

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

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. БПО-22-ФК1



подпись

С.В. Смыкова

Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова

Ф.И.О.

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



подпись



Е.А. Мазурова

Ф.И.О.

Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ
на учебную технологическую практику

Студент Смыкова С.В.

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

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 12.06.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент


_____ Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Смыкова С.В.

Группы БПО-22-ФК1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики доцент, Е.А. Мунирова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

С.В.Смыкова
Ф.И.О. (студента)

В период с 12 июня по 08 июля 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) учебную технологическую практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН) прохождения учебной ознакомительной практики

Студент Смыкова С.В.

Группа БПО-22-ФК1

Сроки прохождения практики: 12.06.2023 - 08.07.2023

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в СШ по гимнастике	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	12.06.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	12.06.2023	2	отсутствуют
Участие в работе СШ по гимнастике	Ознакомится с деятельностью СШ по гимнастике: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	12.06.2023 - 08.07.2023	14	отсутствуют
	Провести сравнительный анализ документов тематического планирования, применяемых в образовательных организациях с использованием информационной (цифровой) среды.		26	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		20	отсутствуют
	Провести мониторинг физического состояния и физической		34	отсутствуют

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

Дата выдачи задания на практику 12.06.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 08.07.2023

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Е.А. Мунирова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

С.В Смыкова
Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Смыковой Софии Викторовны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.
Профиль Физическая культура.

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

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

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

Задачи исследования:

- 1) Студентка познакомилась с образовательным учреждением в форме экскурсии и провела интервьюирование тренера по спортивной гимнастике на предмет структуры и содержания тренировочной деятельности в исследуемом образовательном учреждении;
- 2) Дала краткую характеристику образовательному учреждению, изложила структурные и содержательные особенности системы тренировочного процесса;
- 3) Составила сравнительную таблицу наличия (отсутствия) организационно-методических и предметных компонентов обеспечения учебно-воспитательного процесса по спортивной гимнастике;
- 4) Сформулировала положительные стороны системы тренировочного процесса в учреждении и критические (проблемные) аспекты системы физического воспитания в данном учреждении;
- 5) Предоставила фотоотчет по материалам проведения тренировочного процесса (приложение Г);

Оценка хорошо

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 муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»	4
Раздел 2. Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов , дети 11-13 лет	14
Раздел 3. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ	33
Выводы	35
Список литературы	36
Приложения	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 детской юношеской спортивной школы.

Учебная технологическая практика проходила на базе муниципального бюджетного учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с 12.06 по 08.07 2023 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Е.А. Мунирова.

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

Была изучена и дана характеристика структуры организации муниципального бюджетного учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике». Мной были проведены учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике, группы 7-13 лет, и анализ физического состояния детей. А также я провел учебно-тренировочные занятия

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

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

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

Задачи исследования:

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

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

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

1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

1. Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, г. Владивосток, ул. Пограничная 12 Б.
2)	Название образовательной организации	

		Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»
3)	Руководители образовательной организации	Мунирова Екатерина Андреевна
4)	Количество обучающихся	554
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта	1. Горина Галина Ивановна (тренер по спортивной гимнастике. Высшее, преподаватель-тренер по гимнастике) 2. Кайгородцева Ирина Юрьевна (тренер по спортивной гимнастике. Высшее, преподаватель по физической культуре и спорту) 3. Коваль Надежда Аркадьевна (тренер по спортивной гимнастике. Высшее, преподаватель физической культуры и спорта) 4. Ланков Дмитрий Георгиевич (тренер по спортивной гимнастике. Высшее, учитель физической культуры и спорта) 5. Недовесова Лариса Викторовна (тренер по спортивной гимнастике. Высшее, преподаватель физической культуры, тренер) 6. Нечаусова Олеся Фаизовна (тренер по спортивной гимнастике. Высшее, педагог по физической культуре и спорту) 7. Нургалиева Наталья Николаевна (тренер по спортивной гимнастике. Высшее, преподаватель-тренер физической культуры и спорта) 8. Юзенков Владимир Олегович (тренер по спортивной гимнастике. Высшее, преподаватель физической подготовки)
6)	Средняя наполняемость групп	10 человек.
7)	Описание спортивных сооружений	Специализированный спортивный зал, предназначенный для занятий по спортивной Гимнастике

2. Организация учебно-тренировочного процесса

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

3. Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в СШ по гимнастике на период практики	<i>ГТО. Соревнования по общей физической подготовке. весёлые старты</i>
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в СШ по гимнастике	<i>Проведение соревнований по специальной физической подготовке</i>

1.2 Анализ документов тематического планирования

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

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

№ пункта ФГОС	Вопрос	Ответ
I Общие положения		
1.	Что такое спортивная гимнастика?	Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта со сложнокоординационной деятельностью. Гимнастику в целом можно охарактеризовать как вид спорта, в котором Сложнокоординационные действия выполняются в относительно постоянных условиях с оценкой мастерства спортсмена по критериям трудности программы, ее композиции и качества исполнения.
2	Что такое тяжелая атлетика?	Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения - рывок и толчок штанги. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении - рывке штанги - одним непрерывным

