

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр.ЗБФ3-22-1


подпись

Иванов К.В
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Мунирова Е.А
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:


подпись

Мунирова Е.А.
Ф.И.О.

(печать)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ
на учебную ознакомительную практику

Студент Иванов К.В.

Срок прохождения практики: 26.02.2024 - 30.03.2024 (приказ № 1304-С от 16.02.2024)

Содержание практики:

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

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

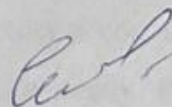
Задание 3. Принять участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Кубок города Владивостока по спортивной гимнастике».

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

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

Дата выдачи задания: 26.02.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Мунирова Е.А.
Ф.И.О.


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Иванов К.В.

Группы ЗБФЗ-22-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Руководитель практики доцент, Е.А. Мунирова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

Иванов К.В.
Ф.И.О. (студента)

В период с 26 февраля по 30 марта 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) учебную ознакомительную 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 Иванов К.В.

Группа ЗБФЗ-22-1

Сроки прохождения практики: 26.02.2024 – 30.03.2024

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «СШ по гимнастике»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	26.02.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	26.02.2024	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	26.02.2024 – 30.03.2024	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		26	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	отсутствуют
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового		26	отсутствуют
	Провести педагогический анализ и пульсометрию		30	отсутствуют

	учебно-тренировочного занятия по виду спорта.			
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	26.02.2024 – 30.03.2024	20	отсутствуют
Итого:			180	

Дата выдачи задания на практику 26.02.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 30.03.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент

подпись

Мунирова Е.А.
Ф.И.О.

Задание принял(а)

подпись

Иванов К.В.
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по учебной ознакомительной практике студента группы ЗБФЗ-22-1

Иванов Константин Вячеславович, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура. «Фитнес и спорт».

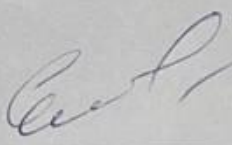
Профиль Физическая культура.

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

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

Оценка 4 (хорошо)

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Мунирова Е.А.
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»	4
1.1 Общие сведения о базе практики	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке для развития гибкости	9
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Кубок города Владивостока по спортивной гимнастике»	16
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по ОФП по развитию гибкости	19
Выводы	24
Список литературы	26
Приложение А. Памятка для Раздела 4	27

Введение

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

Производственная педагогическая практика (вторая) проходила на базе муниципального бюджетное учреждение «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» с 26.02.2024 по 30.03.2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Е.А. Мунирова. Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике, и педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Кубок города Владивостока по спортивной гимнастике». Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

ПКВ-2: «Способен осуществлять разработку, организацию и проведение различных мероприятий связанных с физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой на базе образовательных организаций и организаций осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта».

Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике»

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в муниципальной бюджетном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» (Таблица 1).

Таблица 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 - Директор Соколовский Олег Викторович – Заместитель директора по спортивной работе
4)	Количество обучающихся	728 человек: 88 – спортивно-оздоровительный этап, 182- этап начальной подготовки, 458- тренировочный этап
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта спортивной гимнастике (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Антонова Светлана Зиновьевна – Отличник ФКиС; МС. Горина Галина Ивановна - Отличник народного просвещения ; КМС; Судья Всероссийской категории Кайгородцева Ирина Юрьевна - Отличник ФКиС; МС Коваль Надежда Аркадьевна - МС по спортивной гимнастике Ланков Дмитрий Георгиевич – КМС по спортивной гимнастике Недовесова Лариса Викторовна - КМС по спортивной гимнастике Нечаусова Олеся Фаизовна - КМС по спортивной гимнастике Нургалиева Наталья Николаевна - КМС по спортивной гимнастике Юзенков Владимир Олегович - Отличник ФКиС; МС

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	1) <i>Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;</i> 2) <i>Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика</i>
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	<i>Очная</i> 1 <i>учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);</i> 2 <i>учебно-тренировочные мероприятия;</i> 3 <i>Спортивные соревнования</i>

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в ДЮСШ на период практики	<i>Да</i>
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	<i>Да</i>

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

Описать рабочую программу, применяемую в образовательной организации в МБУ ДО «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» (дать название и перечислить структурные и содержательные особенности Рабочей программы, описать для какого этапа подготовки группы она предназначена)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»:

1) общие положения. Цели программы: обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, достижение спортивных результатов, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся, совершенствование спортивного мастерства посредством участия обучающихся в спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;

2) Этапы подготовки:

- начальная подготовка для детей возраста 7 лет в группе 10-20 человек, срок реализации 1-2 года, количество часов в неделю 4,5-6-8 часов;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для подростков в возрасте 9 лет, в группе 5-10 человек, срок реализации 5 лет, количество часов 10-14-14-18;

- совершенствования спортивного мастерства для возрастной группы от 14 лет, индивидуально, без срока ограничений, количество часов 18-24 часа;

- высшего спортивного мастерства для возрастной группы от 16 лет, индивидуально, без срока ограничений, количество часов 24-32 часа.

Учебно-тренировочные мероприятия включают группы, за исключением начальной подготовки, к мероприятиям на региональном, межрегиональном, федеральном, международном уровнях.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия включают мероприятия: по общей или специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (до 21 суток), просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Спортивные соревнования проводятся с учетом требований к обучающимся: соответствие возрасту, полу, уровню спортивной квалификации, наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

В программе указаны требования к этапам и срокам спортивной подготовки в зависимости от видов спортивных соревнований.

К иным формам обучения относятся: физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

Для обучающихся разработан годовой учебно-тренировочный план, в котором учитывается повышение уровня.

Календарный план мероприятий включает:

- судейскую практику;
- инструкторскую практику;
- здоровьесберегающую деятельность;
- патриотическое воспитание;
- профориентационную деятельность;
- развитие творческого мышления;
- нравственное воспитание;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Программа предусматривает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Система контроля включает требования, разработанные для каждого этапа подготовки: соблюдение режима занятий, уровень физической подготовки, техник, правил, участие в официальных спортивных мероприятиях. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда.

Для каждой возрастной группы подготовки разработаны нормативы по общей физической и специальной подготовки, разделенные на нормативы для мальчиков и девочек.

Рабочая программа включает материал для разделов: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Общая физическая подготовка включает развитие: гибкости, ловкости, быстроты, силы.

К средствам комплексного воздействия относятся игры и эстафеты.

Также приведены специально-подготовительные упражнения:

- базовые упражнения;
- основы технико-тактической подготовки;
- основы тактики;
- специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники;
- рекомендации по организации силовой подготовки;
- рекомендации по скоростной подготовке;

- рекомендации развития быстроты;
- рекомендации развития выносливости.

Отдельным блоком приведены особенности спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

Блок «Материально-технические условия реализации программы включает:

- перечень оборудования и спортивного инвентаря;
- спортивную экипировку;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся.

К кадровым условиям реализации программы относятся:

- кроме основного тренера-преподавателя допускаются привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов;
- уровень квалификации соответствует требованиям нормативно-правовым нормам, содержащим профессиональные стандарты, единым квалификационным справочникам.

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке для развития гибкости

2.1 РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Группа 10-12 лет	10:00-10:45		10:00-10:45		10:00-10:45	
Группа 7-9 лет		9:00-9:45		9:00-9:45		9:00-9:45
Группа 12-14 лет	9:00-9:45		9:00-9:45		9:00-9:45	

2.2 Конспекты занятий

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группа 7-9 лет

Дата проведения 05 марта 2024 г.

Место проведения Спортивный зал

Задачи: Формирование навыков пластичности, отработать принципы правильного выполнения упражнений, обратить внимание работу мышц при выполнении упражнений, предотвратить травматизм при выполнении заданий.

Инвентарь коврик для занятий

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная часть	Построение, проверка присутствующих, вопросы безопасного нахождения в зале, задачи занятия	5 мин.	Настроить детей на работу, создать комфортную доверительную атмосферу

	<p>2.И.П.</p> <p>2) И.П.: сидя, ноги вытянуты, стопы «утюжком», руки в упоре сзади.</p> <p>Поочередное вытягивание стоп.</p> <p>3) Лежа на животе, упор на локтях, махи ног (поочередно)</p> <p>4) Стойка на коленях прогиб назад и касание руками пяток</p> <p>5) Мостик из положения лежа</p>	<p>5 подходов по 50 сек.</p> <p>5 подходов по 50 сек.</p> <p>5 подходов по 50 сек.</p> <p>5 подходов по 50 сек.</p>	<p>Следить за равномерностью прогибов, без резких движений</p> <p>Следить за выпрямлением локтей и коленей, сокращением расстояния между руками и ногами, при необходимости – поддержать.</p>
Заключительная часть	Построение, подведение итогов.	5 мин	Отметить работу наиболее старательных

Группа 12-14 лет

Дата проведения 06 марта 2024 г.

