

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

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. БПО-25-ФК1



М. Ю. Шевцов

подпись

Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Е.А. Мунирова

подпись

Ф.И.О.

Владивосток 2026

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

ЗАДАНИЕ

на учебную технологическую практику

Студент Шевцов М. Ю

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

Содержание практики:

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

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

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

Задание 4. Провести анализ урока по физической культуре и мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.

Задание 5. Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.

Задание 6. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 16.03.2026г

Руководитель практики
к.п.н., доцент


_____ Е.А. Мунирова
подпись Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Шевцов М. Ю

Группы БПО-25-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, Е.А. Мунирова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а) _____
(студента)


подпись

М. Ю. Шевцов
Ф.И.О.

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

ГРАФИК (ПЛАН)
прохождения учебной технологической практики

Студент Шевцов М. Ю

Группа: БПО-25-ФК1

Сроки прохождения практики: 16.03.2026 - 04.06.2026

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	16.03.2026	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	16.03.2026	2	отсутствуют
Участие в работе образовательной организации	Ознакомится с деятельностью образовательной организации: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	16.03.2026 - 04.06.2026	14	отсутствуют
	Провести анализ структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды		20	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды.		20	отсутствуют

	Провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с использованием цифровых инструментов.		24	отсутствуют
	Провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов.		28	отсутствуют
	Принять участие в конференции с использованием онлайн-платформ.		20	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	16.03.2026 - 04.06.2026	20	отсутствуют
Итого:			144	

Дата выдачи задания на практику : 16.03.2026

Срок сдачи студентом готового отчета : 04.06.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Е.А. Мунирова

Ф.И.О.

Задание принял(а)



подпись

М.В. Шевцов

Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по учебной технологической практике студента группы БПО-25-ФК1

Шевцов М.Ю., 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 образовательном учреждении с использованием информационной (цифровой) среды.

Задачи исследования:

1) Студент познакомился с образовательным учреждением в форме экскурсии и провел интервьюирование учителя по физической культуре на предмет структуры и содержания образовательной деятельности в исследуемом образовательном учреждении;

2) Дал краткую характеристику образовательному учреждению, изложил структурные и содержательные особенности системы образовательного процесса;

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

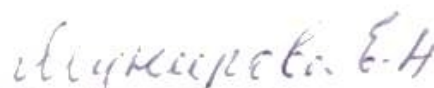
4) Сформулировал положительные стороны системы образовательного процесса в учреждении и критические (проблемные) аспекты системы физического воспитания в данном учреждении;

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

Оценка 5 (отлично)

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись


Ф.И.О.

Содержание

Введение.....	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации с использованием информационной (цифровой) среды в МБОУ СОШ №16 г.Уссурийск	5
Раздел 2. Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МБОУ СОШ № 16 г.Уссурийск.....	19
Раздел 3. Результаты профессионально-практической деятельности в МБОУ СОШ №16 г.Уссурийск.....	29
Раздел 4. Участие в конференции с использованием онлайн-платформ.....	41
Выводы.....	44
Список литературы.....	45
Приложения.....	46

Введение

Учебная технологическая практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью ознакомления студентов со структурой и содержанием деятельности образовательного учреждения в целом и системой физического воспитания и компетенцией использования цифровых платформ, прикладного программного обеспечения, цифровых мессенджеров и др. для решения задач планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности общеобразовательной школы.

Учебная технологическая практика проходила на базе *МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска* с 16.03 по 04.06 2026года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Е.А. Мунирова.

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

Была изучена и дана характеристика структуры и основных функций образовательной организации использованием информационной (цифровой) среды *МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска*. Мной были разработаны документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием информационной (цифровой) среды для учащихся 11 класса, и анализ урока по физической культуре в 11 классе. А также я провел мониторинг физического состояния, физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов в 11 классе.

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

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике:

- **организационная деятельность:** разработка индивидуального плана работы на период практики;
- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением *МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска* (ИНН:2511007970, КПП:251101001, ОГРН:1022500863660) образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной

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

- **профессионально-познавательная деятельность:** изучение и анализ ключевых аспектов ФГОС, Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения и Рабочей программы предмета «Физическая культура» в *МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска* с использованием информационной (цифровой) среды;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре *МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска* с использованием информационной (цифровой) среды.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций образовательного учреждения с использованием информационной (цифровой) среды

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска с использованием информационной (цифровой) среды.

Задачи исследования:

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

2) провести анализ ключевых аспектов:

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

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

- сформировать представление о структуре и содержании Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (ПООП) Рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (РПД) в МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска для 11 классов общего образования.

