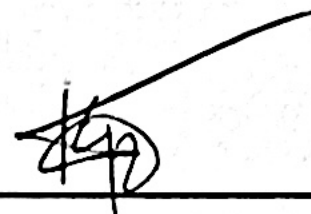


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. БПО-24-ФК1



подпись

А.М. Кравчук

Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова

Ф.И.О.

Владивосток 2026

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на учебную технологическую практику

Студент Кравчук А.М.

Срок прохождения практики: 16.03.2026 - 04.06.2026 (приказ № _____)

Содержание практики:

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

Задание 2. Провести анализ структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды.

Задание 3. Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды.

Задание 5. Провести анализ урока по физической культуре и мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.

Задание 6. Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Задание 7. 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: 16.03.2026г

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Кравчук А.М.

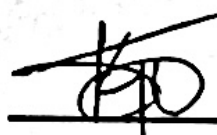
Группы БПО-24-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, Е.А. Мунирова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

А.М. Кравчук
Ф.И.О. (студента)

В период с 16.03.2026 - 04.06.2026 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) учебную технологическую практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной технологической практики

Студент Кравчук А.М.

Группа БПО-24-ФК1

Сроки прохождения практики: 10.02.2025 - 31.05.2025

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	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	16.03.2026	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	16.03.2026	2	отсутствуют
Участие в работе образовательной организации	Ознакомится с деятельностью образовательной организации: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	16.03.2026 - 04.06.2026	14	отсутствуют
	Провести анализ структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды		20	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды.		20	отсутствуют
	Провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с использованием цифровых		24	отсутствуют

	инструментов.			
	Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.		28	отсутствуют
	Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.		20	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	16.03.2026 - 04.06.2026	20	отсутствуют
Итого:			144	

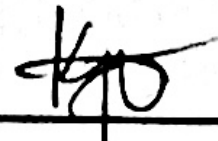
Дата выдачи задания на практику 16.03.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 04.06.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись А.М.Кравчук
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-25-ФК1

Кравчук А.М., 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 провела интервьюирование тренера по спортивной гимнастике на предмет структуры и содержания тренировочной деятельности в исследуемом образовательном учреждении;

2) Дал краткую характеристику образовательному учреждению, изложила 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 В);

Оценка 5 (отлично)

Руководитель практики
к.п.н., доцент

подпись

Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации с использованием информационной (цифровой) среды в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова	5
Раздел 2. Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова	17
Раздел 3. Результаты профессионально-практической деятельности в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.....	24
Раздел 4. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ	33
Выводы	35
Список литературы	36
Приложения (А,Б,В,Г).....	37

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 общеобразовательной школы.

Учебная технологическая практика проходила на базе МАОУ СОШ №1 г. Корсакова с 16.03.2026 по 04.06.2026 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Е.А. Мунирова.

Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Учебная технологическая практика» и участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Была изучена и дана характеристика структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды МАОУ СОШ №1 г. Корсакова. Мной были разработаны документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды для учащихся 5-6 класса, и анализ урока по физической культуре в 5 классе. А также я провел мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов в 5 классе.

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.

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике:

- **организационная деятельность:** разработка индивидуального плана работы на период практики;
- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением МАОУ СОШ №1 г. Корсакова (ИНН:2539028545, КПП:253901001, ОКТМО:05701000) образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности

педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении с использованием информационной (цифровой) среды;

- профессионально-познавательная деятельность: изучение и анализ ключевых аспектов ФГОС, Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения и Рабочей программы предмета «Физическая культура» в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова с использованием информационной (цифровой) среды;

- профессионально-методическая деятельность: разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре МАОУ СОШ №1 г. Корсакова с использованием информационной (цифровой) среды.

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 образовательного учреждения с использованием информационной (цифровой) среды

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова 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 анализ ключевых аспектов:

- ознакомиться с перечнем и общим содержанием нормативно-правовой документации, регламентирующей деятельность учителя физической культуры;

- сформировать представление о структуре и содержании Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС);

- сформировать представление о структуре и содержании Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (ПООП) Рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (РПД) в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова для 5-6 классов общего образования.

Для решения задач первого раздела мы обратились к следующим, ниже перечисленным источникам:

<http://school38.pupils.ru/>;

<https://edu2you.ru/place/101000>;

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=501780> ;

1.1 Характеристика образовательного учреждения МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

В рамках решения первой задачи, дадим краткую характеристику образовательной организации в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

1. Общие сведения

1)	Адрес	Сахалинская область, г. Корсаков, ул. Краснофлотская, дом 1.
2)	Административный статус	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение. Учредитель: Управление образования администрации Корсаковского городского округа Сахалинской области. Основной вид деятельности - образование среднее общее.
3)	Руководители образовательного учреждения	Чижевская Елена Александровна.
4)	Количество обучающихся	735 человек.
5)	Педагогический состав (мужчин, женщин, средний возраст, квалификация педагогов)	Абсолютное большинство педагогического коллектива составляют женщины, что является традиционным для общеобразовательных школ. Мужчины представлены в администрации, а также ведут отдельные предметы (например, физкультуру, ОБЖ, историю или технологию). Средний возраст: 45 лет. В отчете отмечается тенденция к постепенному старению кадров, в связи с чем администрация ведет активную работу по привлечению молодых специалистов. Образование: Более 80% учителей имеют высшее профильное педагогическое образование. Категории: Свыше 75% коллектива аттестованы на квалификационные категории (высшую и первую).
6)	Средняя наполняемость классов	24-26 человек.
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Вне учебных часов школа обеспечивает содержательный досуг и развитие учеников по нескольким направлениям: Внеурочная деятельность: включает обязательные внеклассные занятия, классные часы и профориентационные курсы. Общественная активность: учащиеся школы активно вовлечены в федеральные и региональные молодежные программы, среди которых ключевое место занимает «Движение Первых» и волонтерские отряды. Школьный спортивный клуб: на базе учреждения действуют спортивные секции, ориентированные на физическое развитие детей и подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО.