		движением сразу на прямые руки, во втором - толчке - вначале подъем штанги на грудь, затем толчок штанги от груди вверх над головой.
II. Нормативная часть		
	Сколько составляет продолжительность начальной подготовки в спортивной гимнастике?	Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика и составляет: - на этапе начальной подготовки - 2 года
	Сколько составляет продолжительность начальной подготовки в тяжелой атлетике?	Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика и составляет: - на этапе начальной подготовки - 3 года
	Какие задачи стоят на этапе НП в спортивной гимнастике?	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; - повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; - освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»; - приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях; - общие знания об антидопинговых правилах; - укрепление здоровья;
	Какие задачи стоят на этапе НП в тяжелой атлетике?	- формирование интереса к занятиям спортом; - освоение основных двигательных умений и навыков; - освоение основ техники вида спорта "тяжелая атлетика"; - участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе); - общие знания об антидопинговых правилах в спорте; - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
III. Методическая часть		
	Индивидуализация тренировочного процесса в спортивной гимнастике	Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения. К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие - дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

		Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при выполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д. Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.
	Индивидуализация тренировочного процесса в тяжёлой атлетике	Адекватная тренировочная нагрузка обеспечивает планируемый спортивный результат и способствует оздоровлению занимающихся. Нарушение очерёдности развития физических качеств в планировании тренировочной нагрузки приводит к перетренированности спортсменов. Последовательность и интенсивность выполнения тренировочных и соревновательных упражнений: толчок в классическом двоеборье, должны соответствовать функциональной готовности переносимости спортсменов противостоять состоянию гипоксии. Превышение объёма тренировочной нагрузки над адаптационными возможностями организма приводит к его хроническому не довосстановлению и развитию спортивной болезни., затягивающей процесс достижения планируемого спортивного результата. Контрольным показателем состояния организма спортсменов с целью профилактики состояния хронической гипоксии применялся индекс эффективности кровообращения (ИЭК), полученный делением пульсового давления на частоту сердечных сокращений, показывающий косвенно количественную оксигинацию организма спортсменов при тренировочной нагрузке в условных единицах.
IV. Система контроля и зачетные требования		
	При каких условиях спортсмен переводится на ТЭ после этапа НП в тяжелой атлетике?	По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень

		психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.
	При каких условиях спортсмен переводится на ТЭ после этапа НП в спортивной гимнастике?	По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.
V. Перечень информационного обеспечения		
	Материально-техническое обеспечение в спортивной гимнастике	В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении: – тренировочного спортивного зала; – хореографического зала; – тренажерного зала; – раздевалок, душевых; – медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н; – оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки
	Материально-техническое обеспечение в тяжелой атлетике	В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении: – тренировочного спортивного зала; – тренажерного зала; – раздевалок, душевых; – медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

		Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н. Также должно быть обеспечено наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки
VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий		
	Физкультурное и спортивное Мероприятие в спортивной гимнастике	В 1-ый год подготовки Контрольные соревнования в гимнастическом зале (уровень образовательной организации), дата проведения в декабре. Основные соревнования в гимнастическом зале (уровень образовательной организации), дата проведения в мае В 2-ой год подготовки Контрольные соревнования в гимнастическом зале (уровень образовательной организации), дата проведения в декабре. Основные соревнования в гимнастическом зале (уровень образовательной организации), дата проведения в мае
	Физкультурное и спортивное Мероприятие в тяжелой атлетике	1-й год подготовки 1 Соревнования по физической подготовке (в виде тестирование ОФП и СФП) Зал тяжелой атлетики/открытая спортивная площадка (уровень – зал тяжелой атлетики) Сентябрь – Октябрь 2 Соревнования по технике выполнения соревновательных упражнений Зал тяжелой атлетики (уровень – зал тяжелой атлетики) Ноябрь 3 Контрольные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Декабрь 4 Соревнования по физической подготовке (в виде тестирование ОФП и СФП) Зал тяжелой атлетики/спортивный игровой зал (уровень – зал тяжелой атлетики) Февраль 5 Контрольные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Март 6 Соревнования по технике выполнения соревновательных упражнений Зал тяжелой атлетики (уровень – зал тяжелой атлетики) Апрель 7 Контрольные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Май 2-й год подготовки 1 Соревнования по физической подготовке (в виде тестирование ОФП и СФП) Зал тяжелой атлетики/открытая спортивная площадка (уровень – зал тяжелой атлетики) Сентябрь 2 Соревнования по технике выполнения соревновательных упражнений Зал тяжелой атлетики

	атлетики (уровень – зал тяжелой атлетики) Октябрь 3 Контрольные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Октябрь 4 Отборочные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Декабрь 5 Соревнования по физической подготовке (в виде тестирование ОФП и СФП) Зал тяжелой атлетики/ спортивный игровой зал (уровень – зал тяжелой атлетики) Февраль 6 Контрольные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Март 7 Соревнования по технике выполнения соревновательных упражнений Зал тяжелой атлетики (уровень – зал тяжелой атлетики) Апрель 8 Контрольные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Май 9 Основные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – между спортивными отделениями) Июнь 3-й год подготовки 1 Соревнования по физической подготовке (в виде тестирование ОФП и СФП) Зал тяжелой атлетики/открытая спортивная площадка (уровень – зал тяжелой атлетики) Сентябрь 2 Соревнования по технике выполнения соревновательных упражнений Зал тяжелой атлетики (уровень – зал тяжелой атлетики) Октябрь 3 Контрольные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Октябрь 4 Отборочные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Декабрь 5 Соревнования по физической подготовке (в виде тестирование ОФП и СФП) Зал тяжелой атлетики/ спортивный игровой зал (уровень – зал тяжелой атлетики) Февраль 6 Контрольные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Март 7 Соревнования по технике выполнения соревновательных упражнений Зал тяжелой атлетики (уровень – зал тяжелой атлетики) Апрель 8 Отборочные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – спортивное отделение) Май 9 Главные соревнования Зал тяжелой атлетики (уровень – между спортивными отделениями) Июнь
--	--

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

№	Разделы программы	Содержание
1	Общее положение	Характеристика «спортивной гимнастики» как вида спорта и ее отличительные особенности.
2	Нормативный раздел	Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.
3	Методический раздел	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения
4	Система контроля и зачетные требования	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапе НП. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП.

