



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

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр.ЗБФЗ-21-1


_____ Гришин М.В.
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


_____ Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:


_____ М.Ю. Музешева
подпись Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ
на учебную ознакомительную практику

Студент Гришин М.В.

Срок прохождения практики: 06.02.2023 - 11.03.2023 приказ № 13706/1214101

Содержание практики:

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

Задание 2. Провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.

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

Задание 4. Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.

Задание 5. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 06.02.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



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 Гришин М.В.


Группы ЗБФ3-21-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики, доцент Е.А. Мунирова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабаш /

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)  _____

(студента)

подпись

Гришин М.В.

Ф.И.О.

В период с 06 февраля по 11 марта 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил учебную ознакомительную практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Гришина Максима Викторовича, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура.
«Фитнес и спорт». Профиль Физическая культура.

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

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

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и
определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в
«Краевой комплексной детско-юношеской спортивной школе».

За время прохождения производственной педагогической практики студент:

- 1) Ознакомился с правилами внутреннего распорядка организации МБУ «СШ по гимнастике», требованиями охраны труда и пожарной безопасности;
- 2) Проводил учебно-тренировочные занятия по гимнастике;
- 3) Принимал участие в проведении спортивно-массового мероприятия по гимнастике "День гимнастики";
- 4) Провел педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по гимнастике;
- 5) Оформил отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представил на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки;

Оценка 4 (хорошо)

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова
Ф.И.О

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной ознакомительной практики

Студент Гришин М.В.

Группа ЗБФЗ-21-1

Сроки прохождения практики: 06.02.2023 – 11.03.2023

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	06.02.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	06.02.2023	2	отсутствуют
Участие в работе МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»	Ознакомится с деятельностью МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	06.02.2023	10	отсутствуют
		–		
		11.03.2023		
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		26	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	отсутствуют
	Составить план спортивно-		26	отсутствуют

	<p>массовой работы на период практики; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.</p>			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		30	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	06.02.2023 – 11.03.2023	20	отсутствуют
Итого:			180	

Дата выдачи задания на практику 06.02.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 11.03.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

Задание принял



подпись

Гришин М.В.
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	7
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия	21
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по гимнастике	26
Выводы	30
Список литературы	32
Приложения	33

Введение

Производственная педагогическая практика (вторая) является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью, овладения студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности детской юношеской спортивной школы.

Производственная педагогическая практика (вторая) проходила на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с 6.02 по 11.03 2023 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Е.А. Мунирова.

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

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:

ПКВ-1: «Способен проводить комплексные тренировочные занятия по физической, тактико-технической и психологической подготовки на основе моделирования условий реальных соревнований в избранном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства»;

ПКВ-2: «Способен осуществлять разработку, организацию и проведение различных мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой на

базе образовательных организаций и организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта».

Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	город Владивосток, ул. Пограничная 12,б
2)	Название образовательной организации	Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»
3)	Руководители образовательной организации	Мунирова Екатерина Андреевна
4)	Количество обучающихся	52 группы, 554 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать Ф.И.О., квалификация тренеров)	В учреждении работает 26 тренеров; 3 хореографа; 1 концертмейстер Мунирова Екатерина Андреевна- Директор Кротова Наталья Ивановна- концертмейстер Ланков Дмитрий Георгиевич-тренер по спортивной гимнастике Антонова Светлана Зиновьевна - тренер по спортивной гимнастике Горина Галина Ивановна - тренер по спортивной гимнастике Кайгородцева Ирина Юрьевна - тренер по спортивной гимнастике Коваль Надежда Аркадьевна - тренер по спортивной гимнастике Ланков Дмитрий Георгиевич - тренер по спортивной гимнастике Недовесова Лариса Викторовна - тренер по спортивной гимнастике Нечаусова Олеся Фаизовна - тренер по спортивной гимнастике Нургалиева Наталья Николаевна - тренер по спортивной гимнастике

		Юзенков Владимир Олегович - тренер по спортивной гимнастике
6)	Средняя наполняемость групп	15-20 человек
7)	Описание спортивных сооружений	<p>Гимнастический ковер, размер 10x15 Гимнастические бревна- 3 Опорный прыжок: Конь гимнастический- 1 Маты гимнастические – 3 Тренажеры для пресса: Брусья разновысокие, женские – 1 Брусья параллельные, мужские – 2 Гимнастические кольца – 1 Перекладина гимнастическая – 3 Акробатическая дорожка – 1 Конь — махи, мужской – 1</p> <p>Дополнительное гимнастическое оборудование, количество: Грибок гимнастический – 1 Гимнастический конь — тренажёрный- 2 Стоялки – 10 Маты – 80 Канат – 2 Шведская стенка – 16 Низкие брёвна – 2 Столики судейские – 6 Пьедестал для награждения – 1 Страховочные доски под брусья и перекладину – 3</p>

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	-Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика -Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика
----	---	--

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в ДЮСШ на период практики	Спортивно-массовое мероприятие «День гимнастики»
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Спортивно-массовое мероприятие «День гимнастики»

1.2 Рабочая программа по МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

Рабочая программа в МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения, комплексной программы физического воспитания.