Место проведения Спортивный зал

Задачи: Формирование навыков пластичности, отработать принципы правильного выполнения упражнений, обратить внимание работу мышц при выполнении упражнений, предотвратить травматизм при выполнении заданий.

Инвентарь, Гимнастическая палка

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная часть	Построение, проверка присутствующих, вопросы безопасного нахождения в зале, задачи занятия	5 мин.	Настроить детей на работу, создать комфортную доверительную атмосферу
	1) бег по кругу;	15 мин.	Во время бега следить за дыханием, оно должно быть равномерным, спокойным.
	2) Бег с захлестом голени назад (руки за спиной)	2 мин.	
	3) подскоки – противоположная рука вперед, одноименная в сто-	1 мин.	
		1 мин.	Стараться пяткой дотянуться до копчика
			Следить за расстоянием меж-

	<p>рону</p> <p>4) бег приставным шагом по переменно в одну сторону и в другую</p> <p>5) ходьба с носка, руками движение вверх-вниз. Восстановить дыхание.</p> <p>Построить детей в полукруг</p> <p>6) наклоны головы (влево, вправо, вперед, назад)</p> <p>7) Круговые движения плечами (кисти рук на плечах)</p> <p>8) Наклоны туловищем (вправо, влево, в перед и назад)</p> <p>На коврике</p> <p>9) Упражнение «кошка»: встать на четвереньки, ладони под плечами, колени – по 90 градусов</p> <p>10) Сед (исходное положение руки в упоре за спиной) ноги врозь. Наклоны к каждой ноге и в середину</p> <p>11) упражнение «рыбка» (лежа на животе, прогнуться назад, ноги вместе, упор руками впереди корпуса, ладони под плечами)</p> <p>11) Сед опора руками за спиной натяжение стоп на себя и от себя</p> <p>12) Круговое движение стопами</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>ду детьми</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p> <p>Следить за плавностью выполнения упражнения: плавно выгибать спину, плавно переходить в прогиб спины</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>Основная часть</p>	<p>И.п. - стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка (расстояние между рук должно быть шире плеч).</p> <p>1. Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах</p> <p>2.И.П</p> <p>И.п. - сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая.</p>	<p>20 мин</p> <p>3 по 7 раз</p>	<p>Спина прямая, стопы плотно прижаты к полу, плечи отпущены, смотреть вперед, руки в локтевом суставе не сгибать.</p>

	<p>1 - наклон туловища к правой ноге, 2 - к левой, 3 - вперед, 4 - И.П.</p> <p>И.п.- сед ноги вместе, руки сзади. 1-3 - медленно оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше, 4 - И.П.</p> <p>И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. 1-3 - плавно притягивать ногу к телу, 4 - и.п., 5 - то же, но другой ногой. 6 – И.П.</p>	<p>3 по 10 раз</p> <p>3 по 10 раз</p> <p>3 по 10 раз</p>	<p>Тянуть носочки, ноги не сгибать, плечи расправлены, спина прямая, смотреть вперед, тянуться к носочку, ниже наклон.</p> <p>Тело прижато к полу, тянуть носочки, смотреть в верх, ноги в коленном суставе не сгибать.</p> <p>Смотреть вперед, руки не сгибать, больше прогиб в пояснице.</p>
Заключительная часть	Построение, подведение итогов.	5 мин	Отметить работу наиболее старательных

Группа 10-12 лет

Дата проведения 04 марта 2024 г.

Место проведения спортивный зал

Задачи: Формирование навыков пластичности, отработать принципы правильного выполнения упражнений, обратить внимание работу мышц при выполнении упражнений, предотвратить травматизм при выполнении заданий.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная часть	Построение, проверка присутствующих, вопросы безопасного нахождения в зале, задачи занятия	5 мин.	Настроить детей на работу, создать комфортную доверительную атмосферу
		15 мин.	Во время бега следить за дыханием, оно должно быть