5	Перечень информационного обеспечения	Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модулей), Материально-техническое обеспечение.
6	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки гимнастов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

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

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общие сведения о гимнастике	5	5	-
2.	Упражнения на развитие гибкости	19	3	16
3.	Упражнения на развитие ловкости и координации	18	3	15
4.	Упражнения на формирование осанки	19	3	16
5.	Акробатические упражнения	57	6	51
6.	Тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся	2	1	1
ИТОГО		120	21	99

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

Цель исследования: Разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе начальной подготовки 1 года обучения, девочки 11-13 лет, в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике».

Задачи исследования:

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

2) Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности (*не менее 4 тестов*) обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы (Excel и.д.) у девочек 11-13 лет в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике». Результаты занести в таблицы.

2.1 Учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике

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

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Н.П.						10:00-11:00	
					7:30-12:00	8:30-12:00	8:30-13:00

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группа НП-1 девочки

Дата проведения 17.06.2023

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

Задачи: 1. Образовательная

- Совершенствование кувырка назад из упора присев
- Обучение ходьбе приставными шагами по бревну со сменной положения ног
- Обучение перекату назад в стойку на лопатках

2. Оздоровительная

- Формирование осанки
- Формирование правильного свода стопы

3. Воспитательная

- Воспитание дисциплины
- Ответственности

4. Развивающая

- Развитие мышц спины и нижних конечностей
- Развитие координации

Инвентарь Гимнастическая дорожка, бревно, скамейка

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О	Построение	Расчёт на месте, сдача рапорта	2 минуты	Проверить наличие формы, узнать самочувствие, , отсутствие жевательной резинки рассказать цели и задачи урока
	Повороты	Налево, направо, кругом.	3 раза	Поворот пятка-носок, корректное выполнение упражнения, голова/спина ровно.
	Перестроение	2-3 шеренги	2-3 раза	Перестроение на 3 счёта, первые вперёд с левой ноги правой в, левую приставить. Вторые на. Третьи назад с правой ноги, левой в сторону, правую приставить.
	Ходьба	На носках, на пятках, стопы внутрь/наружу, на внешнем/внутреннем своде стопы, руки к плечам/на пояс/вверх.	0,5 круга на каждое упражнение	Стопа, как можно выше, руки ровно Носок тянем вверх, перенося вес на пятку Идти ровно, пытаясь максимально свести носки ног друг к другу

Т О В И Т Е Л Б Н А	Бег	Сгибание ноги вперед/назад, с прямыми, с прямыми ноги назад/через сторону, галоп правым/левым боком, спиной вперед.	1 круг на каждое упражнение	Колено поднимается как можно выше, ноги прямые, носки натянуты, руки работают вдоль туловища.
	Быстрая ходьба	Восстановление дыхания	2 круга	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	Перестроение	В колонны по 2/4/8 человек	3 мин	Координация движений/дистанции, держаться рядом со своей группой.
	ОРУ			
	Развитие мышц шеи	<i>I.</i> И.п-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон головы вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево <i>II.</i> И.п-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-4 круговые движения головой вправо, 5-8 влево <i>III.</i> И.п-стойка ноги врозь, руки на пояс, повороты головой в стороны, 1 вправо, 2 и.п., 3 поворот влево, 4 и.п.	4 раза 4 раза 4 раза	Наклон выполнять медленно, плавно На каждые 4 счёта должен быть совершён полный круг Голову держать ровно, без резких движений.
	Развитие мышц плечевого пояса	<i>IV.</i> И.п-стойка ноги врозь, руки вперед, 1-8 круговые движения в локтевом суставе к себе, 9-16 от себя <i>V.</i> И.п-стойка ноги врозь, руки к плечам, 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед, на 5-8 тоже самое назад	2 раза 4 раза	<i>IV.</i> Спину держать ровно, движения должны выполняться не быстро. <i>V.</i> Спину держать ровно, движения выполнять плавно
		<i>VI.</i> И.п- стойка ноги врозь, руки вперед, 1-4 круговые движения	4 раза	<i>VI.</i> Спину держать ровно, руки в локтевом суставе не