2. Общая организация учебного процесса

1)	Общая учебная нагрузка	Максимальный годовой объем учебной нагрузки варьируется в зависимости от степени обучения: • 1 класс: 620-653 часа • 2–4 классы: 782-884 часа • 5 класс: 986-1088 часов • 6 класс: 1020-1122 часа • 7 класс: 1088-1190 часов • 8–9 классы: 1122-1224 часа. Согласно действующим санитарным правилам, предельно допустимая аудиторная нагрузка составляет: • 1 класс: до 21 часа в неделю (без домашних заданий и оценок) • 2–4 классы: до 23 часов • 5 класс: до 29 часов • 6–11 классы: до 32-33 часов Количество уроков в день: • В начальной школе (2-4 классы): максимум 5 уроков • В 5-6 классах: не более 6 уроков • В 7-9 классах: не более 7 уроков • В 10-11 классах: до 8 уроков (допускается не более 3 раз в неделю).
2)	Основной формой учебно-воспитательного процесса (УВР)	Урок. Обучение ведётся в очной форме, по классно-урочной системе.
3)	Содержание учебно-воспитательного процесса в школе	Содержание учебно-воспитательного процесса в МАОУ «СОШ № 1» г. Корсакова строится на основе Единой модели профессиональной ориентации и федеральных образовательных программ (ФОП). Оно объединяет базовое обучение со сквозной системой воспитания гражданской идентичности и традиционных ценностей.
4)	Наименование и краткая характеристика профильных программ обучения	В МАОУ «СОШ № 1» г. Корсакова на уровне среднего общего образования (10–11 классы) реализуются три основных профиля обучения в соответствии с федеральными стандартами (ФГОС СОО). Программы направлены на подготовку старшеклассников к поступлению в вузы и профессиональное самоопределение. В учебном плане предусмотрены такие предметы, как русский язык, математика, английский язык, история, обществознание, биология, физика, география и другие.

3. Общая организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	В школе действует рабочая программа воспитания на 2025–2026 учебный год. Воспитательная работа включает календарные планы для начального, основного и среднего общего образования.
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Содержание внеурочной деятельности и досуга в МАОУ «СОШ № 1» г. Корсакова направлено на интеллектуальное, творческое и физическое развитие школьников, а также на их успешную социализацию в рамках обновленных ФГОС.

		Российское движение детей и молодёжи «Движение Первых», волонтерский отряд, школьный спортивный клуб (ШСК), творческие студии и кружки.
--	--	---

4. Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	Включает уроки физкультуры, спортивные секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия.
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Урок физической культуры.
3)	Перечень основных документ планирования уроков по физической культуре	1. Федеральная рабочая программа (ФРП) по физической культуре. 2. Учебный план школы — определяет количество часов в неделю на физкультуру (обычно 2–3 часа). 3. Годовой план-график — календарное распределение учебного материала.
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Спортивные соревнования, дни здоровья, занятия в спортивных секциях, работа школьного спортивного клуба.

1.2 Характеристика нормативно-правовой и методической документации образовательного процесса в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

В рамках решения второй задачи в Таблице 2 мы перечисляем основные нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры, а та же даем перечень ключевых должностных обязанностей и инструкций (Таблица 3).

Таблица 2 – Перечень и краткая характеристика нормативно-правовой документации, регламентирующие деятельность учителя физической культуры

№	Название документа	Содержательная основа документа
1	Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ	Задаёт общие правовые рамки. Статья 47 определяет права и обязанности педагога, а правки ФЗ-618 жестко регулируют обязательное прохождение медицинских осмотров и допуск учащихся к занятиям физкультурой только на основании медицинского заключения.
2	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329-ФЗ	Статья 28 регулирует организацию физического воспитания в образовательных учреждениях, проведение обязательного ежегодного мониторинга физподготовки школьников.
3	Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС НОО, ООО, СОО)	Устанавливают требования к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения дисциплины «Физическая культура» на каждом уровне образования.
4	Федеральные образовательные программы (ФОП) общего образования	Содержат инвариантные (обязательные) и вариативные модули (виды спорта), определяя содержание уроков, типы нагрузок и годовое распределение учебных часов (модульный подход).
5	Приказ Минпросвещения России № 269 (нормы часов педнагрузки)	Регулирует продолжительность рабочего времени, расчёт учебной нагрузки и структуру рабочего дня преподавателя (18 часов в неделю за ставку).
6	Профессиональный стандарт «Педагог»	Определяет требования к квалификации учителя физической культуры, его трудовым функциям, профессиональным компетенциям, необходимым знаниям и умениям.

7	Указ Президента РФ № 172 «О комплексе ГТО»	Обязывает учителя вести подготовку учащихся к сдаче всероссийских спортивных нормативов «Готов к труду и обороне» и интегрировать их в учебный процесс.
---	---	---

Таблица 3 – Перечень должностных обязанностей учителя физической культуры

Должностные обязанности учителя физической культуры	
1	Обеспечение безопасности, охраны жизни и здоровья учащихся.
2	Организация уроков с учетом медицинских групп здоровья.
3	Реализация учебных программ и подготовка к нормативам ГТО.
Учитель физической культуры обязан знать	
1	Технологии защиты жизни и здоровья детей на уроках.
2	Анатомо-физиологические особенности школьников и основы спортивной медицины.
3	Содержание Федеральных образовательных программ (ФОП) и методику преподавания предмета.
Должностные инструкции учителя физической культуры	
1	Ведение школьной документации, включая выставление оценок и учёт посещаемости в электронном журнале.
2	Проведение регулярного инструктажа учащимся по технике безопасности перед началом изучения новых разделов программы.
3	Осуществление контроля за состоянием спортивного инвентаря, оборудования и санитарно-гигиеническим состоянием спортивного зала.

Далее для решения второй задачи нами было проведено знакомство с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС), которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности (Таблица 4).

Таблица 4 – Структура и основное содержание ФГОСа

№ пункта ФГОС	Вопрос	Ответ
I Общие положения		
1.	Что из себя представляет ФГОС	Это совокупность обязательных требований к реализации основной образовательной программы начального общего образования

		школы.
	Перечислите основные требования к образовательным программам	1) Требования к структуре программы. 2) Требования к условиям реализации программы. 3) Требования к результатам освоения программы.
6.	Сформулируйте «своими словами» на что направлен стандарт	Стандарт нужен, чтобы во всех школах страны давали одинаково хорошие и качественные знания, а дети росли не просто умными, но и всесторонне развитыми личностями.
7	Что лежит в основе стандарта	В основе стандарта лежит системно-деятельный подход, предполагающий, что ученик является активным участником обучения, а не просто слушателем.
	Что является основным результатом образования	Развитие личности, обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий.
8	Перечислите <i>три основные</i> личностные характеристики ученика («портрет выпускника начальной школы») которые, по Вашему мнению, являются самыми ключевыми	1 - учебная самостоятельность. 2- внутренняя мотивация и любознательность. 3 - уважение к другим и способность к сотрудничеству.
II. Требования к результатам освоения ООП НОО		
9	Перечислите результаты образования	Личностные, метапредметные, предметные результаты.
10	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны <i>Личностных результатов</i> освоения образовательной программы	1 – Сформированность гражданской идентичности. 2 – Ценностное отношение к семье, труду и здоровью. 3 – Нравственно-этическая ориентация. 4 – Учебно-познавательная мотивация. 5 – Способность к рефлексии и самооценке.
11	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны <i>Метапредметные результаты</i> освоения образовательной программы	1 – Самоорганизация и целеполагание. 2 – Самоконтроль и самооценка. 3 – Работа с информацией. 4 – Коммуникация и сотрудничество. 5 – Знаково-символическое мышление.
12.7	Перечислите три позиции, которые, отражают <i>Предметные результаты</i> освоения образовательной программы по Физической культуре	1 – Владение способами физкультурно-оздоровительной деятельности. 2 – Способность демонстрировать базовые двигательные навыки. 3 – Знание правил и опыта игровой и соревновательной деятельности.
13	Что является «предметом оценки» освоения обучающимися основной образовательной программы	Предметом оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования являются