	<p>1) бег по кругу;</p> <p>2) Бег с захлестом голени назад (руки за спиной)</p> <p>3) подскоки – противоположная рука вперед, одноименная в сторону</p> <p>4) бег приставным шагом по переменно в одну сторону и в другую</p> <p>5) ходьба с носка, руками движение вверх-вниз. Восстановить дыхание.</p> <p>Построить детей в полукруг</p> <p>6) Наклоны головы (влево, вправо, вперед, назад)</p> <p>7) Круговые движения плечами (кисти рук на плечах)</p> <p>8) Наклоны туловищем (вправо, влево, в перед и назад)</p> <p>9) Упражнение «рол даун»</p> <p>10) Сед (исходное положение руки в упоре за спиной) ноги врозь. Наклоны к каждой ноге и в середину</p> <p>11) упражнение «рыбка» (лежа на животе, прогнуться назад, ноги вместе, упор руками впереди корпуса, ладони под плечами)</p> <p>11) Сед опора руками за спиной</p> <p>12) Круговое движение стопами</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>равномерным, спокойным.</p> <p>Стараться пяткой дотянуться до копчика</p> <p>Следить за расстоянием между детьми</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p> <p>Следить за плавностью выполнения упражнения: при выпрямлении туловища – достигается прогиб, голова участвует в наклоне вперед и прогибе назад при поднятии туловища</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
Основная часть	<p>1. Упражнение «лодочка». Лежа на животе, поднимаем одновременно руки и ноги раскачиваясь</p> <p>2. Лежа на животе, упор на локтях, махи ног, (поочередно)</p> <p>3. Лежа на животе, махи ног в кольцо (поочередно)</p>	<p>20 мин</p> <p>8 счетов</p> <p>По 10 раз</p> <p>По 10 раз</p> <p>5 сек 10 раз</p> <p>5 сек</p>	<p>Следить за натянутостью рук, коленей</p> <p>Следить за тем, чтобы плечи были опущены, колени и носки натянуты</p> <p>Следить за руками, чтобы го-</p>

	<p>4. Лежа на животе, махи ног в кольцо, удержание (поочередно)</p> <p>5. Стойка на коленях, прогиб назад, касание руками пола</p> <p>6. Мостик из положения лежа (5 повторений)</p> <p>7. Мостик на предплечьях, раскачивание (5 повторений)</p> <p>8. Мостик из положения стоя</p> <p>9. Мостик «складка»</p>	<p>5 сек</p> <p>5 сек</p> <p>5 сек</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 сек</p>	<p>лова тянулась к пояснице</p> <p>Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице, локти были натянуты.</p> <p>Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице, локти были натянуты.</p> <p>Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице, локти были натянуты.</p>
Заключительная часть	Построение, подведение итогов.	5 мин	Отметить работу наиболее старательных

Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Кубок города Владивостока по спортивной гимнастике» 08- 10.03.2024 Владивосток

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Обсуждение на тренерском совете: участие, состав участников, сопровождающие лица,
2	Определение бюджета поездки для участия
3	Отбор участников
4	Подготовка к соревновательным мероприятиям
5	Выезд, допуск к участию
6	Участие

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

Кубок города Владивостока по спортивной гимнастике _____

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи

Целями и задачами спортивного соревнования являются:

- развитие и популяризация спортивной гимнастики в г. Владивостоке;
- повышение уровня спортивного мастерства гимнастов;
- выявление сильнейших спортсменов в каждом разряде;
- выполнение спортивных разрядов;
- отбор в сборную команду и резерв сборных команд г. Владивостока в индивидуальной программе.

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования) 08-10.03.2024 г., г. Владивосток, МБУ ДО «СШ по гимнастике» ул. Пограничная, 12б.

3. Общее руководство организацией и проведением спортивного соревнования осуществляется министерством физической культуры и спорта г. Владивостока.

4. Участники мероприятия (соревнования) заявка, поданная в сроки – до 01.03.2024 г.

5. Программа мероприятия (соревнования):

08 марта 2024 г.

9:00 день приезда

10:00-13:00 – торжественный парад открытия спортивного соревнования.

13:15-13:30 – начало спортивного соревнования, индивидуальная программа – многоборье. Выступают женщины, юниорки, девушки.

14:00-15:00 награждение спортсменок.

09 марта 2024 г.

10:00-13:00 – начало спортивного соревнования, индивидуальная программа – многоборье. Выступают мужчины, юниоры, юноши.

14:10-15:30 – награждение спортсменов.

10 марта 2024 г.

