достижении определенных результатов. Оба вида спорта требуют от спортсменов физической подготовки и тренировок, но они различаются в том, какие навыки и упражнения они включают.
II. Нормативная часть		
1	Продолжительность этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике	2 года
	Продолжительность этапа начальной подготовки в легкой атлетике	3 года
3	Возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной	7 лет - мальчики, 6 лет - девочки - возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки, 14 человек - количество лиц, проходящих спортивную подготовку в

	подготовки по виду спорта “спортивная гимнастика”	группах начальной подготовки
4	Возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"	9 лет-возраст для зачисления на этап начальной подготовки, 10 человек-количество лий,проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки
III. Методическая часть		
1	Питание спортивных гимнастов	Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. Для гимнастов и гимнасток питание не имеет специфических особенностей на начальном этапе. Однако, для юных спортсменов характерны быстрые темпы роста мышечной и костной ткани, следовательно, потребность в пищевых веществах на 1 кг. веса существенно выше. Кроме того, процесс роста приводит к увеличению потребности в кальции (1400-1500 мг/день), фосфоре (2100-2300 мг/день) и витаминах группы «В». Продукты должны быть легкоусвояемыми, питательными и разнообразными. Потребление жидкости должно регулироваться таким образом, чтобы избежать обезвоживания организма и в то же время не допустить избыточного вымывания минеральных веществ с потом.
2	Питание легкоатлетов	Питание легкоатлетов играет важную роль в их тренировках и соревнованиях, так как они нуждаются в достаточном количестве энергии для поддержания высокой физической активности. Вот некоторые основные принципы питания для легкоатлетов: 1. Увеличение потребления калорий: Легкоатлетам необходимо потреблять больше калорий, чем обычным людям, чтобы компенсировать энергию, которую они тратят на тренировки и соревнования. Они должны увеличить потребление углеводов и белков, которые являются основными источниками энергии для мышц. 2. Увеличение потребления углеводов: Углеводы являются главным источником энергии для легкоатлетов. Они должны потреблять достаточное количество

		сложных углеводов, таких как цельнозерновые продукты, фрукты и овощи, чтобы обеспечить продолжительную энергию. 3. Потребление достаточного количества белка: Белок необходим для ремонта и роста мышц. Легкоатлеты должны увеличить потребление белка, чтобы поддерживать мышцы в хорошей форме. Они могут получать белок из источников, таких как мясо, рыба, яйца, молочные продукты и растительные источники белка, такие как бобы и орехи. 4. Правильное питание перед и после тренировок: Легкоатлеты должны правильно питаться перед и после тренировок, чтобы обеспечить достаточное количество энергии и помочь восстановлению мышц. Они должны употреблять углеводы и белки перед тренировкой, чтобы получить энергию, и после тренировки, чтобы восстановить мышцы. 5. Гидратация: Легкоатлеты должны поддерживать хорошую гидратацию, особенно во время тренировок и соревнований. Они должны пить достаточное количество воды и электролитов, чтобы предотвратить обезвоживание и поддерживать оптимальную работу организма. 6. Разнообразное питание: Легкоатлеты должны употреблять разнообразные продукты питания, чтобы получить все необходимые питательные вещества. Они должны включать в свой рацион фрукты, овощи, злаки, мясо, рыбу, яйца и молочные продукты. Важно отметить, что каждый легкоатлет может иметь индивидуальные потребности в питании в зависимости от их тренировок и целей. Поэтому рекомендуется проконсультироваться с диетологом или специалистом по спортивному питанию для разработки индивидуального плана питания.
3	Разница в питании у спортсменов по данным видам спорта	Питание спортивных гимнастов и легкоатлетов может отличаться в зависимости от их тренировок и