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

Программы

№ п/п	Уровень (ступень) образования	Направленность, наименование дополнительной общеобразовательной программы	Программы	Нормативный срок освоения	Число обучающихся
	Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) <i>(осуществляются на платной основе)</i>	Спортивная гимнастика	общеразвивающая	-	80
	Группы начальной подготовки (ГНП) <i>(осуществляются на платной основе)</i>	Художественная гимнастика	общеразвивающая	-	9
		Спортивная гимнастика	общеразвивающая	-	33
Фактическая численность обучающихся					122
	Группы начальной подготовки (ГНП)	Художественная гимнастика	предпрофессиональная	до 2 лет	182
		Спортивная гимнастика	предпрофессиональная	до 2 лет	88
	Учебно-тренировочные группы (УТГ)	Художественная гимнастика	предпрофессиональная	1-5 лет и выше	296
		Спортивная гимнастика	предпрофессиональная	1-5 лет и выше	162

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике.

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
№1			17:00-19:30		17:00-19:30	13:30

2.2 Конспекты занятий

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группа: начальной подготовки

Дата проведения: 10.03.2023

Место проведения: Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

Задачи: Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков; овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами;

Инвентарь: Гимнастический ковер, гимнастические бревна, конь гимнастический, маты, тренажёры для пресса, брусья разновысокие, брусья параллельные, гимнастические кольца, перекладина гимнастическая, акробатическая дорожка, стоялки, канат, шведская стенка, низкие брёвна, страховочные доски под брусья и перекладину.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Группа: Начальной подготовки

Дата проведения: 10.03.2023

Место проведения: спортивный зал

Задачи:

Образовательная:

- учить комплекс ОРУ с предметом и без
- совершенствовать строевую подготовку

Развивающая:

- формирование правильной осанки, формирование сводов стопы и т.д.

Воспитательная:

- воспитание дисциплины, чувство коллективизма.

Оздоровительная:

Укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы.

Инвентарь: скамейки, мячи, гантели, скакалки

Ч/У	Ч/З	Доз-ка	ОМУ
1. 15 мин.	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1,5 мин	Внимание на внешний вид учащихся.
	2. Строевые упражнения: повороты на месте. Перестроение в две шеренги.		
	3 Разновидности ходьбы (с преодолением полосы препятствий): - на носках, руки вверх (по гимнастической скамейке)	1,5 мин	Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», после предварительного расчета на 1и 2-й «В две шеренги – Стройся!», «В одну шеренгу – Стройся!»
	- Прыжки через расставленные предметы на двух ногах	2 мин	Следить за осанкой,
	- С высоким подниманием бедра (через расставленные предметы)		спина прямая, голову поднять.
	- в приседе руки на поясе		
2. 25мин.	4. Бег - бег	2 мин	
	- бег с препятствиями (обегая вокруг флажков, бег по гимнастической скамейке)	30 сек	Внимательно слушать и выполнять команды учителя.
	- выполнение заданий по сигналу (приседания, бег в обратном направлении)	30 сек	Следить за дыханием.
	4. Ходьба с восстановлением дыхания. 5. Перестроение в колонне по два поворотом в движении. 6. Размыкание	7 мин	Дистанция 2 шага

	<p>конца скамейки в глубину.</p> <p>4. Развитие прыгучести посредством прыжков на скакалке</p> <p>1. Прыжки с промежуточным подпрыгиванием без пауз (до 10-15 прыжков).</p> <p>2. Прыжки без промежуточных подпрыгиваний (10-15 прыжков, пауза 10-15 с). Повторить упражнение 4-5 раз</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Игра малой подвижности "Совушка" Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал "ночь" останавливаются и не двигаются. В это время "вылетает сова" – водящий и уводит тех, кто шевелится</p> <p>3. Подведение итогов урока.</p> <p>4. Домашнее задание</p> <p>5. Организованный уход</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p>	<p>Следить за осанкой, спина прямая, голову поднять.</p> <p>Соблюдать ТБ.</p> <p>1. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.</p> <p>2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.</p> <p>3. Соблюдать дистанцию.</p> <p>Основное внимание обращать на вращение скакалки, чтобы она была все время натянута, прыжки выполнять ритмично за счет сгибания стоп в голеностопных суставах.</p> <p>«В одну шеренгу - становись!»</p> <p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу. Объявить оценки</p> <p>Д/з : повороты. поднимание туловища, отжимания, упражнения для осанки.</p>
--	---	---	---

Таблица 3

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Группа: Начальной подготовки

Дата проведения: 10.03.2023

Место проведения: спортивный зал

Задачи:

Образовательная:

- учить комплекс ОРУ с предметом и без

- совершенствовать строевую подготовку

Развивающая:

- формирование правильной осанки, формирование сводов стопы и т.д.