10:00-13:00 – начало спортивного соревнования. Финалы.

14:00-15:00 торжественное закрытие спортивного соревнования, парад награждения.

18:00 день отъезда.

6. Определение победителей:

Личное первенство разыгрывается в многоборье и определяется по наибольшей сумме баллов в каждом разряде лично. При равенстве суммы баллов победитель определяется по наивысшей оценке.

Итоговые результаты соревнований (протоколы) и отчет главного судьи на бумажном и электронном носителях предоставляются в министерство физической культуры и спорта Приморского края в течении 10-ти рабочих дней после окончания соревнований.

7. Награждение победителей:

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в личном многоборье в каждом разряде среди мужчин, женщин, юниоров, юниорок, юношей, девушек, награждаются грамотами и медалями приобретенные за счет средств министерства физической культуры и спорта г. Владивостока.

3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения 08-10.03.2024 г. 10:00-17:00

2. Место проведения: г. Владивосток, МБУ ДО «СШ по гимнастике» ул. Пограничная, 12б.

3. Инвентарь и оборудование - экипировка

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

проведение городских соревнований среди мужчин, женщин, юниоров, юниорок, юношей, девушек согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Владивостока в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий на 2024 г.

5. Участники мероприятия (соревнования) мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки.

6. Судейская коллегия: Главный судья соревнований – Мунирова Екатерина Андреевна, судья Всероссийской Категории, главный секретарь соревнований – Горина Галина Ивановна, судья Всероссийской категории.

7. Определение и награждение победителей:

Личное первенство разыгрывается в многоборье и определяется по наибольшей сумме баллов в каждом разряде лично. При равенстве суммы баллов победитель определяется по наивысшей оценке.

Итоговые результаты соревнований (протоколы) и отчет главного судьи на бумажном и электронном носителях предоставляются в министерство физической культуры и спорта Приморского края в течении 10-ти рабочих дней после окончания соревнований.

8. Общее количество участников 63

Самоанализ: участники были удовлетворительно подготовлены к соревнованиям, имели боевой дух и стремление к победе. Получение призовых мест является достижением тренерского состава, родителей и самих участников.

Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по ОФП по развитию гибкости

Цель данного исследования: овладение методик анализа содержания и результата учебно-тренировочных по ОФП в «СШ г. Владивостока по гимнастике»

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в группе 7-9 лет.
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся 7-9 лет, мальчики.

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия группы 7-9 лет

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение А). Далее, нами был проведен педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дать оценку содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности тренера и поведения занимающихся, отметить общие организационные моменты, дать характеристику результативности занятия (Таблица 1).

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения «СШ г. Владивостока по гимнастике»

Дата проведения 05.03.2024 г.

Инвентарь и оборудование: пульсометр

Задачи занятия: Формирование навыков пластичности, отработать принципы правильного выполнения упражнений, обратить внимание работу мышц при выполнении упражнений, предотвратить травматизм при выполнении заданий.

Фамилия, имя проводящего занятие – Иванов Константин Вячеславович

Содержание анализа

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

Подготовка к занятию начинается с проверки зала, состояния инвентаря, чистоты. Проверка плана на занятие позволяет напомнить об отдельных упражнениях, тайминге проведения. Проверка личной готовности – состояние спортивной формы, моральная готовность.

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

Разминка включает разогрев организма, приведение к готовности к растяжке, выполнению заданий на гибкость, общей разминки всех частей тела.

Проведение занятия учитывает контроль за состоянием здоровья и самочувствия детей, состояние обуви, спортивной формы. На занятие не допускаются дети, у которых есть признаки простудных заболеваний, отсутствует спортивная форма, спортивная обувь. Не допускается наличие часов, других предметов, которые могут привести к травматизму при занятиях физической культурой.

Контроль за дисциплиной содержит как межличностное общение между учащимися, так и выполнение команд тренера.

2.1. Подготовительная часть подготовка детей к занятию проходит в спокойной обстановке, руководство дисциплиной осуществляется в спокойном тоне. Дети готовы к занятиям.

Разминка включает беговые упражнения, прыжки, ходьбу. Разминка шеи, плечевого пояса, наклоны, растяжку позвоночника, разработка суставов, подготовка стоп.

Разминка дает возможность не только разогреть организм, но и подготовить подвижность организма к нагрузкам, снизить травматизм спортивных нагрузок.