Я		в лучезапястном суставе к себе, 5-8 от себя		сгибать, движение выполнять плавно
	Развитие мышц туловища	<i>VII.</i> И.п.-ст. ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон туловища вперёд, 2-назад, 3-влево, 4-вправо	4 раза	<i>VII.</i> Спину держать ровно, колени не сгибать, наклоны выполнять плавно
		<i>VIII.</i> И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон вправо, левая рука вверх 2-и. п. 3-наклон влево, правая рука вверх 4-и. п.	4 раза	<i>VIII.</i> Спину держать ровно, наклоны выполнять плавно.
		<i>IX.</i> И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 круговые движения туловища вправо, 5-8 влево	4 раза	<i>IX.</i> , На каждые 4 счёта делать полный круг, движение выполняется плавно
	Развитие мышц ног	<i>X.</i> И.п.-стойка ноги врозь, руки на колени, 1-4 круговые движения в коленном суставе в правую сторону, 5-8 в левую	8 раз	<i>X.</i> Ноги чуть согнуты, руки не убирать с колен на каждый счёт выполнять полный круг, спину держать ровно
		<i>XI.</i> И.п.-о.с, 1-4 прыжки на правой ноге, 5-8 прыжки на левой, 9-16 прыжки на двух	2 раза	<i>XI.</i> Прыжок выполнять невысоко, приземление совершать на носок, руки не убирать с пояса, спина ровно
		<i>XII.</i> И.п.-стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, 1-прыжок, руки вверх через стороны, 2-и.п., 3-прыжок, руки вверх через стороны, 4-и.п	8 раз	<i>XII.</i> Прыжки выполнять невысоко, , упражнение выполнять правильно, строго по команде

О С Н О В Н А Я	Развитие координации за счёт хождения по бревну и скамейке. Учить комбинацию на бревне.	I. И.п-стойка правая перед левой, руки вверх. 1. Два приставных шага с левой ноги. 2. два приставных шага с правой ноги. 3. шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны. 4. Шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз. 5 упор присев. 6 Соскок прогибаясь вправо	4 раза	I. Приставными шагами дойти до другого конца бревна; повернуться налево/направо; переменными шагами вернуться обратно; повернуться направо/налево в стойку продольно ноги врозь. Приставить левую/правую, полуприсел с наклонном туловища вперёд, руки назад-вниз ; соскок прогибаясь, руки вперёд – в стороны-вверх; приземление, опуская руки, принять о.с..
	II. Развитие координации и мышц спины за счёт кувырков вперёд назад и стойки на лопатках	II. И.п-упор присев, руки на гимнастическую дорожку, кувырки вперёд и назад, перекат назад стойка на лопатках, перекатом вперёд присев , и.п	3 раза	II. 2.Выполнять аккуратно, голову поджимать к себе, после каждого кувырка выполнять группировку, во время каждого кувырка выполнять приземление не на голову, а на шею, чтобы избежать головокружения. Перекат назад выполнять плавно, руками поддерживать поясницу, ноги держать ровно носки тянутся вверх. перекат вперёд выполнять в группировке.
З К Л Ю Ч И Т Е	I. Упражнение на восстановлени е дыхания	I. И.п.-основная стойка, 1- вдох через нос руки через стороны вверх, 2- выдох руки через стороны вниз	10 раз	Вдох через нос, выдох через рот, восстановление дыхания, выполнять упражнение не спеша, плавно.

Л Б Н А Я				
-----------------------	--	--	--	--

Конспект №2

Группа НП-2 девочки

Дата проведения 23.06.2023

Место проведения Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике".Задачи: 1. Образовательная

- Совершенствование техники выполнения упражнения «мост»
- Обучение положению правильного приземления

2. Оздоровительная

- Формирование осанки
- Формирование правильного свода стопы

3. Воспитательная

- Воспитание дисциплины
- Ответственности

4. Развивающая

- Развитие мышц спины и нижних конечностей
- Развитие координации

Инвентарь Гимнастическая дорожка, гимнастические маты.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч С Т Ь	Построение	-Расчёт на месте, сдача рапорта	2 минуты	Проверить наличие формы, узнать самочувствие, рассказать цели и задачи урока
	Повороты	Налево, направо, кругом.	3 раза	Поворот пятка-носок, корректное выполнение упражнения, голова/спина ровно.
	Перестроение	2-3 шеренги	2-3 раза	Перестроение на 3 счёта, первые вперёд с левой ноги правой в, левую приставить. Вторые на. Третьи назад с правой ноги, левой в сторону, правую приставить.
	Ходьба	На носках, на пятках, стопы внутрь/наружу, на внешнем/внутренне	0,5 круга на каждое упражнение	Стопа, как можно выше, руки ровно Носок тянем вверх, переноса вес на пятку

		м своде стопы, руки к плечам/на пояс/вверх.		Идти ровно, пытаясь максимально свести носки ног друг к другу
	Бег	Сгибание ноги вперед/назад, с прямыми, с прямыми ноги назад/через сторону, галоп правым/левым боком, спиной вперед.	1 круг на каждое упражнение	Колено поднимается как можно выше, ноги прямые, носки натянуты, руки работают вдоль туловища.
	Быстрая ходьба	Восстановление дыхания	1 круг	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	ОРУ			
	Развитие мышц шеи	I. И.п-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон головы вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево II. И.п-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-4 круговые движения головой вправо, 5-8 влево III. И.п-стойка ноги врозь, руки на пояс, повороты головой в стороны, 1-вправо, 2-и.п., 3-поворот влево, 4-и.п.	4 раза 4 раза 4 раза	I. Наклон выполнять медленно, плавно II. На каждые 4 счёта должен быть совершён полный круг III. Голову держать ровно, выполнять без резких движений.
	Развитие верхнего плечевого отдела	IV. И.п-стойка ноги врозь, руки вперед, 1-8 круговые движения в локтевом суставе к себе, 9-16 от себя V. И.п-стойка ноги врозь, руки к плечам, 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед, на 5-8 назад	2 раза 4 раза	IV. Спину держать ровно, движения должны выполняться не быстро. V. Спину держать ровно, движения выполнять плавно.
		VI. И.п- стойка ноги врозь, руки вперед, 1-4 круговые движения в лучезапястном	4 раза	VI. Спину держать ровно, руки в локтевом суставе не сгибать, движение выполнять плавно