Воспитательная:

- воспитание дисциплины, чувство коллективизма.

Оздоровительная:

Укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы.

Инвентарь: скамейки, мячи, гантели, скакалки

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно – методические указания)
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение	Рапорт, приветствие	2 м	Проверить спортивную форму, наличие учащихся
	Развитие координации Повороты	Повторить повороты на месте прыжком, изученные ранее “Направо”, “Налево”, “Кругом”		Следить за правильностью выполнения, следить за осанкой
		Провести игру “Не ошибись” По команде учителя дети выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад (класс: “Шаг вперед. Марш!”, класс: “Два шага влево. Марш!”, класс: “Шаг вправо, шаг назад. Марш!” и т.д.)	4р 4р 4р	Учащиеся внимательно слушают команду учителя и выполняют ее. Задача детей не ошибиться. Выигрывает тот ребенок, который не сделал ни одной ошибки.
	Ходьба	-на носках руки в стороны - на пятках руки за спину и т.д.	3 мин	
Ч А С Т Ь	Бег	-Специальные беговые упражнения -Медленный бег -Бег приставными шагами по переменно правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с за хлестом голени	1 мин	Выше на носках Руки точно в стороны
	Восстановление дыхания		1 круг	Упражнения выполнять с большей амплитудой
		Упражнения на восстановление дыхания, руки вверх вдох низ выдох	2 круга	
ОРУ Развитие мышц шеи	И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1-наклон головы вперед 2-наклон головы назад 3-наклон головы влево 4-наклон головы вправо	1 круг	4 р	Упражнение выполнять медленно

	Развитие верхнего плечевого пояса	И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища Круговые движения вперед 1-8 круговые движения руками вперед 1 – 8 тоже назад	4 р	Руки прямые Наклон точно в сторону, колени не сгибать....
		И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища Отведение поочередно рук назад 1-2 правая рука 3-4 левая рука	4 р	Руки прямые
	Развитие мышц туловища	И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон туловища вправо 2-влево	4 р	Руки прямые
		И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс Наклон туловища 1-2 вперед 3-4 назад	4 р	Рука сверху прямая, вторая на поясе
	Развитие мышц ног	И.п.-стойка ноги врозь руки на пояс. 1-8 прыжки на двух ногах 1-8 прыжки на правой ноге 1-8 прыжки на левой ноге 1-8 прыжки на двух ногах	4 р	Упражнение выполнять с большей амплитудой Прыжки выполнять как можно выше...
О С Н О В Н А Я	Обучение акробатическ им упражнениям	Учить: кувырок вперед	5 р	Следить за правильностью выполнения группировки
		Совершенствовать перекаты в сторону	5 р	Перекаты выполнять точно в сторону

Ч А С Т Ь				
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А	Игра Подведение итогов	Правила игры Игра на внимание «Воздух, земля, вода». Ученики встают в одну шеренгу. Водящий даёт команды «Воздух» дети должны поднять руки вверх «Земля» - стоять смирно «Вода» - присесть Выполняя команды, водящий может хитрить и выполнять движение неправильно, учащиеся должны выполнять только голосовые команды. Выставление оценок	3 мин	Особые указания Выявление лучших учеников

Таблица 4

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Группа: Начальной подготовки

Дата проведения: 10.03.2023

Место проведения: спортивный зал

Задачи:

Образовательная:

- учить комплекс ОРУ с предметом и без
- совершенствовать строевую подготовку

Развивающая:

- формирование правильной осанки. формирование сводов стопы и т.д.

Воспитательная:

- воспитание дисциплины. чувство коллективизма.

Оздоровительная:

Укрепление здоровья. развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы.

Инвентарь: скамейки, мячи, гантели, скакалки

Ч/У	Ч/З	Доз-ка	ОМУ
1. Вводная часть урока 1.1. <u>Построение, приветствие</u> 1.2. <u>Беседа.</u> 1.Объявление цели урока и план урока. 2.Повторяем основные физические качества человека. 1.3. <u>Разминка общая:</u> 1. «Пава».	Расчет на 1-4. 1.Объявление цели урока и план урока. 2.Повторяем основные физические качества человека. И.п. – носик вверх, положение туловища прямо, лопатки соединены, плечи опущены, руки на поясе. 1-2 – вытянуть правую ногу вперед (колени и стопа натянуты). 3-4 – поставить стопу слегка вывернуто, т.е.	15 мин	Ученик запоминает свое число, для последующего перестроения.
		32 шага	Перечислить основные физические качества, которые развиваются в младшем школьном возрасте: гибкость, координация, быстрота.
		16 шагов	Освоение шагов с продвижением вперед для формирования правильной осанки в положении стоя. Учится правильно держать осанку.