2.2. Основная часть включает сложные упражнения, включающие несколько групп мышц, силовые нагрузки, растяжку статичную, в динамике в несколько подходов.

С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости:

- 1) активную, пассивную, смешанную;
- 2) общую и специальную;
- 3) динамическую и статическую.

Активная гибкость – движение с большой амплитудой выполняется за счет собственных мышечных усилий, т.е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Величина пассивной гибкости всегда больше активной.

Двигательный аппарат детей младшего школьного возраста приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие – переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться. Данные факторы были учтены при составлении плана занятий по развитию гибкости.

2.3. Заключительная часть

Заключительная часть позволяет подвести итоги, вовлечь детей в обсуждение выполнения отдельных упражнений, получить обратную связь о самочувствии, сложностях или напротив, достижениях при выполнении отдельных упражнений.

III. Поведение и деятельность учащихся

Особенностью поведения детей возраста 7-9 лет является эмоциональная восприимчивость.

В случае неудачи у ребёнка понижается самооценка, может произойти эмоциональный/нервный срыв, возможно нарушение контактов с родителями, принуждающими к занятиям спортом, выбранным ими же против воли дошкольника. Для занятий именно спортом, а не оздоровительной или общеразвивающей физической культурой следует учитывать психомоторные, психофизические качества ребёнка: мышечную силу, выносливость, гибкость, координацию, скорость, вестибулярную устойчивость. Особое значение имеет оценка личностных и психических качеств начинающего спортсмена.

Поведение учащихся требует непрерывного контроля, корректировки действий, поддержки, поощрения за положительные изменения. Также важно хвалить, в том числе, за проявление упорства и стараний.

IV. Поведение и деятельность тренера

К особой трудовой функции на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), можно отнести обязанность тренера формировать навыки соревновательной деятельности у юных спортсменов. Соревновательная деятельность – это необходимый аспект развития спортивного духа учащегося. Тренер формирует здоровое отношение к состязательности, обучает наблюдать за собственными достижениями, находить предел возможностей на каждом уроке, ставить цели.

V. Выводы и предложения

Гимнастика способствует специфической нагрузке и достижению гибкости, дополняется выносливостью и комплексным воздействием на организм. Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах, крестцово - позвоночном сочленении, а так же в тазобедренном и голеностопном суставах. Развитие гибкости снижает риск травматизма.

Внедрение в тренировочный процесс занятий по развитию гибкости будет способствовать только положительным результатам развития учеников.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии группы 7-9 лет

Решение **второй задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия (Приложение А). Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных (Рисунок 1).

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта) Иванов Константин Вячеславович

Ф.И.О наблюдаемого Воробьев Иван

Дата проведения 04.03.2024 г.

Задачи занятия: формирование знаний и умений по развитию гибкости, развитие гибкости с использованием базовых упражнений.

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1.	9:00	6	60	Построение, сообщение задач
2.	9:05	11	66	Ходьба
3.	9:10	16	96	Бег, активности движения
4.	9:15	12	72	Ходьба, восстановление дыхания, активная разминка
5.	9:20	11	66	Растяжка разминочная
6.	9:25	13	78	Упражнения с силовой нагрузкой на растяжку и гибкость
7.	9:30	12	72	Развитие гибкости и выносливости
8.	9:35	11	66	Прогибы в спокойном положении
9.	9:40	11	66	Прогибы в спокойном положении
10.	9:45	10	60	Подведение итогов

Результаты исследования: разминка в течение 15 минут дает кратковременное поднятие пульса, при том, что нагрузки, сочетающие упражнения на выносливость повышают пульс.

Заключение по занятию: проведенная программа отвечает уровню развития учащихся, достигнут результат по заинтересованности и пониманию учащихся значения гибкости, растяжки, особенностей выполнения заданий.