		суставе к себе, 5-8 от себя		
	Развитие мышц туловища	VII. И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон туловища вперёд, 2-назад, 3-влево, 4-вправо	4 раза	VII. Спину держать ровно, колени не сгибать, наклоны выполнять плавно
		VIII. И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 круговые движения туловища вправо, 5-8 влево	4 раза	IX., На каждые 4 счёта делать полный круг, движение выполняется плавно
		IX. И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-поворот туловища направо, 2-и.п., 3-налево, 4-и.п.	4 раза	VIII. Спину держать ровно, повороты выполнять плавно.
	Развитие мышц ног	X. И.п.-стойка ноги врозь, руки на колени, 1-4 круговые движения в коленном суставе в правую сторону, 5-8 в левую XI. И.п.-о.с, 1-4 прыжки на правой ноге, 5-8 прыжки на левой, 9-16 прыжки на двух	8 раз 2 раза	X. Ноги чуть согнуты, руки не убирать с колен на каждый счёт выполнять полный круг, спину держать ровно XI. Прыжок выполнять невысоко, приземление совершать на носок, руки не убирать с пояса, спина ровно
		XII. И.п.-стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, 1-прыжок, руки вверх через стороны, 2-и.п., 3-прыжок, руки вверх через стороны, 4-и.п.	8 раз	XII. Прыжки выполнять невысоко, , упражнение выполнять правильно, строго по команде
О С Н О В Н А Я Ч А С	I. Обучение положению правильного приземления: полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперед ладонями	I. Из полуприседа, руки вперед, толчком двух ног небольшой прыжок с места в то же положение с сохранением равновесия.	6 раз	I. руки вперед, не выпрямляясь, стараясь сохранить равновесия.

Т Б	вниз, спина прямая			
	II. Совершенствование техники выполнения упражнения «мост»	II. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их на длину стопы, носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.	5 раз	II. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	I. Игра на внимание «Запрещённое движение»	I. Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Учитель находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например: «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т. п.). Игрок, допустивший ошибку и	1 раз	Учитель определяет запрещённое движение: руки в стороны, даёт команды на выполнение различных

		выполнивший вслед за педагогом «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед. Совершивший три ошибки выбывает из игры..		
--	--	--	--	--

Конспект №3

Группа НП-1 девочки

Дата проведения 24.06.2023

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

Задачи: 1. Образовательная

- Совершенствование техники выполнения упражнения «мост»
- Обучение стойке на голове

2. Оздоровительная

- Формирование осанки
- Формирование правильного свода стопы

3. Воспитательная

- Воспитание дисциплины
- Ответственности

4. Развивающая

- Развитие мышц спины и нижних конечностей
- Развитие координации

Инвентарь Гимнастическая дорожка, гимнастические маты.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч С Т Ь	Построение	-Расчёт на месте, сдача рапорта	2 минуты	Проверить наличие формы, узнать самочувствие, рассказать цели и задачи урока
	Повороты	Налево, направо, кругом.	3 раза	Поворот пятка-носок, корректное выполнение упражнения, голова/спина ровно.
	Перестроение	2-3 шеренги	2-3 раза	Перестроение на 3 счёта, первые вперёд с левой ноги правой в, левую приставить. Вторые на. Третьи назад с правой ноги, левой в сторону, правую приставить.
	Ходьба	На носках, на пятках, стопы внутрь/наружу, на внешнем/внутренне	0,5 круга на каждое упражнение	Стопа, как можно выше, руки ровно Носок тянем вверх, перенося вес на пятку

		м своде стопы, руки к плечам/на пояс/вверх.		Идти ровно, пытаясь максимально свести носки ног друг к другу
	Бег	Сгибание ноги вперед/назад, с прямыми, с прямыми ноги назад/через сторону, галоп правым/левым боком, спиной вперед.	1 круг на каждое упражнение	Колено поднимается как можно выше, ноги прямые, носки натянуты, руки работают вдоль туловища.
	Быстрая ходьба	Восстановление дыхания	1 круг	Вдох руки вверх, выдох руки вниз
	ОРУ			
	Развитие мышц шеи	I. И.п-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон головы вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево II. И.п-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-4 круговые движения головой вправо, 5-8 влево III. И.п-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1- поворот головы вправо, 2-и.п, 3- поворот влево, 4-и.п	4 раза 4 раза 4 раза	I. Наклон выполнять медленно, плавно II. На каждые 4 счёта должен быть совершён полный круг III. Голову держать ровно, выполнять без резких движений.
	Развитие верхнего плечевого отдела	IV. И.п-стойка ноги врозь, руки вперед в стороны, 1-2 круговые движения в лучезапястном суставе к себе, 3-4 –в локтевом суставе к себе, 5-8 в плечевом суставе к себе. V. И.п-стойка ноги врозь, руки к плечам, 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед, на 5-8 назад	2 раза 4 раза	IV. Спину держать ровно, движения должны выполняться не быстро, полный круг на каждый счет. V. Спину держать ровно, движения выполнять плавно.