2. «Казачок».	<p>пяткой вперед, а носками в сторону. Затем повторить шаги с другой ноги.</p> <p>И.п. - носик кверху, положение туловища прямо, лопатки соединены, плечи опущены, руки на поясе. 1 – встать на полу пальцы, руки в стороны. 2- шаг правой ногой 3 – шаг левой ногой. 4 – приставить правую ногу и начать следующий шаг с левой ноги.</p>	16 шагов	<p>Развивает координацию. Овладевает техникой правильно выполнять шаги: 4 шага на высоких полу пальцах, руки в стороны, затем 4 шага выворотом на пятках, руки на пояс. Следить за дыханием: 2 шага – вдох, 2 шага – выдох.</p>
3. «Гусенок».	<p>И.п. – положение туловища и голова прямо, плечи опущены, руки на коленях. 1- шаг вперед правой ногой. 2 – шаг вперед левой ногой</p>	1/2 круга	<p>Осваивает прямо держать спину, шагая в полном приседе. Дыхание произвольное.</p>
4. «Олененок».	<p>И.п. – положение туловища прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе. Темп умеренный. 1-4 – начать бегать сильно, сгибая ноги в коленях, стопы натянуты и стремясь коснуться таза.</p>	1/2 круга	<p>Следит за дыханием: 4 шага бегом – вдох, 4 шага бегом – выдох. Развивает быстроту и гибкость.</p>
5. «Стрекоза».	<p>И.п. – положение туловища и головы прямо, плечи опущены, ноги активно сгибаются в коленях, стопы натянуты. Четыре круговых движения вперед правой рукой, а затем четыре круговых движения вперед левой рукой, затем восемь круговых движений вперед двумя руками одновременно (на 2 шага бега 1 круговое</p>	2 раза.	<p>Формирует координацию – сложные движения рук. Следит за дыханием: 4 шага бегом – вдох, 4 шага бегом – выдох.</p>
6. «Мячик».	<p>И.п. – положение туловища и головы прямо, плечи опущены, ноги активно сгибаются в коленях, стопы натянуты. Четыре круговых движения вперед правой рукой, а затем четыре круговых движения вперед левой рукой, затем восемь круговых движений вперед двумя руками одновременно (на 2 шага бега 1 круговое</p>	16	<p>Овладевает техникой прыжка: приземляясь на носочки, только затем опускайтесь на пятки. Осваивает небольшие прыжки в полном приседе.</p>

<p>7. «Цапля».</p> <p>8. «Жираф».</p> <p>9. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по 4.</p>	<p>движение рукой).</p> <p>И.п. – положение туловища и головы прямо, плечи опущены, руки на коленях. 4 прыжка с продвижением вперед (вдох) 4 прыжка на месте с поворотом вправо (выдох) 4 прыжка с продвижением вперед (вдох) 4 прыжка на месте с поворотом влево (выдох).</p> <p>И.п. –положение туловища прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе. 1 – шаг вперед правой ногой, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх (вдох) 2 – наклон туловища вперед, как можно ниже (до касания грудью бедра правой ноги), прямыми руками коснуться пола (выдох).</p> <p>И.п. - положение туловища и головы прямо, плечи опущены, колени прямые, руки вверх. 1-4 – выполнять шаги на высоких полу пальцах с прямыми коленями, руки вверх. 5-8 - выполнять шаги на высоких полу пальцах, колени в полу приседе, руки слегка согнуты и отведены за спину.</p>	<p>шагов</p> <p>16 шагов</p> <p>-</p>	<p>Развивает гибкость и координацию. Осваивает шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра. Осваивает умение правильно держать прямо голову и туловище в наклонах, колени прямые. Темп умеренный.</p> <p>Развивает координацию. Овладевает техникой передвижения на полу пальцах. Следит за дыханием: 2 шага – вдох, 2 шага – выдох.</p> <p>Каждый делает столько шагов, какое число получил при расчете на 1-4.</p>
<p>2.Основная часть урока. <u>Разминка партерная:</u> 1. «Лягушонок на спине».</p>	<p>И.п.- лежа на спине, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, пальцы ног собраны вместе, руки в стороны. Темп</p>	<p>60 мин</p>	<p>Осваивает универсальные умения, научиться контролировать величину нагрузки, осваивать методику выполнения упражнений. Выявляет характерные ошибки. Упражнение для развития стоп.</p>