		потребностей. Однако, есть некоторые общие принципы, которые могут быть применены и для гимнастов, и для легкоатлетов: 1. Увеличение потребления калорий: Как и легкоатлеты, гимнасты также нуждаются в достаточном количестве энергии для выполнения интенсивных тренировок. Потребление большего количества калорий может быть необходимо для поддержания высокой физической активности. 2. Потребление углеводов: Углеводы являются основным источником энергии для гимнастов и легкоатлетов. Гимнасты должны также потреблять достаточное количество сложных углеводов, чтобы обеспечить энергию для выполнения сложных движений и трюков. 3. Потребление белка: Белок необходим для ремонта и роста мышц, что также важно для гимнастов. Они должны увеличить потребление белка, чтобы поддерживать мышцы в хорошей форме и способствовать восстановлению после тренировок. 4. Правильное питание перед и после тренировок: Гимнасты также должны уделять внимание правильному питанию перед и после тренировок. Они должны употреблять углеводы и белки перед тренировкой, чтобы получить энергию, и после тренировки, чтобы помочь восстановлению мышц. 5. Гидратация: Гимнасты также должны поддерживать хорошую гидратацию, особенно во время тренировок. Они должны пить достаточное количество воды и электролитов, чтобы предотвратить обезвоживание и поддерживать оптимальную работу организма. 6. Разнообразное питание: Гимнасты также должны употреблять разнообразные продукты питания, чтобы получить все необходимые питательные вещества. Однако, гимнасты могут иметь больше потребности в силовых тренировках и гибкости, поэтому их питание может быть более сфокусировано на этих аспектах. В любом случае, рекомендуется проконсультироваться с диетологом или специалистом по спортивному питанию для разработки индивидуального плана

		питания, учитывая специфику каждого спорта и потребности спортсмена.
IV. Система контроля и зачетные требования		
1	Методы контроля и диагностики в спортивной гимнастике	Врачебный контроль и самоконтроль
2	Методы контроля и диагностика в легкой атлетике	Врачебный контроль и самоконтроль
V. Перечень информационного обеспечения		
1	Основная литература	1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин Физкультура и спорт 2007 г. - 328 с. 2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский – М.: Терра-спорт, 2002. – 508 с. 3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 1: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 369 с. 4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2 : учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 233 с. 5. Спортивная гимнастика: энцикл.: учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений,обучающихся по спец. 032101 и 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский; Федер. спорт, гимнастики России, Содружество «Спортунивергрупп». – М.: Анита Пресс, 2006. – 378 с: ил. 6. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке. – М.: Эксмо, 2013. – 256 с. 7. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. – М.: 2014. – 148 с.
VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий		
1	По спортивной гимнастике	В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы гимнаст приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к

		победе, повышал надежность выполнения гимнастических элементов и уровень технической подготовленности. Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике: 1-й год подготовки Контрольные соревнования - декабрь Основные соревнования - май 2-й год подготовки Контрольные соревнования - декабрь Основные соревнования - май
2	По легкой атлетике	1. Организация спортивного дня, включающего различные дисциплины легкой атлетики, такие как бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и в высоту, метание мяча и диска. 2. Проведение легкоатлетического турнира с участием команд из разных классов или школ. В турнире можно включить такие дисциплины, как бег на 100 метров, прыжки в длину и в высоту, метание мяча и диска. 3. Организация эстафетных забегов, где участники будут бегать по очереди и передавать эстафету друг другу. Можно провести забеги на разные дистанции и с различными командами. 4. Проведение мастер-классов по легкой атлетике с тренерами или профессиональными спортсменами. Участники смогут узнать основы каждой дисциплины и попрактиковаться под руководством опытных тренеров. 5. Организация спортивного праздника или фестиваля легкой атлетики, где участники смогут попробовать разные виды спорта и игр, а также участвовать в конкурсах и розыгрышах призов. 6. Проведение легкоатлетического митинга с участием команд из разных классов или школ. В митинге можно провести соревнования по различным дисциплинам легкой атлетики и наградить победителей медалями и наградами. 7. Организация спортивных игр между учителями и учениками, включающих дисциплины легкой атлетики.

		Можно провести эстафетные забеги, прыжки и метание среди команд учителей и учеников. 8. Проведение спортивных тренировок по легкой атлетике для всех желающих. Тренировки могут быть разделены по возрастным группам и уровню подготовки, чтобы каждый смог найти подходящую для себя программу тренировок. 9. Организация спортивных экскурсий и походов на природу с активными физическими упражнениями, такими как бег, прыжки и метание. Участники смогут насладиться красотой природы и одновременно заниматься спортом. 10. Проведение спортивных игр и соревнований по легкой атлетике на открытых площадках или стадионах. Можно организовать беговые дистанции, прыжки и метание для всех желающих принять участие.