		VI. И.п.- стойка ноги врозь, руки вперёд, 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе к себе, 5-8 от себя	4 раза	VI. Спину держать ровно, руки в локтевом суставе не сгибать, движение выполнять плавно
	Развитие мышц туловища	VII. И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон туловища вперёд, 2-назад, 3-влево, 4-вправо	4 раза	VII. Спину держать ровно, колени не сгибать, наклоны выполнять плавно
		VIII. И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 круговые движения туловища вправо, 5-8 влево	4 раза	IX. , На каждые 4 счёта делать полный круг, движение выполняется плавно
		IX. И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-поворот туловища направо, 2-и.п, 3-налево, 4-и.п	4 раза	VIII. Спину держать ровно, повороты выполнять плавно.
	Развитие мышц ног	X. И.п.-стойка ноги врозь, руки на колени, 1-4 круговые движения в коленном суставе в правую сторону, 5-8 в левую XI. И.п.-о.с, 1-4 прыжки на правой ноге, 5-8 прыжки на левой, 9-16 прыжки на двух	8 раз 2 раза	X. Ноги чуть согнуты, руки не убирать с колен на каждый счёт выполнять полный круг, спину держать ровно XI. Прыжок выполнять невысоко, приземление совершать на носок, руки не убирать с пояса, спина ровно
		XII. И.п.-стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, 1-прыжок, руки вверх через стороны, 2-и.п., 3-прыжок, руки вверх через стороны, 4-и.п	8 раз	XII. Прыжки выполнять невысоко, , упражнение выполнять правильно, строго по команде
О С Н О В Н	I. Обучение стойке на голове	I. Отработать постановку головы и рук на опору Из упора присев поставить голову на опору, толчком	6 раз	I. Для этого из упора присев (кисти на ширине плеч, чуть впереди ног) поставить голову (лоб) на опору (кисти

А Я Ч А С Т Ь		одной и махом другой , стойка на голове согнув ноги Тоже ,но толчком двумя ногами одновременно и вернуться в исходное положение Из упора присев толчком одной и махом другой стойкой на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения Стойка на голове и руках с помощью и самостоятельно		и голова должны образовать равносторонний треугольник) зафиксировать это положение в течение 3-5 секунд и вернуться в исходное положение
	II.Совершенствование техники выполнения упражнения «мост»	II. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их на длину стопы, носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.	5 раз	II. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки
З А К Л Ю Ч И Т Е	I.Игра на пунктуальность «минутка»	I Игроки располагаются по всей площадке, руки за спиной. По сигналу учителя игроки начинают ходить по площадке на протяжении одной минуты.	1 раз	Учитель фиксирует время по часам или секундомеру, когда остановился тот или иной игрок. Когда все игроки остановились, учитель отмечает тех игроков, которые ближе всех по

Л Б Н А Я Ч А С Т Ь		Если игрок считает, что минута закончилась, он останавливается и поднимает руку вверх.		времени (к одной минуте) прекратили ходьбу. Эти игроки становятся самыми пунктуальными.
--	--	--	--	---

2.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся девочек 11-13 лет с использованием цифровых инструментов по спортивной гимнастике

Для диагностика уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов девочек 11-13 лет в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике». Мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: Провели инструктаж по технике безопасности выполнения физических нормативов и рассказали о предстоящих заданиях. Измерили пульс и провели небольшую разминку для детей. Первым тестом был челночный бег (3*10 м) Техника челночного бега 3х10 заключается в том, что спортсмену преодолевает определенную дистанцию несколько раз. При этом делает разворот на 180 градусов на финише. С его помощью они развивают свои скоростно-силовые качества. Тест проводится в помещении имеющим необходимые размеры. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо «маркеры», хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Прыжки в длину с места способствуют развитию различных качеств – скорости, силы, так называемых силовых и скоростных качеств - комплекс различных проявлений человека в конкретной двигательной деятельности, в основе которых находится понятие «сила». Функциональная проба на задержку дыхания (проба Штанге – после вдоха) позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии, отражающую общее состояние кислородообеспечивающих систем организма при выполнении задержки дыхания на фоне глубокого вдоха, а также для суждения о кислородном обеспечении организма и оценки общего уровня тренированности человека. Гарвардский степ-тест представляет собой разновидность сердечного стресс-теста для выявления и диагностики сердечно-сосудистых заболеваний. Это также хороший показатель физической подготовки и способности человека восстанавливаться после интенсивных упражнений путем проверки

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

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

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

Таблица 4 - Первичный протокол тестирования уровня физического состояния и физической подготовленности учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» группы 11-13 лет

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

Возрастная группа *11-13 лет (девочки)*, 5 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФЗ1 *Смыкова С.В.*

Дата тестирования: 23.06.2023г.

№	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	Самоцутова К. 11 лет	9,49	Низ	145	Низ	54	Низ	34 сек	Средн	Низ
2	Черепанова А. 13 лет	8,39	Средн	170	Выс	59	Средн	31 сек	Средн	Средний
3	Чумакина В. 13 лет	8,0	Выс	205	Выс	57	Средн	54 сек	Выс	Высокий
4	Ширинина В. 13 лет	8,43	Средн	190	Выс	62	Средн	41 сек	Средн	Средний
5	Огнева П. 13 лет	8,96	Низ	200	Выс	58	Средн	47 сек	Средн	Средний
Средний показатель / Средний УФП		8,654	Сред	182	Выс	58	Сред	41,4	Сред	Средний

Исходя из таблицы и среднего показателя, уровень УФП у испытуемых Средний, из этого следует, что для достижения более высоких результатов им нужно повышать УФП.