<p>2. «Лягушонок на животе».</p>	<p>умеренный. 1-2 - сократить мышцы стоп, то есть направьте носки на себя (вдох) 3-4 - вытянуть стопы носки (выдох)</p> <p>И.п.- лежа на животе, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, пальцы ног собраны вместе. Руки в стороны. Темп умеренный.</p> <p>1-2 - сократите мышцы стоп - пятки, то есть направьте носки на себя (вдох).</p> <p>3-4 – вытянуть стопы-носки (выдох)</p> <p>5-6 - Сокращая стопы, разверните их в I танцевальную позицию. Туловище прямо, таз втянут (вдох)</p>	<p>Укрепляет мышцы ступни и развивает гибкость.</p> <p>Упражнение для развития стоп, выворотности. Укрепление мышц ног и брюшного пресса.</p>
<p>3. «Велосипед».</p>	<p>7-8 – вытянуть стопы в исходное положение (выдох)</p> <p>И.п. – лежа на спине, спина прижата к полу, плечи опущены, ноги вместе подняты вертикально вверх, стопы и колени вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища. Темп умеренный.</p> <p>1-4 – четыре движения ногами, как при езде на велосипеде, поступательным движением вперед (вдох).</p>	<p>Развивает гибкость, координацию, укрепляет мышцы ног и брюшного пресса. Соблюдает правила дыхания при выполнении упражнения.</p>
<p>4. «Тутти».</p>	<p>5-8 - четыре движения ногами, как при езде на велосипеде, поступательным</p>	<p>Развитие гибкости, укрепляет мышцы спины.</p>

	<p>сокращенных стоп, спину держать как можно прямее (вдох).</p> <p>3-4 – согнуть колени, вернуться в и.п., слегка приподнимая туловище вверх (выдох)</p> <p>И.п. – лежа на спине, положением туловища и головы прямо, колени прямые стопы вытянуты, руки вверх. Темп умеренный.</p> <p>1-2 – одновременно поднять туловище вверх и согнуть колени (т.е. принять положение «угол» с согнутыми коленями) (вдох)</p> <p>3-4 – вытянуть руки в стороны, и не опуская туловища, вытянуть ноги вперед и вверх (т.е. принять положение «угол» с прямыми ногами) (выдох)</p> <p>5-6 – не меняя положения туловища и рук, согнуть колени и принять положение «угол» с согнутыми ногами) (вдох)</p> <p>7-8 - вернуться в и.п. (выдох)</p>		<p>Укрепляет мышцы брюшного пресса.</p>
<p>3.Заключительная часть урока</p>	<p>Проведение подвижной игры на внимание “Запретное движение”. Дети стоят по кругу, все играющие должны повторять движение за тренером (определенные движения выполнять нельзя). Игрок, не повторяющий движения,</p>	<p>15 мин</p>	<p>Движение учителя могут быть разнообразными. Задача детей – внимательно следить за действиями тренера</p>

	<p>делает шаг назад, за круг. Упражнение следует делать быстро. Выигрывает тот, кто оказался самым внимательным.</p> <p>Построение в одну шеренгу, подведение итогов, поощрение лучших.</p> <p>Организованный выход учащихся из зала.</p>		
--	---	--	--

Таблица 5

Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия

Целью выполнения данного задания является участие в проведении спортивно-массового мероприятия «День гимнастики» и предоставление фотоотчета по материалам проведения мероприятия.

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	«День гимнастики»

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«День гимнастики»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель: создание единого направления в учебно- тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников в спортивно-оздоровительных группах

Задачи:

-укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

-формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

-овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков;

-овладение основами техники упражнений без предмета;

-воспитание трудолюбия;

-развитие специфических качеств, пластичности, музыкальности, выразительности и творческой активности;

-достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике;

-отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий.

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования) Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с 06.02 по 11.02 2023 года.

3. Руководство мероприятия (соревнования) : МБУ «Спортивная школа по гимнастике «Гармония» Проведение мероприятия возлагается на главную судейскую коллегию.

4. Участники мероприятия (соревнования) всего 80 человек.

Группа 1; Группа 2; Группа 3; Группа 4

5. Программа мероприятия (соревнования) 09.00-09.30 – жеребьевка; 10.00-10.15 – торжественное открытие; 10.15-14.00- проведение этапов соревнований, награждение участниц, закрытие мероприятия.

6. Определение победителей Определение победителей: Мероприятие проходит в два этапа: 1. строевая подготовка. 2. ОФП, эстафеты в каждой возрастной группе. Победители в командном зачете в каждой возрастной группе определяются по наименьшей сумме мест - очков, набранных командой на всех этапах программы мероприятия. В каждой возрастной группе разыгрываются первое, второе и два третьих места.

Группа I

I этап: Строевая подготовка: Построение в шеренгу. Выполнение команд: Равняйся! Смирно! Направо! Налево! Кругом! (оценка по 5 бальной системе). Страховка: (умение выполнять само страховку при падении) выполняется синхронно всей командой (оценка по 5 бальной системе).