	начального общего образования	предметные и метапредметные результаты, необходимые для продолжения образования.
	Перечислите «две составляющие» итоговой оценке обучающегося	Результаты промежуточной аттестации обучающихся и результаты итоговых работ.
III. Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования		
14	Сформулируйте «своими словами» на что направлена Основная образовательная программа начального общего образования (ООП)	Эта программа помогает ребёнку не просто получить начальные знания, но и научиться учиться, вырасти сознательной личностью, оставаться здоровым и без проблем перейти в среднюю школу.
15	Сколько процентов времени отводится на реализацию частей ООП	Согласно ФГОС НОО, обязательная часть основной образовательной программы начального общего образования составляет 80% от общего объёма, а часть, формируемая участниками образовательных отношений — 20%.
16	Из каких разделов состоит ООП	Из 3 разделов: целевой, содержательный, организационный.
19.3	Сформулируйте (по пунктам, в столбик) какую основную задачу решает предметная область «физическая культура»	Укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни. Формирование базовых двигательных навыков. Воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям спортом. Развитие волевых и нравственных качеств через физическую активность. Обучение правилам безопасности и самоконтроля.
	По каким направлениям развития личности организуется <i>Внеурочная деятельность</i>	1) Духовно-нравственное. 2) Социальное. 3) Общеинтеллектуальное. 4) Общекультурное. 5) Спортивно-оздоровительное.
19.5 – 19.8	Перечислите название программ ООП	Программа формирования универсальных учебных действий, рабочие программы учебных предметов, рабочая программа воспитания, программа коррекционной работы, программа формирования экологической культуры и здорового образа жизни.
19.9 (4)	Какие две оценки предусмотрены стандартом как итоговые	Результаты промежуточной аттестации обучающихся и результаты итоговых работ.
IV. Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования		
20-27	Перечислите требования к условиям	1 – Кадровые условия;

	реализации ООП (пять позиций)	2 – Финансово-экономические условия; 3 – Материально-технические условия; 4 – Психолого-педагогические условия; 5 – Информационно-методические условия.
	Выскажите личное мнение о структуре и содержании ФГОС (1-2 предложения)	ФГОС даёт понятные правила и делает образование одинаковым во всех школах — это хорошо. Но из-за кучи инструкций и бумажной работы учителям часто некогда нормально заниматься с детьми и подходить к каждому индивидуал.

Так же было проведено знакомство с содержанием Рабочей программы по физической культуре для 5 классов общего образования и Методическими рекомендациями по разработке рабочей программы дисциплины «физическая культура» (РПД), которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности (Таблица 5).

Таблица 5 – структура и основное содержание Рабочей программы предмета (РПД) «физическая культура».

№	Вопрос	Ответ
1	На основании каких двух основных документов разрабатывается РПД	1–Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС). 2 – Федеральная рабочая программа.
2	Кто разрабатывает РПД, кто ее утверждает	Разрабатывает преподаватель, утверждает директор школы.
3	С какой целью разрабатываются РПД, какую функцию они выполняют	Цель: обеспечение содержания и достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Функции: нормативная, оценочная, организующая, процессуальная.
4	Перечислить структурные элементы РПД	1. Титульный лист; 2. Пояснительная записка; 3. Цель и задачи освоения дисциплины; 4. Место дисциплины в структуре образовательной программы; 5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины; 6. Структура и содержание дисциплины (тематический план, разделы, темы); 7. Методические рекомендации по изучению дисциплины; 8. Основная и дополнительная литература,

		программное обеспечение и перечень информационно-справочных систем; 9. Типовые контрольные задания или материалы для оценки знаний; 10. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков.
5	Какая информация выносится на Титульный лист РПД	1. Полное наименование образовательного учреждения; 2. Грифы рассмотрения, согласования и утверждения рабочей программы с указанием протокола и даты рассмотрения, должностей, ФИО ответственных лиц; 3. Запись в центре титульного листа: «Рабочая программа учебного курса по (указывается учебный предмет, курс, модуль), для (указывается класс, курс, направление подготовки и т. д.)»; 4. ФИО разработчика рабочей программы; 5. Год составления рабочей программы.
6	Что прописывается в Пояснительной записке	1. Информация о курсе, классе, направлении подготовки; 2. Нормативные обоснования документа (ссылки на ФГОС, учебный план и другие документы); 3. Цели и задачи дисциплины для уровня образования с уточнением для конкретного класса/курса; 4. Период, на который рассчитана программа; 5. Конкретизация количества учебных часов по годам обучения; 6. Учебно-методическое обеспечение реализации программы.
7	О чем говорится в разделе Место предмета «Физическая культура»	1. Положение дисциплины в учебном плане (к какой части относится — обязательной или вариативной); 2. Связь с предшествующими и последующими дисциплинами; 3. Роль в формировании общих и профессиональных компетенций; 4. Значение для подготовки к будущей жизнедеятельности, укрепления здоровья, развития физических качеств.
8	Дать краткую характеристику результату освоения предмета «Физическая культура» (с учетом специфик содержания предметной области «физическая культура»)	Личностные результаты - Воспитание патриотизма через уважение к спортивным традициям страны. Метапредметные результаты - Умение организовать себя (режим, дисциплина). Способность договариваться и работать в команде.

		Предметные результаты - Знание основных видов спорта, правил, терминов и истории физкультуры. Умение организовать самостоятельную тренировку (разминка, основная часть, заминка).
9	Дать краткую характеристику трем основным разделам в структурном элементе РПД – «Содержание предмета «Физическая культура»»	- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) Включает историю спорта, базовые понятия (физические качества, техника), правила безопасности и принципы здорового образа жизни. Это то, что ученик знает о физкультуре. - «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Учит ребёнка планировать и контролировать свою активность: составлять режим дня, подбирать комплексы упражнений для зарядки, измерять пульс и оценивать самочувствие. - «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности) Это реальные двигательные действия на уроках. Делится на: · Инвариантную часть (обязательные для всех виды спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжи, спортивные игры, плавание). · Вариативную часть (модули по выбору — национальные игры, региональные виды спорта или то, что интересно конкретным ученикам).
10	Что отражает Тематическое планирование	Тематическое планирование отражает: 1. Названия разделов и тем программы; 2. Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы; 3. Количество контрольных, практических, лабораторных работ (в зависимости от специфики предмета); 4. Информация об электронных (цифровых) образовательных ресурсах, которые можно использовать при изучении каждой темы (например, мультимедийные программы, электронные учебники, виртуальные лаборатории); 5. Иногда — виды деятельности учащихся по темам, формы уроков, планируемые предметные результаты на каждый блок темы.
11	Какие разделы, кроме выше перечисленных еще могут быть в РПД	1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