Таблица 5 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности по видам испытаний в 6 классе

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

Возрастная группа 11-13 лет (девочки) 5 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Смыкова С.В.

Дата тестирования: 23.06.23

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

Исходя из таблицы, скоростно-силовые способности у испытуемых преобладают, физическая работоспособность и состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем находятся в большей степени на среднем уровне подготовленности, физическая работоспособность оказалась в основном на низком уровне, а Координационные способности. Находятся примерно в равном соотношении низкого, среднего и высокого УФП.

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

МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике»

Возрастная группа 11-13 лет (девочки), 5 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Смыкова С.В.

Дата тестирования: 23.06.23

Контингент испытуемых	Уровни физического состояния и физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (15 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
	1	20	3	60	1	20

По данным таблице можно увидеть, что у спортсменов преобладает средний уровень физического состояния и физической подготовленности.

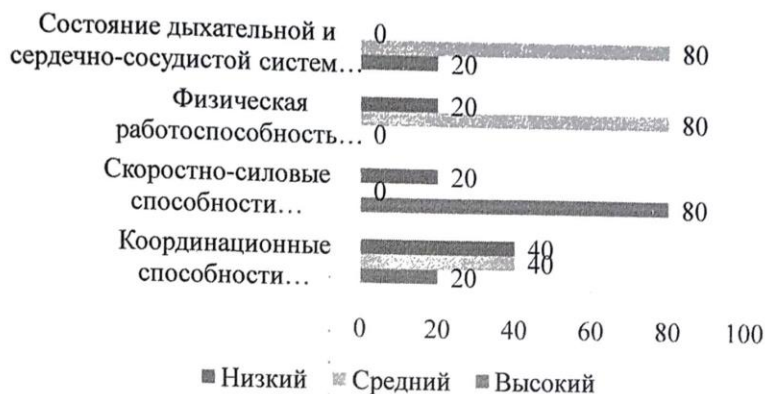


Рисунок 1 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний (%)

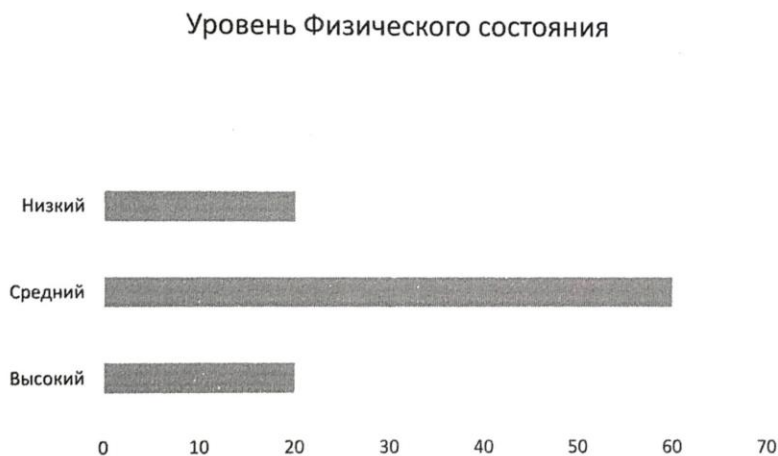


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния по видам испытаний (%)

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования, исходя из данных на рисунках 1,2 можно увидеть, что преобладающий уровень физической подготовки - средний. Но на рисунке 1 можно заметить, что состояние физической работоспособности и координационной способности ниже, чем состояние других параметров. Из этого следует, что необходимо скорректировать тренировочный план с учетом нагрузки, направленной на улучшение показателей данных систем.

Раздел 3. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ

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

Задачи исследования:

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

3.1 Тезисы доклада по итогам практики

Мы разработали тезисы по итогам прохождения практики.

1. Необходимость учебно-технологической практики в процессе получения высшего образования(бакалавр) направления «Педагогическое образование».
2. Анализ трех разделов практического задания и разработка теоретической части.
3. Общий вывод по проделанной работе и рефлексия.

Доклад

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

План доклада:

1. Вступительная часть
2. Основная часть (анализ каждого раздела)
3. Заключительная часть(вывод)

Содержание доклада:

В докладе описано проведение сравнительного анализа двух спортивных школ МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике» и МБУ ДО «СШ «Богатырь» г. Владивостока, благодаря которому можно выделить особенности каждого учреждения, особенности их документации посредством использования информационной (цифровой) среды. Подробно описан каждый раздел учебно-технологической практики. Далее продемонстрированы фотографии проведения тестирования среди спортсменов МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике» и описание определения уровня физического состояния и физической подготовленности. В заключительной части описывается подведение итогов по каждому разделу и вывод.