II этап: ОФП: - прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах); - сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 1 ступени. (З -11 раз; С - 6 раз; Б - 4 раз). Эстафеты: 1) Бег с мячом в руках (с мячом добежать до обруча, положить мяч в обруч, передать эстафету, следующий забирает мяч и т.д.). 2) «Тараканчики» (передвижение до стойки и обратно); 3) Встречная эстафета (команда делится на две колонны - 1 колонна стоит на линии старта, 2 колонна стоит напротив, расстояние между ними 5 м. По сигналу, участник 1 колонны берет кубик на линии старта и бегом бежит ко 2 колонне своей команды, стоящей напротив, ставит кубик на линию и становится в конец 2 колонны. Участник 2 колонны берёт кубик и бежит к линии старта 1 колонны, ставит кубик на линию и становится в конец 1 колонны.) 4) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 2-3 метра (*на меткость). Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*). Выигрывает команда, затратившая меньше времени на выполнение эстафет.

ГРУППА II

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

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

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

ГРУППА III

I этап: ОФП: - прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах); - сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 2 ступени. (3 -12 раз; С -7 раз; Б -5 раз). Разновидности страховки - на технику выполнения (стоя через левое плечо, через правое плечо, через спину; оценка по 5 бальной системе). Эстафеты: 1) Бег со скакалкой (передвижение до стойки и обратно). 2) Прыжки на одной ноге до стойки, обратно на другой ноге. 3) Бег с мячами в руках (с 2-мя мячами добежать до обруча, положить мячи в обруч, передать эстафету, следующий забирает мячи и т.д.). 4) Эстафетный бег - пройти «тараканчиками» до обруча, пробежать сквозь обруч, оббежать стойку, пробежать сквозь обруч, пройти «тараканчиками» и передать эстафету следующему участнику (выполняется на время в секундах). 5) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 3-4 метра (на меткость) кроме (*). Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*).

II этап: Демонстрация трех изученных приемов (задняя подножка, бросок через плечо с колен и один приём на выбор). Оценка приёмов по 5 бальной системе. Мероприятие проводится в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и действующими правилами самбо. Победители в командном зачете в каждой возрастной группе определяются по наименьшей сумме мест - очков, набранных командой на всех этапах программы мероприятия. В каждой возрастной группе разыгрываются первое, второе и два третьих места.

ГРУППА IV

I этап: ОФП: - прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах); - сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО

для 2 ступени. (3 -12 раз; С -7 раз; Б -5 раз). Разновидности страховки - на технику выполнения (стоя через левое плечо, через правое плечо, через спину; оценка по 5 бальной системе). 7. Награждение победителей: Команды, занявшие 1,2 и 3 места в каждой возрастной группе, награждаются памятными командными призами и дипломами. Участники команд, награждаются медалями и грамотами. Участники команд, не вошедшие в число призеров, награждаются грамотами участника мероприятия.

<u>п/п</u>	<u>Группа 1</u>	<u>место</u>	<u>п/п</u>	<u>Группа 2</u>	<u>место</u>
<u>1</u>		<u>1</u>	<u>1</u>		<u>1</u>
<u>2</u>		<u>2</u>	<u>2</u>		<u>2</u>
<u>3</u>		<u>3</u>	<u>3</u>		<u>3</u>
	<u>Группа 3</u>			<u>Группа 4</u>	
<u>1</u>		<u>1</u>	<u>1</u>		<u>1</u>
<u>2</u>		<u>2</u>	<u>2</u>		<u>2</u>
<u>3</u>		<u>3</u>	<u>3</u>		<u>3</u>

7. Награждение победителей Команды, занявшие 1,2 и 3 места в каждой возрастной группе, награждаются памятными командными призами и дипломами. Участники команд, награждаются медалями и грамотами. Участники команд, не вошедшие в число призеров, награждаются грамотами участника мероприятия.

3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 17:00 -19:30
2. Место проведения: «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»
- 3.Инвентарь и оборудование: мяч, обруч, кубик
- 4.Цель и задачи мероприятия

Цель: Создание единого направления в учебно- тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников в спортивно-оздоровительных группах

Задачи: -укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

формирование стойкого интереса к занятиям спортом и отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий.

5. Участники мероприятия всего 80 человек в 4 командах. Группа 1- учащиеся 1-2 классов; группа 2 учащиеся 1-2 классов; Группа 3 учащиеся 3-4 классов; Группа 4 учащиеся 3-4 классов

6. Судейская коллегия Мунирова.Е.А.