	2. Образовательные технологии. 3. Учебно-методическое и информационное обеспечение. 4. Материально-техническое обеспечение. 5. Особенности организации обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. 6. Лист внесения изменений. 7. Аннотация РПД. 8. Организационно-методический раздел. 9. Средства адаптации преподавания к потребностям обучающихся.
--	--

Раздел 2 Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова

После знакомства с нормативно-правовой документацией, Федеральным государственным стандартом, Примерными основными образовательными программами и Рабочими программами учебной дисциплины «физическая культура» нами были разработаны основные документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Цель планирования спланировать педагогическую работу — организовать совместную деятельность учителей, учеников и других участников образовательного процесса так, чтобы все вместе эффективно двигались к намеченной цели.

Задачи:

1) разработать Тематический план на четвертую четверть для 5 в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

2) разработать План-конспект урока (Технологическую карту) в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для 5 класса МАОУ СОШ №1 г. Корсакова;

Для решения первой задачи нами была выбрана форма Тематического плана из «Образовательная социальная сеть nsportal.ru; <https://sh1-korsakov-r424.gosweb.gosuslugi.ru/>. В Таблице 6 приведен примерный Тематический план для 5-6 класса МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

Для решения первой задачи мы изучили литературные и интернет источники и выбрали шаблон используемый в «Образовательная социальная сеть nsportal.ru. В Таблице 6 приведен Тематический план на 4-ю четверть для 5 класса МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

Таблица 6 – Примерный Тематический план 5-6 класса МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания
1-2	Инструктаж по технике безопасности. Повторение техники бега	Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

3-4	Прыжки в длину с разбега.	Отработка ритма разбега, техники отталкивания. Преодоление полосы препятствий .
5-6	Метание мяча.	Метание с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств .
7-8	Волейбол. Приём и передача мяча.	Нижняя и верхняя передача мяча двумя руками. Передачи в парах и тройках .
9-10	Волейбол. Подача мяча.	Нижняя прямая подача. Отработка техники приёма подачи .
11-12	Баскетбол. Передачи и ведение мяча.	Передачи мяча в движении, ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами .
13-14	Баскетбол. Броски по кольцу.	Броски одной рукой. Учебная игра в баскетбол.
15-16	Гимнастика. Упражнения в равновесии и висах.	Ходьба по гимнастической скамейке, висы и упоры. Полоса препятствий .
17-18	Кроссовая подготовка.	Бег в равномерном темпе (до 1000 м). Развитие выносливости.
19-20	Спортивные игры.	Бег в равномерном темпе (до 1000 м). Развитие выносливости.
21-22	Контрольные занятия.	Тестирование: бег на 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание, челночный бег 3×10 м .

Для решения второй задачи нами была выбрана форма Плана-конспекта из <https://sh1-korsakov-r424.gosweb.gosuslugi.ru/>. В Таблице 7 приведен План-конспект для 5-6 класса МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

Таблица 7 – План-конспект урока по физической культуре 5 классов МАОУ СОШ №1 г. Корсакова по теме кувырки назад и совершенствование прыжков на месте.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема: «Кувырки назад и совершенствование прыжков на месте в 5 классах»

Задачи урока:

1) Образовательная:

- а) изучить кувырок назад в группировке, освоить кувырок назад с перекатом назад со стойкой на лопатках
- б) совершенствовать строевую подготовку
- в) закреплять навыки и умения
- г) совершенствовать прыжки на месте с поворотом на 360

2) Развивающая:

- а) развитие координации, развитие мышц спины, ног

3) Воспитательная:

- а) дисциплина
- б) толерантность
- в) ответственность

Инвентарь: гантели, маты

Время проведения: 10:10-10:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	1)Построение: приветствие, расчёт на месте.	1 мин	Проверить наличие спортивной формы, спросить про состояние здоровья.
	2)Развитие координации: повороты налево, направо, кругом. Перестроение в 2 и 3 шеренги.	8 раз	Следить за правильной осанкой, следить за правильным выполнением

3)Ходьба: на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы (руки на поясе, вверху, в стороны, за спиной). 4)Бег: обычный бег, бег с прямыми ногами вперёд, бег с прямыми ногами назад, бег сгибая ноги вперёд, бег сгибая ноги назад, бег с ускорением, бег спиной вперёд. 5)Ходьба: быстрая ходьба после бега. 6)Перестроение: на 9,6,3, на месте; на 1,2,3 (в зависимости от размеров зала). 7)ОРУ-развитие мышц шеи. I. И.п.- ст. ноги врозь, гантели вниз. 1-4-круговые движения головой вправо; 5-8-круговые движения головой влево II. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вперёд. 1-наклон головы вперёд; 2-наклон головы назад; 3-наклон головы влево; 4-наклон головы вправо. III. И.п.-ст. ноги врозь, гантели в стороны. 1-поворот головы вправо; 2-И.п; 3-поворот головы влево; 4-И.п. 8)Развитие мышц верхнего плечевого пояса. IV. И.п.-ст. ноги врозь, гантели к плечам. 1-4-круговые движения в плечевом суставе вперёд; 5-8-круговые движения в плечевом суставе назад. V. И.п.- ст. ноги врозь, гантели вниз. 1-4- круговые движения гантелями вперёд; 5-8-круговые движения гантелями назад.	1 круг 1 круг 2 круга 1 мин 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	упражнения. Следить за правильным выполнением задания, соблюдать дистанцию. Следить за соблюдением дистанции, следить за правильным выполнением упражнений, следить за сгибанием ног, работать руками при беге. Восстановление дыхания. Следить за правильным расчётом. Движения плавные, следить за правильной осанкой, носки развёрнуты чуть в стороны. Наклоны выполнять плавно, спину держать прямо. Повороты выполнять плавно, спину держать прямо, взгляд направлен вперёд. Следить за правильной осанкой, спину держать прямо. Спину держать прямо, следить за правильным выполнением упражнения.
--	--	--