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

<https://shkola16ussurijsk-r25.gosweb.gosuslugi.ru/>;

<https://edu2you.ru/place/129524>

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

1.1 Характеристика образовательного учреждения МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска

В рамках решения **первой задачи**, дадим краткую характеристику образовательной организации в МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска с использованием информационной (цифровой) среды (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения МБОУ СОШ № 38 г. Владивостока

1. Общие сведения

1)	Адрес	692500, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Амурская, 41
2)	Административный статус	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение. Учредитель — Уссурийский городской округ в лице администрации города Уссурийска. Основной вид деятельности — образование среднее общее (ОКВЭД 85.14).
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор — Вакуленко Александр Сергеевич. Заместители директора — Хегай Евгения Виссарионовна. (по учебно-воспитательной работе), Бойко Ирина Ивановна (по воспитательной работе).
4)	Количество обучающихся	1200 человек .
5)	Педагогический состав (мужчин, женщин, средний возраст, квалификация педагогов)	В школе работают 28 учителей: 5 мужчин, 23 женщины; Средний возраст педагогов: 45 лет. Средний педагогический стаж: 20 года. Образование: Все педагоги имеют высшее профессиональное образование. Квалификация: 8 учителей имеют высшую категорию, 12 — первую категорию. Среди педагогов есть 4 отличника народного образования, награжденные грамотами Министерства просвещения РФ.
6)	Средняя наполняемость классов	25 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	В школе реализуются программы внеурочной деятельности, работают кружки и секции. Среди направлений — познавательная деятельность, художественное творчество, трудовая деятельность и

		игровая деятельность. Также действует школьный спортивный клуб, хор, театр.
--	--	---

2. Общая организация учебного процесса

1)	Общая учебная нагрузка	Максимальный годовой объем учебной нагрузки варьируется в зависимости от ступени обучения: 1 класс: 620-653 часа 2–4 классы: 782-884 часа 5 класс: 986-1088 часов 6 класс: 1020-1122 часа 7 класс: 1088-1190 часов 8–9 классы: 1122-1224 часа. Согласно действующим санитарным правилам, предельно допустимая аудиторная нагрузка составляет: 1 класс: до 21 часа в неделю (без домашних заданий и оценок) 2–4 классы: до 23 часов 5 класс: до 29 часов 6–11 классы: до 32-33 часов Количество уроков в день: В начальной школе (2-4 классы): максимум 5 уроков В 5-6 классах: не более 6 уроков В 7-9 классах: не более 7 уроков В 10-11 классах: до 8 уроков (допускается не более 3 раз в неделю).
2)	Основная форма учебно-воспитательного процесса (УВР)	Урок. Обучение ведётся в очной форме, по классно-урочной системе.
3)	Содержание учебно-воспитательного процесса	Школа реализует основные образовательные программы в соответствии с ФГОС (начальное, основное и среднее общее образование). В учебном плане предусмотрены

	в школе	такие предметы, как русский язык, математика, английский язык, история, обществознание, биология, физика, география и другие.
4)	Наименование и краткая характеристика профильных программ обучения	1. История Углубленное изучение отечественной и всемирной истории, обществознания, права. Подготовка к участию в олимпиадах, сдаче ЕГЭ и поступлению в гуманитарные вузы. 2. Математика Профильный уровень математики, углубленная подготовка по алгебре, геометрии, статистике. Ориентирован на поступление в технические и экономические вузы. 3. Русский язык Углубленное изучение русского языка, литературы, культуры речи. Подготовка к творческим и лингвистическим олимпиадам, поступлению на филологические и журналистские специальности.

3. Общая организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	В школе действует рабочая программа воспитания на 2025–2026 учебный год. Воспитательная работа включает календарные планы для начального, основного и среднего общего образования.
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Внеурочная деятельность представлена курсами по различным направлениям, например: - познавательная деятельность («Мы играем по-немецки», «Решаем логические и комбинаторные задачи», «Занимательная математика» и др.); - художественное творчество («Смотрю на мир глазами художника», театр «Вдохновение», «Хореография» и др.); - трудовая деятельность («Волшебная нитка», «Сделаю сам», «Рукодельница» и др.); - игровая деятельность («Лидер», «Мир школьных

		праздников», «Подвижные игры» и др.).
--	--	---------------------------------------

4. Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	Включает уроки физкультуры, спортивные секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия.
2)	Основная форма физического воспитания в школе	Урок физической культуры.
3)	Перечень основных документ планирования уроков по физической культуре	Рабочие программы по предмету, календарно-тематические планы, расписание уроков.
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Спортивные соревнования, дни здоровья, занятия в спортивных секциях, работа школьного спортивного клуба.

1.2 Характеристика нормативно-правовой и методической документации образовательного процесса в МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска

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

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

№	Название документа	Содержательная основа документа
1	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».	Определяет общие принципы организации образовательного процесса, права и обязанности педагогических работников, порядок реализации образовательных программ, включая предмет «Физическая культура». Устанавливает требования к структуре образовательных программ, условиям их реализации и результатам освоения.
2	Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС).	Определяет требования к структуре, содержанию и результатам освоения образовательной программы по физической культуре для разных уровней образования (начальное, основное, среднее общее образование). Включает требования к компетенциям учителя, знаниям, умениям и навыкам, которые должны формироваться у учащихся.
3	Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	Определяет правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, включая вопросы организации спортивных мероприятий и подготовки спортсменов.
4	Трудовой кодекс	Определяет общие условия труда, права и обязанности

	Российской Федерации.	работника, порядок заключения трудового договора, режим рабочего времени и времени отдыха, вопросы дисциплины труда и другие аспекты трудовых отношений.
5	Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).	Устанавливают требования к условиям организации образовательного процесса, включая требования к спортивным залам, оборудованию, инвентарю, режиму занятий, а также меры по обеспечению безопасности и здоровья учащихся.
6	Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».	Содержит требования к организации образовательного процесса с учётом охраны здоровья учащихся, включая физическую культуру.
7	Локальные нормативные акты МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска (устав, инструкция по технике безопасности).	Конкретизируют общие требования в рамках конкретной образовательной организации, регулируют внутренние процессы и взаимоотношения в коллективе.