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

№	Разделы программы	Содержание
1	Общее положение	Понятие о двух видах спорта и разница между ними.
2	Нормативная часть	Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.
3	Методическая часть	Тренировочные занятия на этапе начальной спортивной подготовки направлены на овладение гимнастами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на

		двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортивной гимнастикой.
4	Система контроля и зачетные требования	Основные методы контроля и диагностики в видах спорта
5	Перечень информационного обеспечения	Основная литература, на основании которой составляются учебно-методические и тренировочные программы
6	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки гимнастов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

Таблица 4 – Примерный Тематический план по спортивной гимнастике для начальной группы 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	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	Тестирование уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся	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 муниципального бюджетного учреждения 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 (***не менее 4 тестов***) 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 в возрасте от 9 до 11 лет занимающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике". Результаты занести в таблицы.

2.1 Учебно-тренировочные занятия по спортивной и 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 подгоовки		9:00-12:00		9:00-12:00		
		15:00-18:00				

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группа: ГНП-2

Дата проведения: 20.06.2023

Место проведения: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока"

Задачи:

1. Образовательная:

• учить группировке и перекатам;

• совершенствовать строевую подготовку;

• закреплять навыки и умения.

2. Оздоровительная:

• формирование осанки и правильного свода стопы.

3. Воспитательная:

• дисциплина;

• толерантность;

• ответственность.

4. Развивающая:

• гибкость;

• выносливость;

• координация.

• Инвентарь: гимнастические маты,гимнастическая стенка.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
построение	расчёт на месте	2 мин	наличие формы, самочувствие, резинки на волосах, шнурки завязаны
повороты	направо, налево, кругом	4 р	поворот пятка-носок, положение головы и спины
перестроение	2/3 шеренги	4 р	расчёт 1, 2/3, 1/2 на месте, 2/3 за 1/2, 1 перед 2
ходьба	на носках/пятках, руки вверх/за голову, на	0,5 круга на каждый вид	носки натянуты, руки ровные, спина прямая

	внешнем/внутреннем своде стопы		
бег	без задания, галоп правым/левым боком/2/2, сгибание ног вперёд/назад, бег с прямыми ногами/назад/через стороны	1 круг/0,5 круга	спина прямая, ноги ровные
быстрая ходьба	восстановление дыхания	2 круга	вдох - руки вверх, выдох - руки вниз
перестроение	в колонны по 2-4-8 человека 12-9-6-3-на месте	4 мин	дистанция, правильность расчёта
ОРУ - развитие мышц шеи	I. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - наклон головы вперёд, 2 - наклон головы назад, 3 - наклон головы вправо, 4 - наклон головы влево II. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения головой в левую сторону, 5-8 - в правую III. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - поворот головы влево, 2 - И. П, 3 - поворот головы вправо, 4 - И.П.	4 р 4 р 4 р	правильная осанка, положение ног, аккуратные движения головой, не спеша
ОРУ - развитие верхнего плечевого пояса	IV. И. П. - стойка ноги врозь, руки к плечам: 1-4 круговые движения плечевым суставом вперёд, 5-8 - назад V. И. П. - стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке вверх, в левой вниз: 1-2 рывки руками, на 3-4 смена рук VI. И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх: 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперёд, 5-8 - назад	4 р 4 р 4 р	теннисные мячи прямые, спина ровная, полный круг теннисными мячами, колени прямые
ОРУ - развитие мышц туловища	VII. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - наклон туловища вперёд, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево	4 р 4 р	наклон как можно глубже, колени прямые

	VIII. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-4 круговые движения туловища вправо, 5-8 - влево IX. И. П. - широкая стойка, руки в стороны: 1 - наклоны туловища к левой ноге, 2 - назад, 3 - к правой ноге, 4 - и. п.	4 р	
ОРУ - развитие мышц ног	X. И. П. - узкая стойка, теннисные мячи на коленях: круговые движения коленями на 1-4 в правую сторону, на 5-8 - в левую XI. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-4 круговые движения голеностопным суставом в правую сторону, 5-6 - в левую XII. И. П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища: на каждый счёт разведение ног в широкую стойку, руки вверх через стороны, хлопок, И. П.	4 р 4 р 16 р	положение ног и рук, движения коленями и стопами, прыжок как можно выше
Основная часть			
Группировка	Группировка- выполняется из упора присев ,колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу ,кисти рук захватывают голень , спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лежа на спине.	8р	1. Из ст. руки вверх, быстро присесть и принять положение группировки в приседе, обращая внимание на умение округлять спину. 2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги сгруппироваться. 3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться. 4. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.
Перекаты	Это движение с последовательным	8р	1. Из положения группировки лежа

	касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения при обучении кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.		перекат назад-вперед на спине. 2. Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и.п. 3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед и.п. 4. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад. 5. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и.п. 6. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п. 7. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениями рук (вверху, за спиной, к плечам) Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и. п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу

			около мата, что облегчает возвращение в и. п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.
Заключительная часть			
Бег	Лёгкий,без задания	2 мин	Спина прямая,ноги ровные, не спешить
Построение	Расчёт на месте, подведение итогов	3 мин	Следить за дисциплиной, узнать чему научились

№2

Группа: ГНП-2

Дата проведения: 29.06.2023

Место проведения: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике"

Задачи:

1. Образовательная:
   - совершенствовать строевую подготовку;
   - закреплять навыки и умения.
2. Оздоровительная:
   - формирование осанки и правильного свода стопы.
3. Воспитательная:
   - дисциплина;
   - толерантность;
   - ответственность.
4. Развивающая:
   - гибкость;
   - выносливость;
   - координация.

Инвентарь: гимнастические маты, рулетка, доска-упор для сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
построение	расчёт на месте	2 мин	наличие формы, самочувствие, резинки на волосах, шнурки завязаны
повороты	направо, налево, кругом	4 р	поворот пятка-носок, положение головы и спины
перестроение	2/3 шеренги	4 р	расчёт 1, 2/3, 1/2 на месте, 2/3 за 1/2, 1 перед 2
ходьба	на носках/пятках, руки вверх/за голову, на внешнем/внутреннем своде стопы	0,5 круга на каждый вид	носки натянуты, руки ровные, спина прямая
бег	без задания, галоп правым/левым боком/2/2, сгибание ног вперёд/назад, бег с прямыми ногами/назад/через стороны	1 круг/0,5 круга	спина прямая, ноги ровные
быстрая ходьба	восстановление дыхания	2 круга	вдох - руки вверх, выдох - руки вниз
перестроение	в колонны по 2-4-8 человека 12-9-6-3-на месте	4 мин	дистанция, правильность расчёта
ОРУ - развитие мышц шеи	l. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - наклон головы вперёд, 2 - наклон головы назад, 3 - наклон головы вправо, 4 - наклон головы влево ll. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения головой в левую сторону, 5-8 - в правую lll. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - поворот головы влево, 2 - И. П, 3 - поворот головы вправо, 4 - И.П.	4 р 4 р 4 р	правильная осанка, положение ног, аккуратные движения головой, не спеша

	движения в плечевом суставе вперёд, 5-8 - назад		
ОРУ - развитие мышц туловища	VII. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - наклон туловища вперёд, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево VIII. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-4 круговые движения туловища вправо, 5-8 - влево IX. И. П. - широкая стойка, руки в стороны: 1 - наклоны туловища к левой ноге, 2 - назад, 3 - к правой ноге, 4 - и. п.	4 р 4 р 4 р	наклон как можно глубже, колени прямые
ОРУ - развитие мышц ног	X. И. П. - узкая стойка, теннисные мячи на коленях: круговые движения коленями на 1-4 в правую сторону, на 5-8 - в левую XI. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-4 круговые движения голеностопным суставом в правую сторону, 5-6 - в левую XII. И. П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища: на каждый счёт разведение ног в широкую стойку, руки вверх через стороны, хлопок, И. П.	4 р 4 р 16 р	положение ног и рук, движения коленями и стопами, прыжок как можно выше
Основная часть			
развитие гибкости и выносливости через лазанье по наклонно поставленной скамье	Лазанье по наклонно поставленным скамейкам Техника выполнения. Лазанье в 1 классе осуществляется по наклонно поставленным скамейкам под углом 30° в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами	4 р	Выполнять на полу положения упор присев и упор стоя на коленях. То же, но на гимнастических скамейках, поставленных параллельно друг другу. Ученики по 5-8 человек выстраиваются у каждой скамейки лицом к ней на равном расстоянии друг от друга. По команде учителя садятся верхом на нее, захватывают руками края скамейки и, опираясь на руки, ставят поочередно ноги на скамейку, принимая положения упора присев и