VI. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вперёд. 1-разведение гантелей в стороны; 2-сведение гантелей; 3-4-повторить. 9) Развитие мышц туловища. VII. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью. 1-4-круговые движения туловища в правую сторону; 5-8-круговые движения туловища в левую сторону. VIII. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью. 1-наклон туловища вперёд; 2-наклон туловища назад; 3-наклон туловища влево; 4-наклон туловища вправо. IX. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью. 1-4-круговые движения в тазобедренном суставе вправо; 5-8-круговые движения в тазобедренном суставе влево. 10) Развитие мышц ног. X. И.п.-ст. ноги врозь, гантели на коленном суставе. 1-4-круговые движения в коленном суставе вправо; 5-8-круговые движения в коленном суставе влево. XI. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вниз. 1-4-круговые движения в голеностопном суставе наружу; 5-8-круговые движения в голеностопном суставе вовнутрь. XII. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью. 1-выпад правой вперёд; 2-И.п.; 3-выпад левой вперёд; 4-И.п.	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Следить за правильной осанкой, выполнять плавно, руки прямые, взгляд направлен вперёд. Спина прямая, делать полный круг, правильно выполнять упражнение. Спина прямая, носки смотрят в сторону, выполнять плавно, следить за правильной осанкой. Следить за правильным выполнением упражнения, спина прямая, взгляд направлен вперёд. Выполнять плавно, следить за правильным выполнением упражнения, взгляд направлен вперёд. Делать полный круг, выполнять плавно, следить за правильной осанкой. Спина прямая, взгляд направлен вперёд, сзади стоящая нога прямая, колено при выпаде не выходит за носок.
--	---	---

Осно вная часть	1) Обучение кувырку назад в группировке: техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счёт плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.	5 раз	Последовательность обучения: 1. Кувырок вперёд 2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой 3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев Типичные ошибки: 1. Неточная постановка рук, (непараллельная постановка кистей и локтей) 2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову 3. Неплотная группировка 4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания 5. Медленное переворачивание
	2) Совершенствование прыжков на месте: с этого класса учащиеся начинают освоение опорных прыжков, для выполнения которых очень важно укреплять мышцы ног и туловища, а также развивать прыгучесть.	8 раз	Подводящие упражнения: 1. Вставать на носки и опускаться на всю стопу в быстром темпе (8-10 раз) 2. Прыжки на месте с опорой руками о стену

Закл ючит ельна я часть	1)Игра «Прятки». Водящий считает до определенного числа, в это время игроки должны спрятаться по залу, досчитав до нужного числа, водящий начинает искать игроков. Вариации игры: 1.Прятки наоборот (один прячется, другие ищут); 2.Замороженные прятки; 3.Прятки в темноте.	8 мин	Нельзя прятаться там, где есть риск для жизни, четко обозначить границы игры, если игрок застрял в месте прятков - помочь ему вылезти.
	2)Проверка самочувствия. Поморгать, посмотреть вправо, вперед, назад, влево.	8 мин	Сначала медленно, затем быстрее; узнать, не кружится ли голова.
	3)Построение: 1.Встать в шеренгу; 2.Дать домашнее задание	8 мин	Отметить учащихся, поблагодарить преподавателя.

Раздел 3 Результаты профессионально-практической деятельности в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебно-ознакомительной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

Задачи исследования:

1) организовать и провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в 5 классе, тема урока «Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега»;

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 др.) у мальчиков и девочек 11-12 лет в МАОУ СОШ №1 г. Корсакова.

3.1 Педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре 5 класс.

Решение первой задачи мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б). Далее, нами было проведено наблюдения урока по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем и интенсивность) (Таблица 8). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов урока и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А).

Анализ урока

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение): МАОУ СОШ №1 г. Корсаков.

Дата и время проведения урока: 10.10.10-50

Ф.И.О. проводящего урок: Кравчук А.М

Данные о занимающихся (Класс 5, мальчиков 10, девочек 13)

Тема урока: «Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега»

Задачи урока

1) Образовательная:

-обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега;

-развитие скоростно - силовых способностей и силы ног.

2) Развивающая:

-развитие координационных способностей;

-развитие ловкости.

3) Оздоровительная:

-укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Используемый инвентарь: свисток, секундомер, скакалки.

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок: Кравчук А.М

Группа: БПО 25 ФК 1

Таблица 8 – Примерный образец протокола педагогического наблюдения

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Приме- чания
Подготовительная часть				
1*	Строевые упражнения	2 мин	низкий	Дисциплина хорошая
2	Ходьба	30 сек	средний	Следить за осанкой
3	Упражнения в ходьбе	40 сек	средний	Дистанция 2 шага
4	Бег	30 сек	средний	Дистанция 2 шага
5	Упражнения на месте			Упражнения на все группы мышц
Количество учебных заданий 5		Сумма (мин) 7 мин	Преимущественная интенсивность средняя	

	Основная часть			
7	Совершенствование техники разбега	10 мин	высокий	Контроль за положением рук и ног
8	Обучение техники отталкивания	10 мин	высокий	Не отвлекаться, следить за последовательностью
9	Развитие скоростно силовых способностей	8 мин	Очень высокий	Разделить класс на 2 команды
Количество учебных заданий: 3		Сумма (мин): 28	Преимущественная интенсивность: высокая	
	Заключительная часть			
11	Упражнения на восстановление дыхания и ЧСС	3 мин	низкий	Ходьба, вдох-выдох.
12	Построение	2 мин	низкий	Дисциплина
13	Подведение итогов, д/з	3 мин	низкий	Анализ ошибок
Количество учебных заданий: 3		Сумма (мин): 8	Преимущественная интенсивность: низкая	
Количество учебных заданий: 11		Сумма (мин): 43	Преимущественная интенсивность: средняя	

Затем нами была произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 9) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 9 - Таблица показателей педагогического наблюдения урока по физической культуре для учащихся 5 класса. Тема урока обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.

	Номер учебного задания по ходу урока	Объем (время воздействия)		Интенсивность (темп, напряженность)	
	1	2 мин	120	низкий	30
	2	1 мин	30	средний	60
	3	2 мин	40	средний	60
	4	3 мин	30	высокий	90
	5	5 мин	300	средний	60
	6	6 мин	360	высокий	90

	7	3 мин	200	низкий	90
	8	2 мин	120	низкий	100
	9	4 мин	240	средний	60
	10	1 мин	30	низкий	30
	11	2 мин	120	низкий	20

Цель данной таблицы: зафиксировать и структурировать параметры нагрузки (объем и интенсивность) для каждого учебного задания, выполнявшегося в ходе урока.

Исходя из результатов данной таблицы можно сделать вывод что состояние дыхательной сердечно-сосудистой систем у ребят на высоком уровне. Скоростные силовые способности, как и координационные способности находится примерно в равном соотношении. А физическая работоспособность преобладает на низком уровне.