Таблица 3 – Перечень должностных обязанностей учителя физической культуры

Должностные обязанности учителя физической культуры	
1	Осуществляет обучение и воспитание обучающихся с учётом их психолого-физических особенностей и специфики предмета «физическая культура»
2	Обеспечивает охрану жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса, контролирует соблюдение техники безопасности на уроках.
3	Разрабатывает рабочую программу по предмету, планирует и проводит учебные занятия, а также внеклассные спортивно-массовые мероприятия.
Учитель физической культуры обязан знать	
1	Приоритетные направления развития образовательной системы РФ, законы и иные нормативно-правовые акты в сфере образования и спорта.
2	Теорию и методику физического воспитания, основы педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены.
3	Методы и технологии инклюзивного образования для работы с детьми, имеющими ограничения по здоровью.
Должностные инструкции учителя физической культуры	
1	Ведение школьной документации, включая выставление оценок и учёт посещаемости в электронном журнале.
2	Проведение регулярного инструктажа учащимся по технике безопасности перед началом изучения новых разделов программы.
3	Осуществление контроля за состоянием спортивного инвентаря, оборудования и санитарно-гигиеническим состоянием спортивного зала.

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

Таблица 4 – Структура и основное содержание ФГОСа

№ пункта ФГОС	Вопрос	Ответ
I Общие положения		
1.	Что из себя представляет ФГОС	Это совокупность обязательных требований к реализации основной образовательной программы начального общего образования школы.
	Перечислите основные требования к образовательным программам	1) Требования к структуре программы. 2) Требования к условиям реализации программы. 3) Требования к результатам освоения программы.
6.	Сформулируйте «своими словами» на что направлен стандарт	Стандарт направлен на то, чтобы образование во всех школах нашей страны было качественным и единым, а дети развивались не только интеллектуально, но и как личности.
7	Что лежит в основе стандарта	В основе стандарта лежит системно-деятельный подход, предполагающий, что ученик является активным участником обучения, а не просто слушателем.
	Что является основным результатом образования	Развитие личности, обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий.
8	Перечислите три основные личностные характеристики ученика («портрет выпускника начальной школы») которые, по Вашему мнению, являются самыми ключевыми	1 – любознательность и познавательная активность. 2 – самостоятельность и ответственность. 3 – доброжелательность и коммуникативная компетентность.
II. Требования к результатам освоения ООП НОО		

9	Перечислите результаты образования	Личностные, предметные, метапредметные результаты.
10	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны Личностных результатов освоения образовательной программы	1 – Гражданско-патриотическое воспитание. 2 – Духовно-нравственное воспитание. 3 – Экологическое и трудовое воспитание. 4 – Эстетическое воспитание. 5 – Формирование культуры здоровья.
11	Перечислите пять позиций, которые, по Вашему мнению, отражают наиболее значимые стороны Метапредметные результаты освоения образовательной программы	1–Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 2 – Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 3–Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. 4–Активное использование речевых средств и ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач. 5 – Умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
12.7	Перечислите три позиции, которые, отражают Предметные результаты освоения образовательной программы по Физической культуре	1–Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. 2–Знание основ физической культуры и здорового образа жизни. 3–Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений с учётом личных целей.
13	Что является «предметом оценки» освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования	Предметом оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования являются предметные и метапредметные результаты, необходимые для продолжения образования.
	Перечислите «две составляющие»	Результаты промежуточной аттестации

	итоговой оценке обучающегося	обучающихся и результаты итоговых работ.
III. Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования		
14	Сформулируйте «своими словами» на что направлена Основная образовательная программа начального общего образования (ООП)	Основная образовательная программа начального общего образования (ООП) направлена на развитие ребёнка: даёт базовые знания, учит учиться, формирует личность, укрепляет здоровье и готовит к дальнейшему обучению.
15	Сколько процентов времени отводится на реализацию частей ООП	Обязательная часть составляет 80 %, а часть, формируемая участниками образовательных отношений 20% от общего объёма.
16	Из каких разделов состоит ООП	Из 3 разделов: целевой, содержательный, организационный.
19.3	Сформулируйте (по пунктам, в столбик) какую основную задачу решает предметная область «физическая культура»	1) Укрепление здоровья и развитие физических качеств. 2) Обучение движениям и выполнению упражнений. 3) Обучение самостоятельным занятиям физкультурой. 4) Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни. 5) Воспитание командного духа и положительных качеств личности.
	По каким направлениям развития личности организуется <i>Внеурочная деятельность</i>	1) Духовно-нравственное. 2) Социальное. 3) Общеинтеллектуальное. 4) Общекультурное. 5) Спортивно-оздоровительное.
19.5 – 19.8	Перечислите название программ ООП	Программа формирования универсальных учебных действий, рабочие программы учебных предметов, рабочая программа воспитания, программа коррекционной работы, программа формирования экологической культуры и здорового образа жизни.