ОРУ - развитие верхнего плечевого пояса	IV. И. П. - стойка ноги врозь, руки к плечам: 1-4 круговые движения плечевым суставом вперёд, 5-8 - назад V. И. П. - стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке вверх, в левой вниз: 1-2 рывки руками, на 3-4 смена рук Vl. И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх: 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперёд, 5-8 - назад	4 р 4 р 4 р	теннисные мячи прямые, спина ровная, полный круг теннисными мячами, колени прямые
ОРУ - развитие мышц туловища	Vll. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - наклон туловища вперёд, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево Vlll. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-4 круговые движения туловища вправо, 5-8 - влево lX. И. П. - широкая стойка, руки в стороны: 1 - наклоны туловища к левой ноге, 2 - назад, 3 - к правой ноге, 4 - и. п.	4 р 4 р 4 р	наклон как можно глубже, колени прямые
ОРУ - развитие мышц ног	X. И. П. - узкая стойка, теннисные мячи на коленях: круговые движения коленями на 1-4 в правую сторону, на 5-8 - в левую Xl. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-4 круговые движения голеностопным суставом в правую сторону, 5-6 - в левую Xll. И. П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища: на каждый счёт разведение ног в	4 р 4 р 16 р	положение ног и рук, движения коленями и стопами, прыжок как можно выше

	широкую стойку, руки вверх через стороны, хлопок, И. П.		
Основная часть			
челночный бег	бег 10*3 от линии старта до линии финиша	5 мин	не совершать заступ за линию старта, касаться линию рукой, при беге руки работают вдоль туловища
прыжок в длину с места	по команде проводящего участник совершает прыжок в длину с места	5 мин	не совершать заступ за линию прыжка, при приземлении коленные суставы сгибаются, лучший результат фиксируется исходя из трёх попыток по пятке, при отталкивании руки работают вдоль туловища
гарвардский степ-тест	подъём на степ-платформу и спуск поочерёдно	5 мин	руки работают вдоль туловища, при спуске коленные суставы сгибаются, спина прямая
проба Штанге	после трёх глубоких вдохов зафиксировать дыхание в положении сидя	5 мин	спина прямая, дыхание зафиксировано
Заключительная часть			
бег	лёгкий, без задания	2 мин	спина прямая, ноги ровные, не спешить
построение	расчёт на месте, подведение итогов	3 мин	следить за дисциплиной, узнать чему сегодня научились, что было интересным

№3

Группа: ГНП-2

Дата проведения: 03.07.2023

Место проведения: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике"

Задачи:

1. образовательная:

• учить лазанью по гимнастической стенке;

• совершенствовать строевую подготовку;

• закреплять навыки и умения.

2. оздоровительная:

• формирование осанки и правильного свода стопы.

3. воспитательная:

• дисциплина;

• толерантность;

• ответственность.

4. развивающая:

• гибкость;

• выносливость;

• координация.

Инвентарь: гимнастическая стенка, гимнастическая скамья

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
построение	расчёт на месте, сдача рапорта	2 мин	наличие формы, самочувствие, резинки на волосах, шнурки завязаны

повороты	направо, налево, кругом	4 р	поворот пятка-носок, положение головы и спины
перестроение	2/3 шеренги	4 р	расчёт 1, 2/3, 1/2 на месте, 2/3 за 1/2, 1 перед 2
ходьба	на носках/пятках, руки вверх/за голову, на внешнем/внутреннем своде стопы	0,5 круга на каждый вид	носки натянуты, руки ровные, спина прямая
бег	без задания, галоп правым/левым боком/2/2, сгибание ног вперёд/назад, бег с прямыми ногами/назад/через стороны	1 круг/0,5 круга	спина прямая, ноги ровные
быстрая ходьба	восстановление дыхания	2 круга	вдох - руки вверх, выдох - руки вниз
перестроение	в колонны по 2-4-8 человека 12-9-6-3-на месте	4 мин	дистанция, правильность расчёта
ОРУ - развитие мышц шеи	I. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - наклон головы вперёд, 2 - наклон головы назад, 3 - наклон головы вправо, 4 - наклон головы влево II. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения головой в левую сторону, 5-8 - в правую III. И.П - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - поворот головы влево, 2 - И. П, 3 - поворот головы вправо, 4 - И.П.	4 р 4 р 4 р	правильная осанка, положение ног, аккуратные движения головой, не спеша
ОРУ - развитие верхнего плечевого пояса	IV. И. П. - стойка ноги врозь, руки к плечам: 1-4 круговые движения плечевым суставом вперёд, 5-8 - назад V. И. П. - стойка ноги врозь, теннисный мяч в правой руке вверх, в левой вниз: 1-2 рывки руками, на 3-4 смена рук VI. И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх: 1-4 круговые	4 р 4 р 4 р	теннисные мячи прямые, спина ровная, полный круг теннисными мячами, колени прямые