Самоанализ : В ходе конференции нам удалось успешно объяснить каждый раздел нашей работы, полностью раскрыть тему и продемонстрировать её с использованием иллюстраций нашего процесса прохождения учебно-технологической практики

3.2 Иллюстративный материал по итогам практики

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

В презентацию мы включили слайды:

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

Мы приняли участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы Google meet ; <https://meet.google.com/mth-vdww-bvt> 04.07.2023

Выводы

- За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) нам удалось дать краткую характеристику образовательному учреждению (МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике»), изложить структурные и содержательные особенности системы физического воспитания с использованием информационной (цифровой) среды. Были проведены сравнительные анализы документов тематического планирования МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике» и МБУ ДО «СШ «Богатырь» г. Владивостока, которое позволило выделить предназначение документов, его структурные и содержательные особенности, применяемые в образовательных организациях.

Далее, во втором разделе мы разработали три план-конспекта для проведения учебно-тренировочного занятия, утвердив их у руководителя по практике. На занятиях нам удалось получить бесценный опыт, который мы будем применять в будущем в своей профессии. В процессе практики расширяются и укрепляются теоретические знания студентов, формируются их педагогические умения и навыки и профессионально-личностные качества, реализуются необходимые компетенции, развиваются педагогическое мышление, творческая активность и самостоятельность. Это является неотъемлемым шагом в процессе профессионального развития, что позволяет представить свою работу, сразу получить обратную связь и сразу обговаривать все плюсы и минусы.

За время прохождения практики мы получили колоссальный опыт по своей специальности, что поможет нам в нашей профессии.

Список литературы

1. Сайт МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике» URL: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Гармония» г. Владивостока» (pupils.ru)
2. Сайт МБУ ДО «СШ «Богатырь» г. Владивостока URL: <http://www.hero.pupils.ru/>
3. Федеральный стандарт. – Текст электронный // Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»; [сайт]. URL: [Фед_стандарт_спорт_гимн_приказ_397_2021_01_06.pdf](#)
4. Методическое пособие. – Текст: электронный // Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»; [сайт]. URL: [типовая_программа_спортивной_подготовки_по_виду_спорта_спортивная.pdf](#)
5. Методическое пособие. – Текст: электронный // Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»; [сайт]. URL: <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-03/tpsp-bask-enp.pdf>

Приложение Б

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-13 лет		
		Девочки		
		низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег 3x10	9,6	8,9	8,0
2.	Прыжок в длину с места	132	147	167
3.	Гарвардский степ-тест	ниже 56	57-80	81 и больше
4.	Проба Штанге	Ниже 30	31-49	50 и больше

Приложение Г

Мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов

Выполняли:
Смыкова София
Родин Никита
Рыжков Иван
БПО-22-ФК1

Вступление

- Учебная технологическая практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью ознакомления студентов со структурой и содержанием деятельности образовательного учреждения в целом и системой физического воспитания и компетенцией использования цифровых платформ, прикладного программного обеспечения, цифровых мессенджеров и др. для решения задач планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности детской юношеской спортивной школы.
- Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Основы гимнастики: изучение и практическое освоение базовых элементов и техники в гимнастике.» участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий.

1 раздел

- Цель первого раздела дать характеристику структуре и основным функциям образовательной организации: Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с использованием информационной (цифровой) среды.
- Задачи исследования:
 - 1) дать краткую характеристику образовательному учреждению, изложить структурные и содержательные особенности системы физического воспитания с использованием информационной (цифровой) среды;
 - 2) провести сравнительный анализ документов тематического планирования, которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности, применяемые в образовательных организациях.
- В рамках решения первой задачи мы дали краткую характеристику образовательной организации в Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с использованием информационной (цифровой) среды.
- В результате решения второй задачи нами была составлена таблица, где был проведён сравнительный анализ документов тематического планирования, которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности, применяемые в образовательных организациях.
- И последней задачей первого раздела было создание примерного тематического плана по спортивной гимнастике для спортсменов в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике».

2 раздел

- Цель исследования: разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе детей
- Задачи:
 - 1) Разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленной группе, согласовать с тренером по виду спорта, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.
 - 2) Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы.

Проведение тестов для оценки физического состояния обучающихся

Проба Штанге



Прыжок в длину с места



Гарвардский степ-тест



3 раздел

- 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 и представить его на конференции с использованием онлайн платформы.

Выводы

- В разделе 1 были поставлены 2 задачи, которые были решены проведением анализа образовательного учреждения, а также описаны особенности системы физического воспитания при помощи информационной среды. Также был проведён анализ документов тематического планирования 2 организаций. Благодаря данной работе были выделены различные особенности учреждений.
- В разделе 2 аналогично было поставлено две задачи. В данном разделе исследования, были разработаны учебные планы и проведён мониторинг физической подготовленности учащихся, что позволит эффективно построить последующий тренировочный процесс.
- В разделе 3 были разработаны основные тезисы по всей проведённой работе, после чего были представлены на конференции с использованием онлайн-платформы, что позволило более эффективно представить свою работу и получить обратную связь от руководителя.

Список литературы

- "Теория и методика спортивной гимнастики" - Ю.А. Верхошанский, Л.Е. Рудик
- "Спортивная гимнастика. Полное руководство по технике и тренировке" - В.А. Перекрестов
- "Теоретические основы спортивной гимнастики" - В.М. Комаров, М.И. Громов
- "Основы спортивной гимнастики" - И.И. Демаков
- "Гимнастика: теория и методика" - А.А. Симонов
- "Спортивная гимнастика: учебник для вузов физической культуры" - В.В. Коновалов, М.Н. Залетинский
- "Гимнастика в высших учебных заведениях: теория и методика" - В.Д. Морозов