	итоговой оценке обучающегося	обучающихся и результаты итоговых работ.
III. Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования		
14	Сформулируйте «своими словами» на что направлена Основная образовательная программа начального общего образования (ООП)	Основная образовательная программа начального общего образования (ООП) направлена на развитие ребёнка: даёт базовые знания, учит учиться, формирует личность, укрепляет здоровье и готовит к дальнейшему обучению.
15	Сколько процентов времени отводится на реализацию частей ООП	Обязательная часть составляет 80 %, а часть, формируемая участниками образовательных отношений 20% от общего объёма.
16	Из каких разделов состоит ООП	Из 3 разделов: целевой, содержательный, организационный.
19.3	Сформулируйте (по пунктам, в столбик) какую основную задачу решает предметная область «физическая культура»	1) Укрепление здоровья и развитие физических качеств. 2) Обучение движениям и выполнению упражнений. 3) Обучение самостоятельным занятиям физкультурой. 4) Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни. 5) Воспитание командного духа и положительных качеств личности.
	По каким направлениям развития личности организуется <i>Внеурочная деятельность</i>	1) Духовно-нравственное. 2) Социальное. 3) Общеинтеллектуальное. 4) Общекультурное. 5) Спортивно-оздоровительное.
19.5 – 19.8	Перечислите название программ ООП	Программа формирования универсальных учебных действий, рабочие программы учебных предметов, рабочая программа воспитания, программа коррекционной работы, программа формирования экологической культуры и здорового образа жизни.

19.9 (4)	Какие две оценки предусмотрены стандартом как итоговые	Результаты промежуточной аттестации обучающихся и результаты итоговых работ.
IV. Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования		
20-27	Перечислите требования к условиям реализации ООП (пять позиций)	1 – Кадровые условия; 2 – Финансово-экономические условия; 3 – Материально-технические условия; 4 – Психолого-педагогические условия; 5 – Информационно-методические условия.
	Выскажите личное мнение о структуре и содержании ФГОС (1-2 предложения)	ФГОС создают чёткую структуру образования и обеспечивают его единство по всей стране — это плюс. В то же время обилие требований и отчётности порой усложняет работу педагогов, отвлекая от непосредственного обучения и индивидуального подхода к ученикам.

Так же было проведено знакомство с содержанием Рабочей программы по физической культуре для 11 классов общего образования и Методическими рекомендациями по разработке рабочей программы дисциплины «физическая культура» (РПД), которое позволило выделить предназначение документа, его структурные и содержательные особенности (Таблица 5).

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

№	Вопрос	Ответ
1	На основании каких двух основных документов разрабатывается РПД	1 – Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС). 2 – Федеральная рабочая программа.
2	Кто разрабатывает РПД, кто ее утверждает	Разрабатывает преподаватель, утверждает директор школы.
3	С какой целью разрабатываются РПД, какую функцию они выполняют	Цель: обеспечение содержания и достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Функции: нормативная, оценочная, организующая, процессуальная.
4	Перечислить структурные элементы РПД	1. Титульный лист; 2. Пояснительная записка; 3. Цель и задачи освоения дисциплины; 4. Место дисциплины в структуре образовательной программы; 5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины; 6. Структура и содержание дисциплины (тематический план, разделы, темы); 7. Методические рекомендации по изучению дисциплины; 8. Основная и дополнительная литература, программное обеспечение и перечень информационно-справочных систем; 9. Типовые контрольные задания или материалы для оценки знаний; 10. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков.

5	Какая информация выносится на Титульный лист РПД	1. Полное наименование образовательного учреждения; 2. Грифы рассмотрения, согласования и утверждения рабочей программы с указанием протокола и даты рассмотрения, должностей, ФИО ответственных лиц; 3. Запись в центре титульного листа: «Рабочая программа учебного курса по (указывается учебный предмет, курс, модуль), для (указывается класс, курс, направление подготовки и т. д.)»; 4. ФИО разработчика рабочей программы; 5. Год составления рабочей программы.
6	Что прописывается в Пояснительной записке	1. Информация о курсе, классе, направлении подготовки; 2. Нормативные обоснования документа (ссылки на ФГОС, учебный план и другие документы); 3. Цели и задачи дисциплины для уровня образования с уточнением для конкретного класса/курса; 4. Период, на который рассчитана программа; 5. Конкретизация количества учебных часов по годам обучения; 6. Учебно-методическое обеспечение реализации программы.
7	О чем говорится в разделе Место предмета «Физическая культура»	1. Положение дисциплины в учебном плане (к какой части относится — обязательной или вариативной); 2. Связь с предшествующими и последующими дисциплинами; 3. Роль в формировании общих и

		профессиональных компетенций; 4. Значение для подготовки к будущей жизнедеятельности, укрепления здоровья, развития физических качеств.
8	Дать краткую характеристику результату освоения предмета «Физическая культура» (с учетом специфики содержания предметной области «Физическая культура»)	Личностные результаты – патриотизм, ценности ЗОЖ. Метапредметные результаты – самоорганизация, коммуникация, умение планировать занятия. Предметные результаты – знания о спорте и физической культуре, организовывать самостоятельные занятия, умения выполнить физические упражнения.
9	Дать краткую характеристику трем основным разделам в структурном элементе РПД – «Содержание предмета «Физическая культура»»	- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности): исторические сведения, понятия, принципы ЗОЖ. - «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»: умение планировать режим дня, составлять индивидуальные комплексы упражнений, проводить самоконтроль. - «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности): двигательная активность, включающая инвариантные (базовые виды спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание) и вариативные модули (с учётом региональных, национальных особенностей и интересов учащихся).
10	Что отражает Тематическое планирование	Тематическое планирование отражает: 1. Названия разделов и тем программы; 2. Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы; 3. Количество контрольных, практических, лабораторных работ (в