7. Определение и награждение победителей

<u>п/п</u>	<u>Группа 1</u>	<u>место</u>	<u>п/п</u>	<u>Группа 2</u>	<u>место</u>
<u>1</u>		<u>1</u>	<u>1</u>		<u>1</u>
<u>2</u>		<u>2</u>	<u>2</u>		<u>2</u>
<u>3</u>		<u>3</u>	<u>3</u>		<u>3</u>
	<u>Группа 3</u>			<u>Группа 4</u>	
<u>1</u>		<u>1</u>	<u>1</u>		<u>1</u>
<u>2</u>		<u>2</u>	<u>2</u>		<u>2</u>
<u>3</u>		<u>3</u>	<u>3</u>		<u>3</u>

8. Общее количество участников 80 человек

9. Уровень показанных результатов Высокий уровень показанных результатов

10. Описание хода мероприятия (соревнования) Построение команд. Жеребьевка. Торжественное открытие мероприятия. Проведение этапов соревнований в группах 1 и 2:

1 этап: Строевая подготовка, страховка.

2 этап: ОФП; Эстафеты

Проведение этапов соревнований в группах 3 и 4:

1 этап: Строевая подготовка, страховка.

2 этап: ОФП; Эстафеты

Самоанализ. Запланированное мероприятие прошло по плану, в соответствии с программой. В ходе проведения мероприятия были выполнены поставленные задачи: - вовлечения обучающихся общеобразовательных организаций г. Владивостока в систематические занятия физической культурой и спортом; - пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни». Проведённый спортивный праздник сплотил ребят, никого не оставил равнодушным. Ребята почувствовали себя настоящим коллективом! Соревнования стали настоящим праздником спорта, здоровья и молодости.

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

Цель данного исследования: овладение методикой анализа, содержания и результата учебно-тренировочных занятий по гимнастике в «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике».

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/видеосъемки в тренировочной группе № 2. Тема занятия: совершенствование техники упражнений; совершенствование выполнения подготовительных упражнений
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся особенностям занимающихся детей 5-8 лет, № 3 Тренировочная группа, МБУ «спортивная школа по гимнастике».

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в группе №1 начальной подготовки.

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение Б). Далее, нами был проведен педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, определен состав учебных заданий в каждой части занятия, дана оценка содержания занятия в целом и по частям. С учетом деятельности тренера и поведения занимающихся, необходимо отметить общие организационные моменты, дать характеристику результативности занятия (Таблица 3-5).

Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А).

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

Дата проведения: 10.03.2023

Инвентарь и оборудование: Гимнастический ковёр, гимнастические маты, акробатическая дорожка, тренажёры, брусья, шведская стенка, канат

Задачи занятия: Образовательная: способствовать всестороннему гармоничному физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движения

Развивающая: развитие координационных способностей, быстроты реакции.

Воспитательная: воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности, воспитание моральных качеств: решительности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.

Фамилия, имя проводящего занятия: Гишин Максим

Пульсометрия: пульсометрия проводилась на протяжении всего занятия

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта учебно-тренировочного занятия) План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для МБУ школа гимнастики и годовым учебным планом для тренировочной группы. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и спортивными снарядами. Спортивный зал отвечает специальным санитарно-гигиеническим требованиям. Внешний вид тренера, и занимающихся - спортивная форма, соответствуют нормам для проведения учебно-тренировочного занятия по гимнастике. Место проведения оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: спортивный ковёр, гимнастические маты.

II. Проведение занятия (анализ проведения учебно-тренировочного занятия) Подготовительная часть: 20 мин. Занятие началось своевременно, согласно расписанию. Средства вводной части занятия соответствовали возрасту и подготовленности учащихся. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание мышц занимающихся, бегом в равномерном темпе, умение координировать движения через общеразвивающие и специальные физические упражнения. Основная часть: 45 мин. Первая половина основной части занятия была проведена, в ходе которой закреплялись координационные способности и быстрота

реакции учащихся. Вторая половина основной части занятия была направлена на совершенствование комбинации. В заключение основной части занятия: закрепление навыков, где развивались специальные скоростно-силовые качества и быстрота двигательной реакции. В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся. Нагрузка и отдых соответствовали возрастной группе и виду спорта (гимнастика). Заключительная часть: 10 мин. В завершении занятия было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия. Проводящий занятие поощрил занимающихся за хорошо проделанную работу. Встречались слова не в соответствии с терминологией. Занятие было закончено своевременно.

III. Поведение и деятельность учащихся: дисциплинированность, взаимопомощь, самоконтроль и самооценка учащихся соответствовала нормам организации занятия с группой данной физической подготовленности

IV. Поведение и деятельность тренера: расположение тренера было выбрано правильно и удобно для организации занимающихся и контроля над выполнением заданий. Тренер очень громко объяснял задания, поэтому моторная плотность занятия была высокая.

V. Выводы и предложения содержание упражнений, дозировка, объем, интенсивность, индивидуальные задания соответствовали развитию физических качеств учащихся. Дозировка нагрузки была дана в соответствии с физиологическими возможностями детей данной учебно-тренировочной группы.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии в группе №1 начальной подготовки

Решение **второй задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия. Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося (Таблица 6) и выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных (Рисунок 1). Проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А - Д).