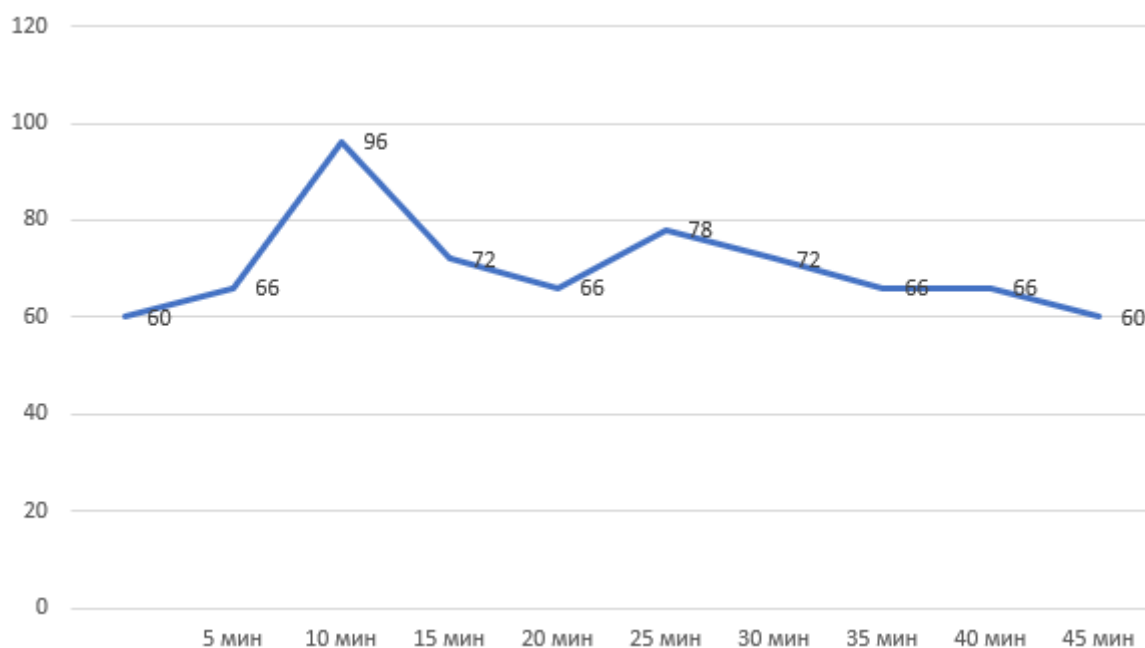


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе 7-9 лет.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) нам удалось изучить опыт и характеристики организации деятельности «СШ г. Владивостока по гимнастике». Она имеет длительную историю и историю успехов в подготовке, развитию детей Первомайского района и г. Владивостока.

В качестве учебно-тренировочного занятия была выбрана форма общей физической подготовки для развития гибкости.

Для каждой возрастной группы был разработан индивидуальный комплекс занятий, направленных на совершенствование гибкости, применения упражнений, сочетающих развитие выносливости. Задания включали активные и пассивные виды растяжки и развития гибкости.

Исходя из того участие в спортивно-массовых мероприятиях является частью программы дополнительной спортивной подготовки школы, участие гимнастов – важный этап подтверждения достижений в спортивном и техническом развитии.

Проведенный педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по ОФП для гимнастов с целью развития гибкости показал, что учащиеся обладают высоким уровнем дисциплинированности, собранности, старательностью. Осмысленность проводимого учебно-тренировочного занятия стало дополнительным шагом для спортивного развития учащихся.

Список литературы

1. МБУ ДО «СШ города Владивостока по гимнастике»: [сайт]. – URL: <http://www.harmony.pupils.ru/> (дата обращения: 20.05.2024).
2. Баршай В. М. Гимнастика: учебник для студентов вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : КНОРУС, 2013. - 312 с.
3. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М.: ФиС, 1969.
4. Гимнастика и методика преподавания. Под ред. В.М. Смолевского М.: ФиС, 1987.
5. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся пед. Училищ по спец. 03.03 «Физическая культура ». М.К. Меньшиков, М.Л. Журавин, Н.Д. Скрыбин и др.- М.: Просвещение , 1990.-223с.
6. Гимнастика. Учебник для студентов, институтов физической культуры. Под ред. А.Т. Брыкина. М.: ФиС , 1985 .- 350 с.
7. Журавин М. Л. Гимнастика: учебник для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физическая культура / [авт. кол. : М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448 с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов, 2012. – 128 с.
9. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д Феникс, 2002. - 384с.
10. Миронов В. М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов вузов / [авт.: В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль, Л. А. Юсупова и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. - М. ; Минск : Новое знание : ИНФРА-М, 2015. - 335 с.
11. Палыга В.Д. Гимнастика: Учеб. Пособие для студентов фак. Физ. Воспитания пед. Ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание ».- М.: Просвещение, 1982.- 228с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Гимнастика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н.Терехиной. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с. — (Сер. Бакалавриат).