		зависимости от специфики предмета); 4. Информация об электронных (цифровых) образовательных ресурсах, которые можно использовать при изучении каждой темы (например, мультимедийные программы, электронные учебники, виртуальные лаборатории); 5. Иногда — виды деятельности учащихся по темам, формы уроков, планируемые предметные результаты на каждый блок темы.
11	Какие разделы, кроме выше перечисленных еще могут быть в РПД	1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. 2. Образовательные технологии. 3. Учебно-методическое и информационное обеспечение. 4. Материально-техническое обеспечение. 5. Особенности организации обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. 6. Лист внесения изменений. 7. Аннотация РПД. 8. Организационно-методический раздел. 9. Средства адаптации преподавания к потребностям обучающихся.

Раздел 2. Разработка документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска

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

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

Задачи:

- 1) разработать Тематический план на четвертую четверть для 11 класса в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска;
- 2) разработать План-конспект урока (Технологическую карту) в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для 11 класса МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска.

Для решения первой задачи нами была выбрана форма Тематического плана из «Образовательная социальная сеть nsportal.ru; Портал «Единое содержание общего образования» (edsoo.ru)». В Таблице 6 приведен примерный Тематический план для 11 класса МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска.

Для решения **первой задачи** мы изучили литературные и интернет источники и выбрали шаблон, используемый в «Образовательная социальная сеть nsportal.ru; Портал «Единое содержание общего образования» (edsoo.ru)». В Таблице 6 приведен Тематический план на 4-ю четверть для 11 класса МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска

Таблица 6 – Примерный Тематический план 11 класса МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска .

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Формы организации деятельности	Инвентарь
1	Введение. Техника безопасности	Правила поведения в зале, на стадионе. Одежда и обувь для занятий.	Беседа, практические задания	Презентация, плакаты
2	Легкая атлетика: бег	Низкий старт, бег на 30 м, челночный бег 3×10 м	Индивидуальная, групповая	Секундомер, конусы
3	Прыжки в длину с места	Техника прыжка, упражнения на развитие силы ног	Поточный метод	Рулетка, маты
4	Метание малого мяча	Правильный хват, замах, бросок на дальность	Групповая работа	Мячи для метания
5	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, передача мяча сверху двумя руками	Парные и командные упражнения	Волейбольные мячи, сетка
6	Гимнастика: кувырки	Кувырок вперед и назад, страховка, техника	Поточный метод	Гимнастические маты
7	Опорный прыжок	Прыжок через козла (согнув ноги)	Индивидуальная	Козел гимнастический
8	Баскетбол: ведение мяча	Ведение мяча правой/левой рукой, остановка	Эстафеты	Баскетбольные мячи
9	Подвижные игры и эстафеты	Командные игры с мячом, беговые	Групповая игра	Мячи, конусы, скакалки

10	Контрольный урок (бег 1000 м)	Проверка выносливости, правильное дыхание	Индивидуальная	Секундомер
----	-------------------------------	---	----------------	------------

Для решения **второй задачи** нами была выбрана форма Плана-конспекта из «Образовательная социальная сеть nsportal.ru.; Multiurok.ru». В Таблице 7 приведен План-конспект для // класса МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска.

Таблица 7 – План-конспект урока по физической культуре для 11 класса МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска по теме: «Кувырок и стойка на руках в 11 классах»,

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В _____ 11 _____ КЛАССЕ

Тема: «Кувырок и стойка на руках в 11 классах»

Задачи урока:

1) Образовательная:

- обучение лазанью по наклонно поставленным скамейкам;
- обучение лазанью по гимнастической стенке;
- обучение перелезанию через гимнастическую скамейку и горку матов.

2) Оздоровительная:

- формирование правильной осанки;
- формирование сводов стопы;
- физическое укрепление здоровья.

3) Развивающая:

- развитие координации;
- развитие выносливости;
- развитие ловкости.

4) Воспитательная:

- дисциплина;
- взаимопомощь;
- трудолюбие.

Инвентарь: гантели, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, маты.