			упора стоя на коленях (повторять каждое положение 2-3 раза). Упражнения выполняются фронтально всем классом. Лазанье по горизонтальным скамейкам в упоре присев одноименным способом. Учащиеся выстраиваются в колонне по одному к узкой стороне каждой из 4-5 скамеек. По распоряжению учителя ученики, стоящие первыми в колоннах, опираются руками о края скамейки и начинают передвигаться. Как только первые ученики продвинутся на 1-2 м вперед, лазанье начинают вторые и так далее поточным способом. Ученик, окончивший упражнение, встает сзади своей колонны. То же разноименным способом. То же, что и упражнения 3, 4, но в упоре стоя на коленях. То же, что и упражнения 3, 4, 5, но по наклонно поставленным под углом 30° скамейкам. Для выполнения этих упражнений необходимо к скамейкам укрепить крючки для подвешивания их к гимнастической стенке. Следить за координацией движений рук и ног.
Заключительная часть			
бег	лёгкий, без задания	2 мин	спина прямая, ноги ровные, не спешить
построение	расчёт на месте, подведение итогов	3 мин	следить за дисциплиной, узнать чему сегодня научились, что было интересным

2.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся у девочек 9-11 лет с использованием цифровых инструментов по общей физической подготовке

Для диагностика уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов у девочек 9-11 лет в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования “Спортивная школа города Владивосток по гимнастике” в которое включили следующие дисциплины: 3*10 Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша, либо использованием конусов (или их имитации с помощью спорт-инвентаря, не являющимся травмоопасным). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров, далее выполнялся прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Далее был выполнен Гарвардский степ-тест, в научной литературе иногда называемый тестом Бруха, представляет собой разновидность сердечного стресс-теста для выявления и диагностики сердечно-сосудистых заболеваний. Это также хороший показатель физической подготовки и способности человека восстанавливаться после напряженных физических упражнений путем проверки скорости восстановления. После чего произвели измерения пробы Штанге. Оценивается устойчивость организма к недостатку кислорода а также общий уровень тестированности . Обследуемый после 5—7 мин отдыха в положении сидя делает полный вдох и выдох, а затем снова вдох (80—90 % от максимального) и закрывает нос и рот. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования. 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)

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся МБОУ ДО "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике"

Возрастная группа *ГНП-2 (девочки 9-11 лет), 5 чел. испытуемых*

Тестирующий: студент группы *Козлова Т.Ю. БПО-22-ФК1*

Дата тестирования: 01.07.2023

№	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	*Шестёра К.*	*9,7*	*Средн*	*145*	*Средн*	*45*	*Низ*	*58*	*Выс*	*Средний*
2	*Панферова В.*	*9,0*	*Средн*	*165*	*Выс*	*55*	*Низ*	*1:08*	*Выс*	*Средний*
3	*Широкова А.*	*9,5*	*низ*	*125*	*Низ*	*59*	*Сред*	*1:05*	*Выс*	*Средний*
4	*Соловей М.*	*9,2*	*Выс*	*140*	*Выс*	*56*	*Сред*	*1:17*	*Выс*	*Высокий*
5	*Луговая М.*	*8,9*	*Сред*	*150*	*Сред*	*48*	*Низ*	*49*	*Сред*	*Средний*
Средний показатель / Средний УФП		*9,46*	*Сред*	*145*	*Сред*	*52,6*	*Сред*	*1,34*	*Выс*	*Средний*

Сделав выводы на основе таблицы и среднего показателя, можно отметить, что спортсмены находятся в достаточно неплохой форме, однако им стоит уделять больше времени УФП.

Таблица 5 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности по видам испытаний в 4 классе

Учащиеся МБУ ДО “Спортивная школа города Владивостока по гимнастике”

Возрастная группа *ГНП-2 лет (девочки 9-11 лет), 5 чел. испытуемых*

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 *Козлова Т.Ю.*

Дата тестирования: 01.07.2023

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	1	20	3	60	1	20
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	1	20	2	40	2	40
3	Физическая работоспособность (тест – Гарвардский степ-тест)	3	60	2	40	0	0
4	Состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (тест – проба Штанге)	0	0	1	20	4	80

Данные в таблице позволяют сделать следующий вывод: у обучающихся средний уровень координационных способностей, скоростно-силовые способности имеют различные уровни физической подготовленности, физическая работоспособность плохо развита, а состояние сердечно-сосудистой системы у обучающихся преобладает на высоком уровне.