Приложение А

Памятка для Раздела 4

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия 7-9 лет группы

Анализ записывается сплошным текстом с разделениями по пунктам. Привлекаются результаты пульсометрии занятия. Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия записывается в протокол по следующим пунктам:

Подготовка к занятию

- 1.Перечислить задачи, поставленные на данное занятие.
- 2.Определить соответствие содержания конспекта поставленным задачам, рабочему плану, условиям проведения занятий.
- 3.Оценить целесообразность распределения времени по частям занятия и дозировку в отдельных упражнениях.
- 4.Дать характеристику внешнему оформлению конспекта (соответствие установленной форме, правильность терминологии, аккуратность, грамотность и т.д.).
- 5.Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря.
- 6.Внешний вид, психологическая и технологическая готовность тренера-преподавателя к проведению занятий.

Организация и проведение занятий

- 1.Своевременность начала занятий.
- 2.Манера изложения задач учебного занятия (психологический настрой занимающихся на сознательное и активное овладение материалом).
- 3.Умение правильно выбрать место для показа упражнений и возможности контроля за их выполнением.
- 4.Правильность подачи команд, содержательность и краткость объяснения, культура речи, выразительность голоса, знание терминологии).
- 5.Техническая подготовленность тренера (качество показа упражнений).
- 6.Умение предупредить и исправлять ошибки.
- 7.Умение регулировать нагрузку и обеспечивать высокую плотность занятий.
- 8.Своевременность и эффективность указаний, направленных на исполнение ошибки и повышении качества выполнения.
- 9.Дисциплина занимающихся, их активность, самостоятельность, отношение к преподавателю, к занятию в целом.

10. Умение пользоваться поощрениями, порицаниями, доводить поставленные требования до исполнения.

11. Эмоциональная сторона занятий.

12. Отклонения от конспекта и их обоснования.

13. Своевременность и окончания занятий.

14. Умение подвести итоги.

Выводы и предложения.

1. Выполнение поставленных задач.

2. Положительные моменты в работе тренера.

3. Просчеты и ошибки в работе тренера (по ДЮСШ занимающихся, методике тренировочного процесса).

4. Общая оценка проведения УТ занятия.

5. Предложения и рекомендации тренера-преподавателя по:

- совершенствованию организации УТ занятия;
- разнообразию примененных методов обучения и воспитания;
- совершенствованию личных качеств.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии 7-9 лет группы

Важным показателем воздействия физической нагрузки на организм занимающихся является степень изменения частоты сердечных сокращений. Пульсометрия учебно-тренировочного занятия помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся. Для наблюдения выбирается один из занимающихся группы с нормальными показателями здоровья. Первое измерение проводится в состоянии покоя до начала занятия. Далее показания снимаются каждые 5 минуты по мере смены вида деятельности занимающегося. Измерение проводится принятым способом на левой руке сразу после выполнения занимающимся упражнения. Продолжительность измерения равна 10 секундам. Результаты проб фиксируются в протоколе. Величина нагрузок при пульсе 130 ударов в минуту соответствует порогу тренирующей нагрузки. В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок в занятиях находится в пределах от 130 до 170 ударов в минуту. Для определения индивидуального тренировочного пульса можно воспользоваться формулой Кервонена.

1. От цифры 220 надо отнять свой возраст в годах.

2. От полученной цифры отнять число ударов своего пульса за минуту в покое.

3. Умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое. Сохранять точно эту величину пульса во время занятий трудно, поэтому следует ориентироваться на верхнюю и нижнюю границы тренировочного пульса. Верхней границей ИТП будет величина ИТП +12. Соответственно нижней границей ИТП будет величина ИТП - 12.

Для графического отображения пульсовых данных составляется график пульсометрии занятия. По вертикальной оси откладывается абсолютный показатель ЧСС. По горизонтальной оси - продолжительность занятия по минутам. Пользуясь расчетными цифрами из протокола учета пульсовых данных, находят координаты точек. Последовательно соединяя точки, получают кривую пульса ученика на занятие. Анализ результатов пульсометрии позволяет определить достаточность нагрузки для данного занимающегося, продолжительность работы в 4-х зонах мощности, целесообразность примененных на занятие средств и методов, обеспечивающих нагрузку, соответствие нагрузки частным задачам частей урока занятия.