Время проведения: 10:10-10:50

Место проведения: спортивный зал

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	1)Построение: приветствие, расчёт на месте.	1 мин	Проверить наличие спортивной формы, спросить про состояние здоровья.
	2)Развитие координации: повороты налево, направо, кругом. Перестроение в 2 и 3 шеренги.	8 раз	Следить за правильной осанкой, следить за правильным выполнением упражнения.
	3)Ходьба: на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы (руки на поясе, вверху, в стороны, за спиной).	1 круг	Следить за правильным выполнением задания, соблюдать дистанцию.
	4)Бег: обычный бег, бег с прямыми ногами вперёд, бег с прямыми ногами назад, бег сгибая ноги вперёд, бег сгибая ноги назад, бег с ускорением, бег спиной вперёд.	1 круг	Следить за соблюдением дистанции, следить за правильным выполнением упражнений, следить за сгибанием ног, работать руками при беге.
	5)Ходьба: быстрая ходьба после бега.	2 круга	Восстановление дыхания.
	6)Перестроение: на 9,6,3, на месте; на 1,2,3 (в зависимости от размеров зала).	1 мин	Следить за правильным расчётом.
	7)ОРУ-развитие мышц шеи. I. И.п.- ст. ноги врозь, гантели вниз. 1-4-круговые движения головой вправо; 5-8-круговые движения головой влево	8 раз	Движения плавные, следить за правильной осанкой, носки развёрнуты чуть в стороны.
	II. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вперёд. 1-наклон головы вперёд; 2-наклон головы назад; 3-наклон головы влево; 4-наклон головы вправо.	8 раз	Наклоны выполнять плавно, спину держать прямо.
	III. И.п.-ст. ноги врозь, гантели в стороны. 1-поворот головы вправо; 2-И.п.;	8 раз	Повороты выполнять плавно, спину держать прямо, взгляд направлен вперёд.

3-поворот головы влево; 4-И.п. 8) Развитие мышц верхнего плечевого пояса. IV. И.п.-ст. ноги врозь, гантели к плечам. 1-4-круговые движения в плечевом суставе вперёд; 5-8-круговые движения в плечевом суставе назад. V. И.п.- ст. ноги врозь, гантели вниз. 1-4- круговые движения гантелями вперёд; 5-8-круговые движения гантелями назад. VI. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вперёд. 1-разведение гантелей в стороны; 2-сведение гантелей; 3-4-повторить. 9) Развитие мышц туловища. VII. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью. 1-4-круговые движения туловища в правую сторону; 5-8-круговые движения туловища в левую сторону. VIII. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью. 1-наклон туловища вперёд; 2-наклон туловища назад; 3-наклон туловища влево; 4-наклон туловища вправо. IX. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью. 1-4-круговые движения в тазобедренном суставе вправо; 5-8-круговые движения в тазобедренном суставе влево. 10) Развитие мышц ног. X. И.п.-ст. ноги врозь, гантели на коленном суставе.	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Следить за правильной осанкой. спину держать прямо. Спину держать прямо, следить за правильным выполнением упражнения. Следить за правильной осанкой, выполнять плавно, руки прямые, взгляд направлен вперёд. Спина прямая, делать полный круг, правильно выполнять упражнение. Спина прямая, носки смотрят в сторону, выполнять плавно, следить за правильной осанкой. Следить за правильным выполнением упражнения, спина прямая, взгляд направлен вперёд. Выполнять плавно, следить за правильным выполнением упражнения, взгляд направлен вперёд.
--	---	--

Основная часть	1-4-круговые движения в коленном суставе вправо;	8 раз	Делать полный круг, выполнять плавно, следить за правильной осанкой.
	5-8-круговые движения в коленном суставе влево.		
	XI. И.п.-ст. ноги врозь, гантели вниз.		Спина прямая, взгляд направлен вперед, сзади стоящая нога прямая, колено при выпадении не выходит за носок.
	1-4-круговые движения в голеностопном суставе наружу;	8 раз	
	5-8-круговые движения в голеностопном суставе вовнутрь.		Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов
	XII. И.п.-ст. ноги врозь, гантели перед грудью.		
	1-выпад правой вперед;	8 раз	разбега. Ошибки такие же, как и при кувырках прыжком без препятствия. В связи с опасностью
	2-И.п;		
	3-выпад левой вперед;		получения травм учащиеся, не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения.
	4-И.п.		
	1) Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см:		
	1. Повторить из упора присев длинный кувырок вперед.	8 раз	
	2. Сместа кувырок прыжком.		
	3. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увеличивая высоту до 50-70 см.	8 раз	
	4. С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия		
	может служить натянутая скакалка, свернутый мат)		
	2) Стойка на руках махом одной и толчком другой:	8 раз	Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх
	1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.		
	2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.	8 раз	ладонями вперед, шагается аналогично кувырку прыжком с трех шагов

Заключит ельная часть	1)Игра «Прятки». Водящий считает до определенного числа, в это время игроки должны спрятаться по залу, досчитав до нужного числа, водящий начинает искать игроков.	8 раз	разбега. Ошибки такие же, как и при кувырках прыжком без препятствия. В связи с опасностью
	Вариации игры: 1.Прятки наоборот (один прячется, другие ищут); 2.Замороженные прятки; 3.Прятки в темноте.	8 раз	получения травм учащиеся, не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к упражнению.
	2)Проверка самочувствия. Поморгать, посмотреть вправо, вперед, назад, влево. 3)Построение: 1.Встать в шеренгу; 2.Дать домашнее задание.	8 минут	Нельзя прятаться там, где есть риск для жизни, четко обозначить границы игры, если игрок застрял в месте прятков - помочь ему вылезти. Отметить учащихся, поблагодарить преподавателя.

Раздел 3. Результаты профессионально-практической деятельности в МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебно-ознакомительной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска

Задачи исследования:

- 1) организовать и провести педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в 11 классе, тема урока: «Совершенствование техники спринтерского бега и низкого старта на коротких дистанциях».
- 2) провести мониторинг физического состояния и физической подготовленности (**не менее 4 тестов**) обучающихся с использованием цифровых инструментов и обработать результаты тестирования и определить уровень физического состояния и физической подготовленности используя прикладные программы (Excel и др.) у мальчиков и девочек 17-18 лет; МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска.