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

МБУ ДО "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике"г. Владивостока

Возрастная группа *ГНП-2 (девочки 9-11 лет), 5 чел. испытуемых*

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 *Козлова Т.Ю.*

Дата тестирования: 01.07.2023

Контингент испытуемых	Уровни физического состояния и физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (8-11)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	0	*0*	4	*80*	1	*20*

Учитывая данные в таблице, можно сделать вывод, что подавляющее большинство обучающихся имеет средний уровень, малый процент имеет высокий уровень, и никто из них не имеет низкого уровня физического состояния и физической подготовленности.

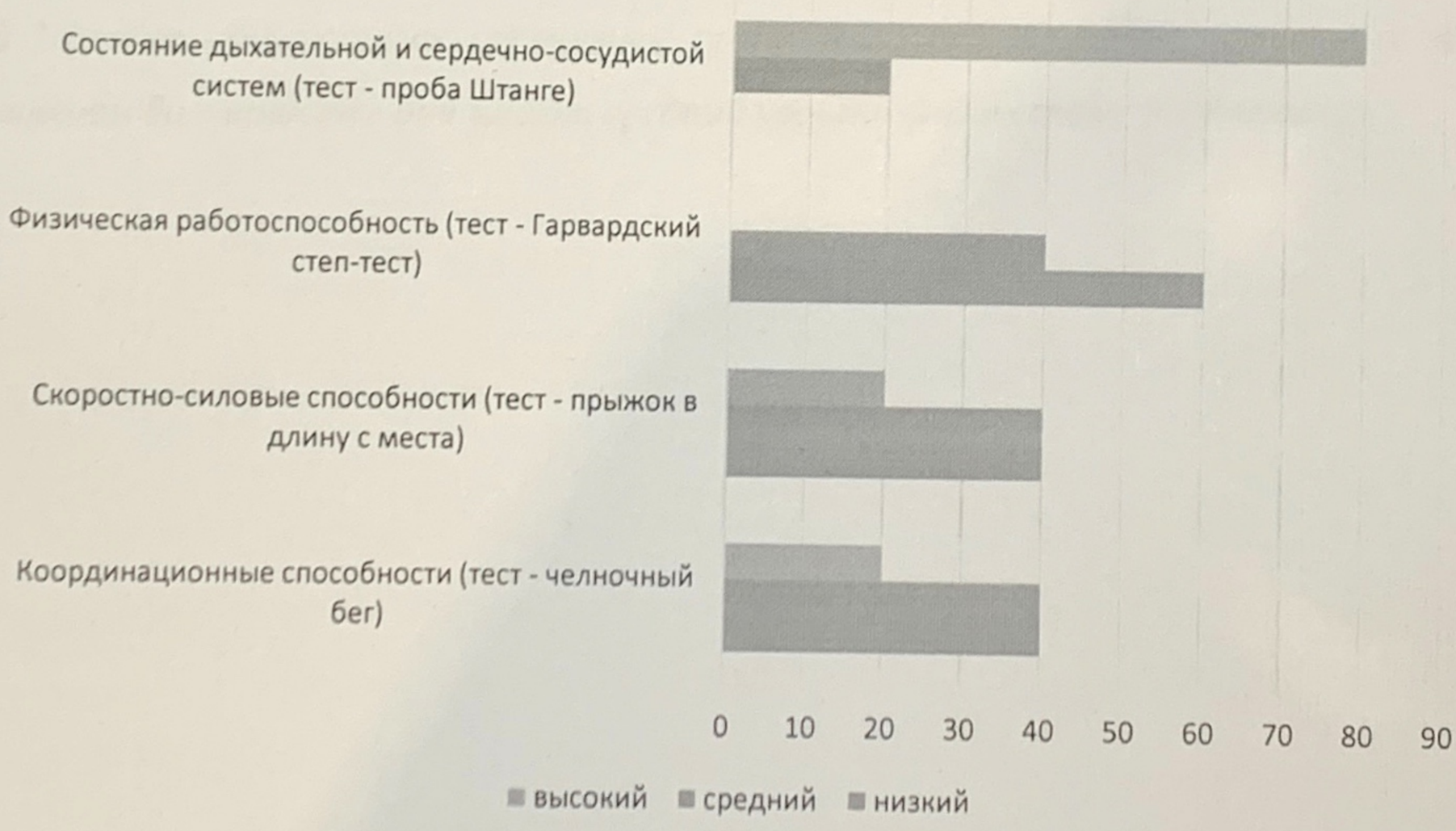


Рисунок 1 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний (%)



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

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования: с тестом - пробой Штанге обучающиеся справились лучше всего относительно остальных тестов. В подавляющем большинстве они имеют средний уровень физического состояния.