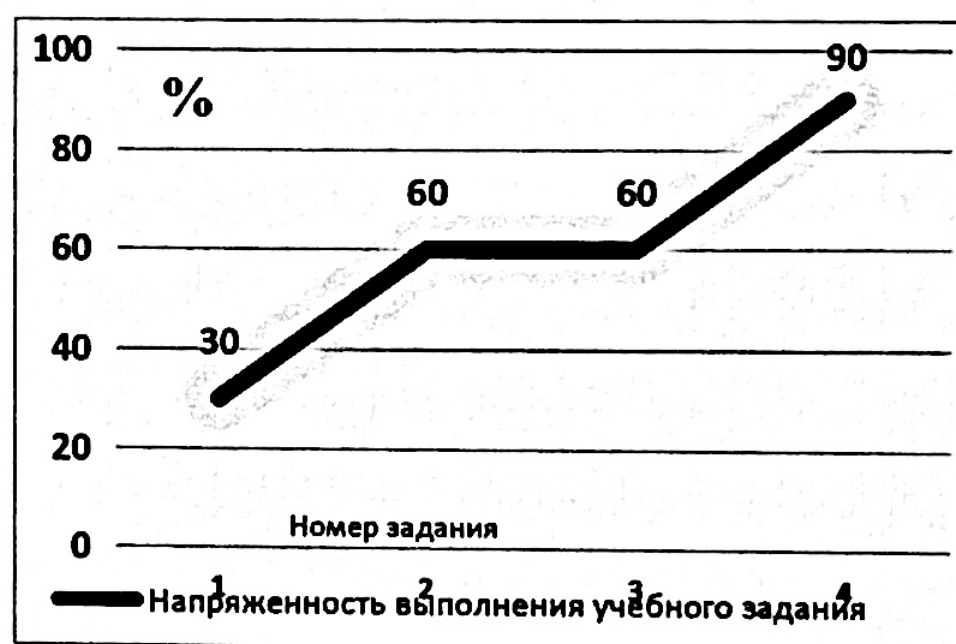
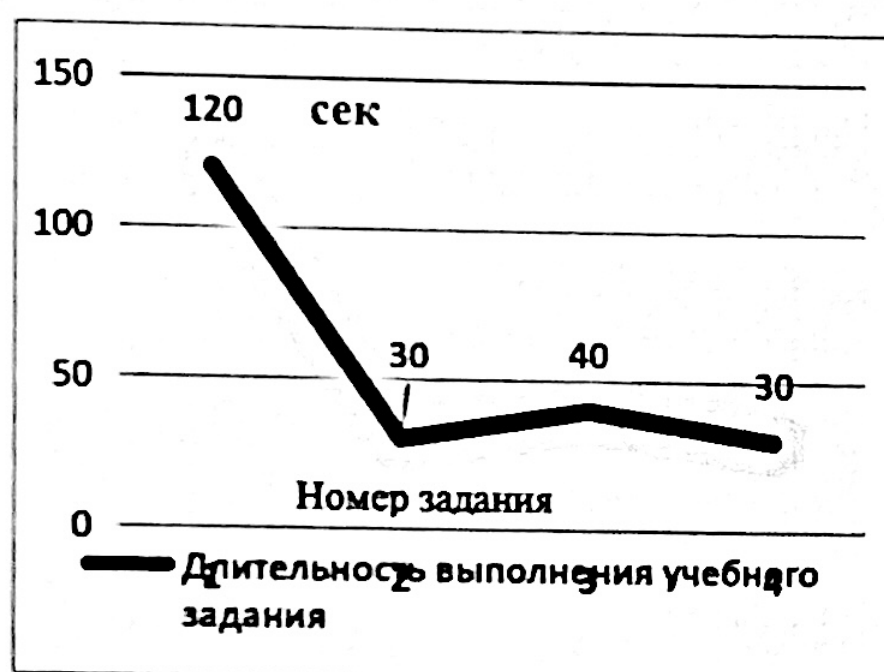


Рисунок 1 - Динамика объема и интенсивности нагрузки учебных заданий урока по физической культуре в 5 классе «Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега».

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре «Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега». В подготовительной части урока интенсивность нагрузки находилась на низком и среднем уровне (30-90 усл. ед.), что обеспечило качественную функциональную подготовку организма к основной работе. В основной части урока интенсивность плавно возрастала до максимальных значений (100 усл. ед. в учебной игре), что соответствует педагогическим требованиям к уроку физической культуры. В заключительной части интенсивность была снижена до 20-30 усл. ед. для обеспечения восстановительных процессов. Объем нагрузки равномерно распределялся, наибольшее время было уделено выполнению подводящих упражнений (задания 3-9).

3.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся (мальчики и девочки 11-12 лет) с использованием цифровых инструментов в 5 классе.

Для диагностика уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов (мальчики и девочки 11-12 лет МАОУ СОШ №1 г. Корсакова) мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования:

1. Челночный бег 10*3;
2. Прыжок в длину с места;
3. Гарвардский степ-тест;
4. Проба Штанге.

Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В)

Затем нами была актуализирована «Таблица нормативов уровня физического состояния и физической подготовленности школьников» и физического состояния (Приложение В, Г) Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 10) и произвели обработку показателей тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности школьников» и физического состояния методами математической статистики (Таблица 11, 12) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2, 3).

Таблица 10 - Первичный протокол тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся 5 класса МАОУ СОШ №1 г. Корсаков.

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся МАОУ СОШ №1 г. Корсаков

Возрастная группа 11-12 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Кравчук А.М.

Дата тестирования: 13.06 2026

№	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	Плотникова Г.	10,4	Средн	130	Средн	54	Средн	4	Средн	Средний
2	Камельских В.	9,7	Низ	145	Средн	44	Низ	58	Выс	Средний
3	Колмакова В.	9,5	Выс	140	Выс	45	Выс	4	Выс	Высокий
4	Ошхина Л.	8,6	Выс	175	Выс	54	Средн	77	Выс	Высокий
5	Петрова К.	9,3	Выс	120	Средн	54	Средн	3	Низ	Средний
6	Морозова Р.	10,6	Низ	110	Низ	56	Выс	5	Выс	Средний
Средний показатель / Средний УФП		10,3	Низ	117,5	Сред	48	Сред	3	Сред	Средний

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

Таблица 11 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности по видам испытаний в 5 классе.

Учащиеся МАОУ СОШ №1 г. Корсаков.
Возрастная группа 15 лет (девочки), 6 чел. испытуемых
Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Кравчук А. М.
Дата тестирования: 13.05.2026

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	2	40	2	40	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	1	30
4	Состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (тест – проба Штанге)	0	0	1	20	4	80

Исходя из результатов данной таблицы можно сделать вывод что состояние дыхательной сердечно-сосудистой систем у ребят на высоком уровне. Скоростные силовые способности, как и координационные способности находится примерно в равном соотношении. А физическая работоспособность преобладает на низком уровне.



Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний (%)

Таблица 12 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности

МАОУ СОШ №1 г. Корсакова

Возрастная группа 11-12 лет (девочки), 6 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Кравчук А. М

Дата тестирования: 13.05.2026

Контингент испытуемых	Уровни физического состояния и физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки 5 класс (11-12 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	3	30	6	55	2	15

На основе данной таблицы можно наблюдать, что:

- Средний уровень УФП преобладает и составляет 55% (6 человек).
- Высокий уровень выявлен у 15 % учащихся (2 человека) – они имеют хорошую физическую форму и могут быть включены в состав школьной сборной.
- Низкий уровень зафиксирован у 30 % (3 человека). Данным учащимся рекомендуется индивидуальная коррекционная работа и дополнительные домашние задания.
- Вывод: физическая подготовленность класса оценивается как удовлетворительная (средний уровень у большинства).



Рисунок 3 – Общее соотношение количества испытуемых относительно УФП (%)

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования большинство спортсменов имеет средний уровень физического состояния и физическая подготовленности, это говорит нам о их общем уровне физической подготовки, на базе которой они развивают свои профессиональные навыки. Цифровые инструменты (Excel, онлайн-калькуляторы) позволили быстро обработать результаты и наглядно представить их в виде диаграмм.

Раздел 4 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.

4.1 Тезисы доклада по итогам практики

Мы разработали тезисы по итогам прохождения практики.

Доклад

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

План доклада:

1. Вступление.
2. Основная часть (разбор разделов).
3. Заключительная часть (вывод).

Содержание доклада:

1. В первом разделе, мы пытались подробно изучить такое образовательное учреждение МАОУ СОШ №1 г. Корсакова, дали подробную характеристику и изложили структурные и содержательные особенности системы, а также составили примерный тематический план МАОУ СОШ №1 г. Корсакова 5-6 классов для начальной подготовки.
2. 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.
3. Благодаря третьему разделу, мы познакомились с такой онлайн-платформой, как GoogleMeet, тем самым научились как анализировать, так и представлять свои работы. На основе полученных данных разработаны рекомендации для учителя: включить в урок больше эстафет и упражнений на координацию, а также подготовить индивидуальные домашние задания для учащихся с низким УФП.

Самоанализ выступления:

Доклад получился логичным, главное — опирались на цифры и графики, это заинтересовало слушателей. Плюсом было то, что всё наглядно показали. Минус — уложились только в 5 минут, из-за этого не успели подробно разобрать, как именно проводили каждый тест.

Конференция помогла прокачать навык выступать с результатами работы перед людьми.

4.2 Иллюстративный материал по итогам практики

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

В презентацию мы включили слайды:

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

Мы приняли участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы Googlemeet; <https://meet.google.com/msn-kszk-fjv>

Выводы:

За время прохождения Учебной технологической практики (второй) нам удалось :

1. Провести всесторонний анализ структуры МАОУ СОШ №1 г. Корсакова и функций с использованием информационной (цифровой) среды.

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

2. Разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочной группе девочек и мальчиков 11-12 лет в МАОУ СОШ №1 г. Корсаков.

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

Список литературы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 08.08.2024).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, с изм. от 08.11.2022).
3. Приказ Минспорта РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения...» (утв. 28.09.2020).
5. Лях В.И. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2023. – 240 с.
6. Официальный сайт МАОУ СОШ №1 г. Корсаков <https://sh1-korsakov-r424.gosweb.gosuslugi.ru/>.
7. Единое содержание общего образования (edsoo.ru). Раздел «Физическая культура» / Портал ФГОС. – URL: <https://edsoo.ru>

Приложение А (фотоснимки урока)

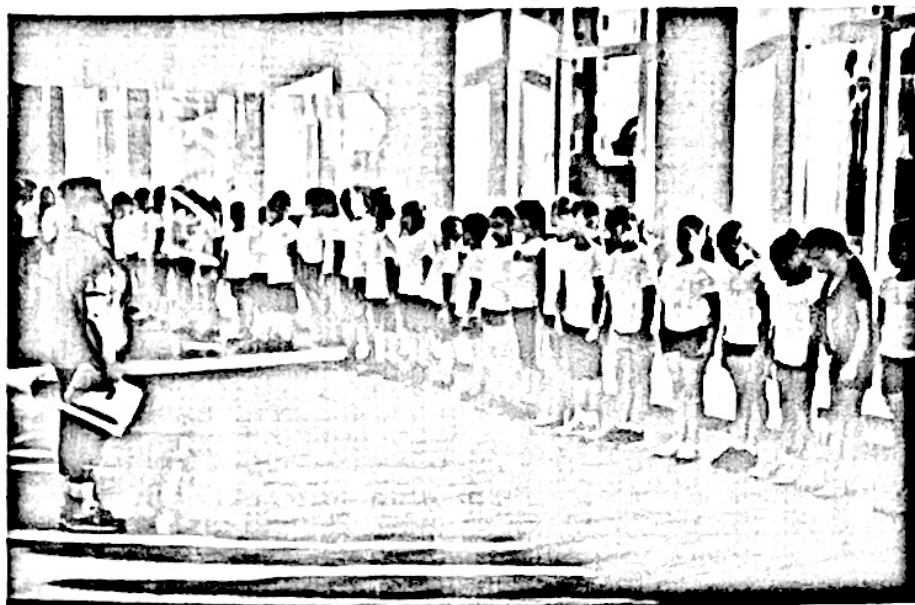


Фото 1. Построение класса, преподаватель объясняет тему урока.



Фото 2. Ученики выполняют общеразвивающие упражнения на месте.

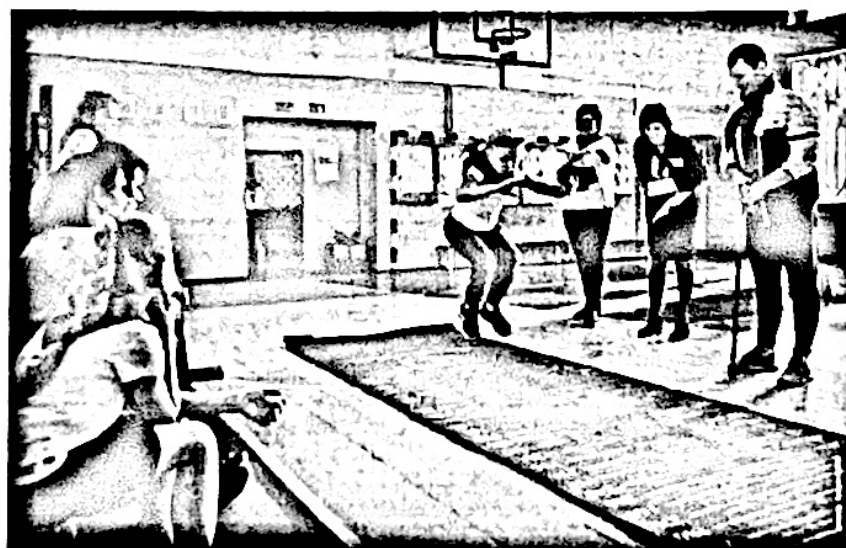


Фото 3. Основная часть: ученики выполняют прыжки в длину с разбега.