3.1 Педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре 11 классов

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

Таблица 8 – Протокол педагогического наблюдения урока по физической культуре

Анализ урока

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение): МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска

Дата и время проведения урока: 10.10-10:50

Ф.И.О. проводящего урок: Шевцов Макар Юрьевич

Данные о занимающихся: (Класс 11, мальчиков 10, девочек 12)

Тема урока: «Совершенствование техники спринтерского бега и низкого старта на коротких дистанциях».

Задачи урока:

1) Образовательная:

-Закрепить технику принятия низкого старта, разбега и финиширования в спринте на 30 и 60 метров, исправить типичные ошибки постановки стоп и работы рук при беге.

2) Развивающая:

-Развитие скоростно-силовых качеств, реакции на стартовый сигнал, координации движений нижних конечностей.

3) Оздоровительная:

-укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Используемый инвентарь: стартовые колодки, секундомер, разметочные конусы, свисток, рулетка.

Ф.И.О. студента,

наблюдающего урок: Шевцов Макар Юрьевич

Группа: БПО-25-ФК1

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

№	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примечания
Подготовительная часть				
1	Строевые упражнения	2 мин	низкий	Дисциплина хорошая
2	Ходьба	30 сек	средний	Следить за осанкой
3	Упражнения в ходьбе	30 сек	средний	Дистанция 2 шага

4	Бег	30 сек	средний	Дистанция 2 шага
5	ОРУ на месте без предметов	5 мин	средний	Упражнения на все группы мышц
Количество учебных заданий: 5		Сумма (мин): 8 мин 30 сек	Преимущественная интенсивность: средняя	
Основная часть				
7	Отработка принятия позы низкого старта без разбега	4 мин	средний	Контроль постановки ног и положения туловища
8	Имитация стартового отталкивания с места	3 мин	средний	Фронтальный метод, работа над отталкиванием
9	Спринт с низкого старта 30 метров	5 мин	высокий	Поточный метод, фиксация ошибок техники
10	Повторный спринт 3х30 с интервалом отдыха	5 мин	высокий	Слабые стороны у 30% класса: позднее отталкивание со старта
11	Эстафета спринтерского типа	8 мин	высокий	Соревновательный метод, командное прохождение
12	Контрольный спринт 60 метров	3 мин	Очень высокий	3 команды по 6-7 чел.
Количество учебных заданий: 6		Сумма (мин): 28 мин	Преимущественная интенсивность: высокая	
Заключительная часть				
13	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	низкий	Ходьба, вдох-выдох.

14	Построение	30 сек	низкий	Дисциплина
15	Подведение итогов, д/з	1 мин	низкий	Анализ ошибок
Количество учебных заданий: 3		Сумма (мин): 3 мин 30 сек	Преимущественная интенсивность: низкая	
Количество учебных заданий: 15		Сумма (мин): 40	Преимущественная интенсивность: средняя	

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

Таблица 9 - Таблица показателей педагогического наблюдения урока по физической культуре для учащихся 11 класса. Тема урока: «Совершенствование техники спринтерского бега и низкого старта на коротких дистанциях».

	Номер учебного задания по ходу урока	Объем (время воздействия)		Интенсивность (темп, напряженность)	
	1	2 мин	120	низкий	30
	2	1 мин	60	средний	60
	3	3 мин	180	высокий	90
	4	6 мин	360	средний	60
	5	3 мин	180	средний	60
	6	4 мин	240	средний	60
	7	5 мин	300	высокий	90
	8	5 мин	300	высокий	90
	9	8 мин	480	высокий	90
	10	3 мин	180	высокий	100
	11	2 мин	120	низкий	20
	12	3 мин	180	низкий	30

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

Динамика нагрузки на уроке имеет классическую «волнообразную» форму: постепенное нарастание в подготовительной части, пик в середине основной части и плавное снижение в заключительной. Такая структура соответствует требованиям ФГОС и СанПиН, а также обеспечивает оптимальный тренировочный эффект для учащихся 11 класса. Преимущественная интенсивность урока оценена как **средняя/высокая**, что допустимо для возраста 17-18 лет при условии смены видов деятельности.

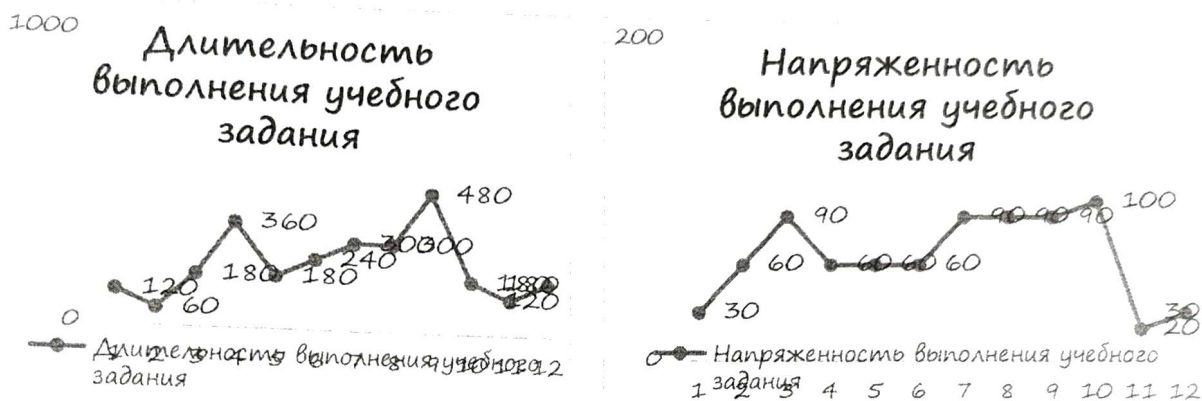


Рисунок 1 - Динамика объема и интенсивности нагрузки учебных заданий урока по физической культуре в 11 классе, тема: «Совершенствование техники спринтерского бега и низкого старта на коротких дистанциях».