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 подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов"

План доклада:

1. Цели практики
2. Анализ последней работы
3. Вывод

Содержание доклада:

Учебная технологическая практика является обязательной частью образовательной программы бакалавров направления „Педагогическое образование".

Целью данной практики является закрепление, расширение и углубление полученных теоретических знаний, приобретение практических навыков самостоятельной работы, а также выработка умений для решения задач планирования и организации педагогического процесса, путём непосредственного участия в деятельности спортивной школы.

Мы изучили и дали характеристику структуры организации МБУ ДО „Спортивной школы города Владивостока по гимнастике". Также были проведены учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике (группа начальной подготовки).

Задачи исследования в разделе 1:

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 с использованием информационной (цифровой) среды;

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

Задачи исследования в разделе 2:

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 (не менее 4 тестов) обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности, используя прикладные программы.

Задачи исследования в разделе 3:

1) Разработать тезисы по итогам практики;

2) Разработать иллюстративный материал по итогам практики.

Результаты исследования:

В первом разделе мы подробно изучили данные муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования “Спортивная школа города Владивостока по гимнастике”, дали подробную характеристику и изложили структурные и содержательные особенности системы, а также составили примерный тематический план по спортивной гимнастике в МБУ ДО “СШ города Владивостока по гимнастике” для группы начальной подготовки.

Во втором разделе мы разработали план-конспекты учебно-тренировочных занятий за весь период практики. Также мы провели мониторинг физической подготовленности и сделали выводы. Все данные мы разместили в таблице и создали соответствующие диаграммы.

Благодаря третьему разделу мы познакомились с онлайн-платформой Google Meet, тем самым научились как анализировать, так и представлять свои работы. К тому же мы разработали тезисы и иллюстративный материал по итогам практики.

Самоанализ: проводя онлайн-конференцию по отчёту об учебно-технологической практике, мы практиковали умение работать на публику, к тому же работали с программой Power Point, которая позволила нам научиться создавать презентацию, излагать краткое

содержание всей проделанной нами работы. Порадовал тот факт, что во время работы мы были сплочены, благодаря чему легко распределили обязанности в группе.

3.2 Иллюстративный материал по итогам практики

Мы подготовили иллюстративный материал, по итогам прохождения практики применив программу PowerPoint

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(https://meet.google.com/esd-opwe-bwm) 05.07.2023

Выводы

1.За время прохождения производственной педагогической практики у нас получилось добиться всех целей, которые были поставлены.

2.Мы изучили правила и требования организации, охраны труда и пожарной безопасности, а также научились использовать цифровые технологии для мониторинга физического состояния и подготовленности обучающихся. Кроме того, мы провели сравнительный анализ документов тематического планирования, используемых в образовательных организациях с применением цифровой среды.

3.Мы получили практический опыт работы с детьми разного возраста и разного уровня развития,который безусловно поможет нам в дальнейшем в освоении обучения

Список литературы

Сайт МБУ ДО «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 «Спортивная гимнастика»: [сайт]. URL: подготовки по виду спорта типовая_программа_спортивной подготовки по виду_спорта спортивная.df

Спортивная школа "Феникс"- https://schoolfeniks.ru/

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	*Шестёра К.*									*Средний*
2	*Панферова В.*									*Средний*
3	*Широкова А.*									*Средний*
4	*Соловей М.*									*Высокий*
5	*Луговая М.*									*Средний*
Средний показатель / Средний УФП										*Средний*

приложение Б

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-11 лет		
		Девочки		
		низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег 3х10	10,1	9,4	8,6
2.	Прыжок в длину с места	118	132	152
3.	Гарвардский степ-тест	ниже 50	51-75	76 и больше
4.	Проба Штанге	Ниже 30	31-49	50 и больше