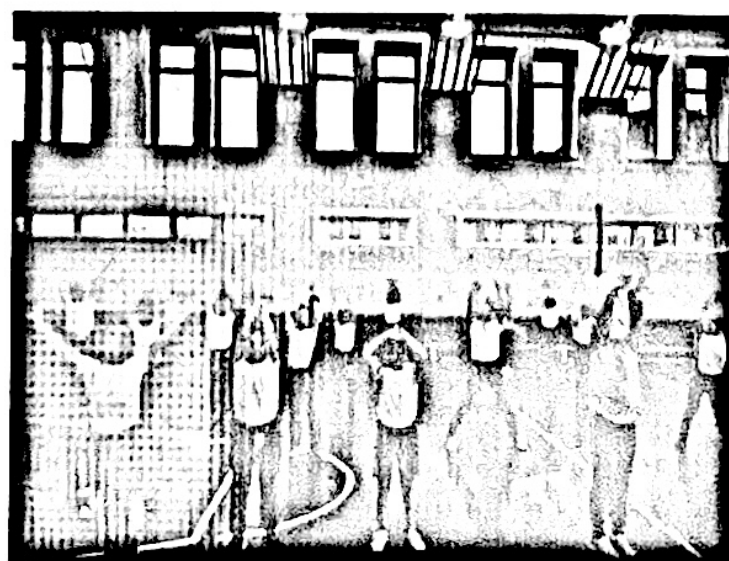


Фото 4. Заключительная часть: восстановление дыхания и ЧСС.

Приложение Б (Шаблон бланка протокола наблюдения)

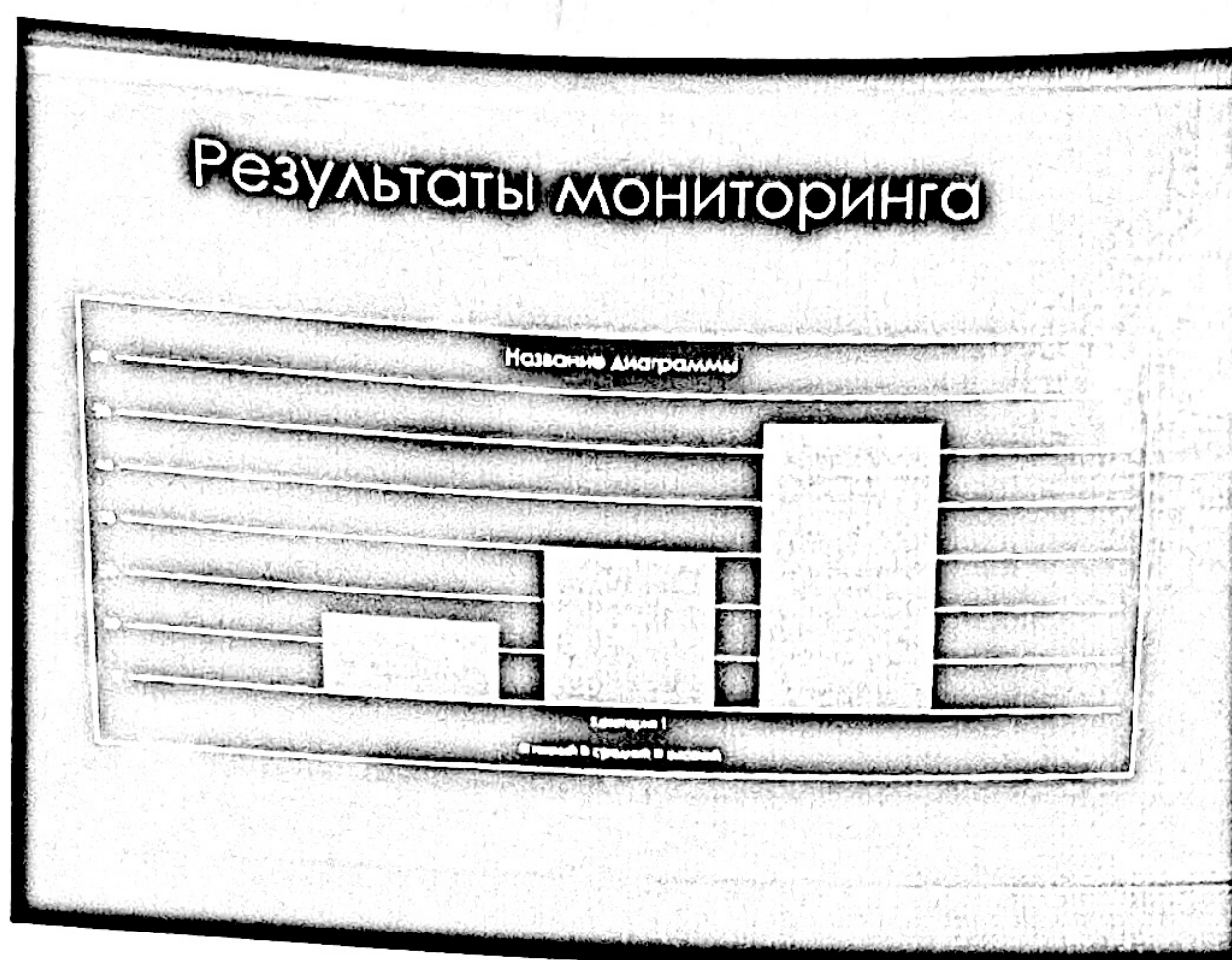
ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

№	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примечания
Подготовительная часть				
1				
2				
3				
4				
5				
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:	
Основная часть				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:	
Заключительная часть				
13				
14				
15				
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:	
Количество учебных заданий:		Сумма (мин):	Преимущественная интенсивность:	

Приложение Г (Таблица нормативов для 5 класса)

Примерные нормативы физической подготовленности для учащихся 5 классов (11-12 лет, мальчики).

№	Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1	Челночный бег 3*10 м (сек)	Более 9,5	8,3-9,5	Менее 8,3
2	Прыжок в длину с места (см)	Менее 140	141-159	Более 160
3	Наклон вперед из положения стоя (см)	Менее 0	0-+5	Менее +5
4	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	Менее 12	12-16	Более 16



Слайд 5- Диаграмма мониторинга

Выводы

- За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) нам удалось:
- 1. Провести всесторонний анализ структуры МАОУ СОШ №1 Корсакова и функций с использованием информационной (цифровой) среды.
- Провести сравнительный анализ документов тематического планирования, которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности, применяемые в разных образовательных организациях.
- 2. Разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочной группе девочек и мальчиков 11-12 лет в МАОУ СОШ №1 г. Корсаков.

Слайд 6- Вывод