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта) Гришин Максим Викторович

Ф.И.О наблюдаемого _____

Дата проведения 10.03.2023

Задачи занятия: Обучающие: совершенствование техники

- совершенствование выполнения подготовительных упражнений

Развивающие: - содействовать развитию физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости) и координационных способностей

Воспитательные: - формировать сознательное отношение при выполнении упражнений;

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	12	76	Построение, приветствие.
2	2 мин	19	126	Бег
3	5 мин	25	138	Беговые упражнения
4	10 мин	21	110	Суставная разминка
5	15 мин	18	108	Спец упражнения
6	20 мин	23	140	Акробатические упражнения в движении
7	25 мин	17	102	Объяснение новых упражнений
8	60 мин	22	140	Отработка техники выполнения
9	5 мин	16	94	Построение. Подведение итогов
10	0 мин	15	91	Организованный уход

Таблица 6 – Результаты учёта пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии.

Результаты исследования 1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, так как наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.

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

3. Величина нагрузки достаточная, так как основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.

4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 151 уд/мин.

Минимальный показатель ЧСС -76 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2 раза, тренировочный эффект имел место.

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

Заключение по занятию: при анализе можно отметить оздоровительную и развивающую

значимость полученной нагрузки, а также ее адекватность к конкретным задачам урока, в том числе образовательным.

Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе №1



Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики нам удалось получить характеристику образовательного учреждения и систему физического воспитания в МБУ «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике», а также изучили рабочую программу в образовательном учреждении. Разработали за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовали с тренером по виду спорта, утвердил конспекты занятий у руководителя по практике. В рамках практики мне удалось принять участие в проведение спортивно-массового мероприятия «День гимнастики». В заключение соревнований были выявлены и награждены сильнейшие участники спортивно-массового мероприятия. 1 Место заняла: 1 группа; 2 место заняла 3 группа; 3 место заняла 2 группа.

В заключение Производственной педагогической практики, нами был проведен педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/видеосъемки в закрепленной тренировочной группе. Для педагогического анализа учебно-тренировочного занятия, был определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дана оценка содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности тренера и поведения занимающихся, так же была дана характеристика результативности занятия.

Одной из заключительных задач, было проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии. Был разработан бланк протокола учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия. Затем, была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося. Выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных.

За время прохождения практики нам удалось получить навык работы с детьми в тренировочных группах, приобрести практические навыки применения средств физической культуры в роли тренера по виду спорта гимнастика.

Список литературы

1. Е.М. Минский «Игры и развлечения в группе продленного дня». Москва «Просвещение» 1980 г.
2. Сайт: Все о художественной гимнастике
<https://ogimnastike.com/dlja-nachinauschih>
3. Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики <http://vfrg.ru>
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гимнастика
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212190107?ysclid=lo8ifufcb1262964>
5. Спортивная энциклопедия-художественная гимнастика
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/hudozhestvennaya-gimnastika/>

Приложение А



Рисунок 1 – разминка участников перед началом спортивно-массового мероприятия.



Рисунок 2 – выполнение второго этапа

Приложение Б

Место проведения: _____

Дата проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Задачи занятия: _____

1) Образовательная: _____

2) Развивающая: _____

3) Воспитательная: _____

Фамилия, имя проводящего занятие: _____

Пульсометрия: _____

Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть _____

2.2. Основная часть _____

2.3. Заключительная часть _____

III. Поведение и деятельность учащихся _____

IV. Поведение и деятельность тренера _____

V. Выводы и предложения _____

Приложение В



Рисунок 4 – Подвижная игра «Запретное движение»

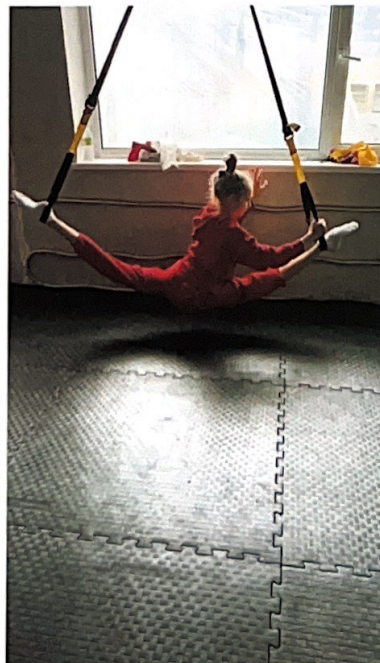


Рисунок 5 – Совершенствование техники выполнения

Приложение Г
ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта) _____

Ф.И. наблюдаемого _____

Дата проведения _____

Задачи занятия: _____

Образовательная: _____

Развивающая: _____

Воспитательная: _____

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	

Приложение Д



Рисунок 7 – Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии группы начальной подготовки.