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре, тема: «Совершенствование техники спринтерского бега и низкого старта на коротких дистанциях». В подготовительной части урока интенсивность нагрузки находилась на низком и среднем уровне (30-60 усл. ед.), что обеспечило качественную функциональную подготовку организма к основной работе. В основной части урока интенсивность плавно возрастала до максимальных значений (100 усл. ед. в учебной игре), что соответствует педагогическим требованиям к уроку физической культуры. В заключительной части интенсивность была снижена до 20-30 усл. ед. для обеспечения восстановительных процессов. Объем нагрузки равномерно распределялся, наибольшее время было уделено выполнению подводящих упражнений (задания 5-9).

3.2 Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности обучающихся (*мальчики и девочки 17-18 лет*) с использованием цифровых инструментов в 11 классе МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска

Для диагностика уровня физического состояния и физической подготовленности обучающихся с использованием цифровых инструментов (*мальчики и девочки 17-18 лет; МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска*) мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования:

1. Челночный бег 3*10 м (оценка координационных способностей);
2. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
3. Наклон вперёд из положения стоя (оценка гибкости);
4. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек (оценка силовой выносливости).

Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В)

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

		9,2	Средн	180	Средн	+3	Средн	17	Средн	
					-		-			
9	Лебедев Л.	8,5	Выс	215	Низ	+10	Выс	23	Средн	Средний
10	Козлов М.	10,3	Низ	165	Низ	-4	Низ	9	Низ	Низкий
Средний показатель / Средний УФП		9,58	Средн	179,5	Низ	-0,3	Низ	14,9	Низкий	Низкий

В ходе тестирования физической подготовленности учащихся 11 класса (мальчики, 17-18 лет, 10 чел.) были получены следующие средние показатели:

1. Челночный бег 3*10 м: средний результат – 9,58 сек (средний уровень). Лучший результат у Лебедева Л. (8,5 сек - высокий уровень), худший у Морозова Е. (10,5 сек - низкий уровень). Доля учащихся с низким уровнем координационных способностей составила 50% (5 человек), что требует включения дополнительных упражнений на координацию в учебный процесс.
2. Прыжок в длину с места: средний показатель – 179,5 см (низкий уровень). Высокий уровень не зафиксирован ни у одного учащегося. Наибольший результат показал Лебедев Л. (215 см - средний уровень), наихудший результат у Морозова Е. (155 см - низкий уровень).
3. Наклон вперед: средний результат – -0,3 см (низкий уровень). Гибкость развита очень плохо: высокий уровень у 1 человека (10%), средний уровень у 4 человек (40%), а у большинства – низкий уровень (50%). Положительная динамика по данному тесту свидетельствует о систематической работе учителя над развитием гибкости.
4. Пресс за 30 секунд: средний показатель 14,9 раз (низкий уровень). Высокий уровень не зафиксирован ни у одного учащегося. Наибольший результат у Лебедева Л. (23 раз - средний уровень), наихудший результат у Козлова М. (9 раз - низкий уровень).
5. Средний уровень физической подготовленности (УФП) по классу: большинство учащихся (50%) имеют низкий УФП, 40% (4 человека) – средний, и только 10% (1 человек) – высокий. Низкий УФП зафиксирован у Смирнова А., Иванова С., Морозова Е., Зайцева И. и Козлова М. Этим учащимся рекомендованы индивидуальные домашние задания и дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности.

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

Учащиеся МБОУ СОШ 16 г. Уссурийска

Возрастная группа: 17-18 лет (мальчики, 10 чел.)

Тестирующий: студент группы БПО-25-ФК1 Шевцов М. Ю.

Дата тестирования: 21.05.2026

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег)	5	50	4	40	1	10
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места)	6	60	4	40	0	0
3	Гибкость (наклон вперед)	5	50	4	40	1	10
4	Силовая выносливость (пресс)	7	70	3	30	0	0

Анализ соотношения уровней физической подготовленности по видам испытаний позволяет сделать следующие выводы:

1. Координация: преобладает низкий уровень (50%), средний – лишь у 40%, высокий – 10%.
2. Скоростно-силовые качества: преобладает низкий уровень (60%), средний – 40%, высокий уровень отсутствует.
3. Гибкость: преобладает низкий уровень (50%), средний – 40%, высокий – 10%.
4. Силовая выносливость: преобладает низкий уровень (70%), средний – 30%, высокий уровень отсутствует.

Вывод: наиболее проблемные зоны – силовая выносливость и скоростно-силовые качества

Заголовок диаграммы

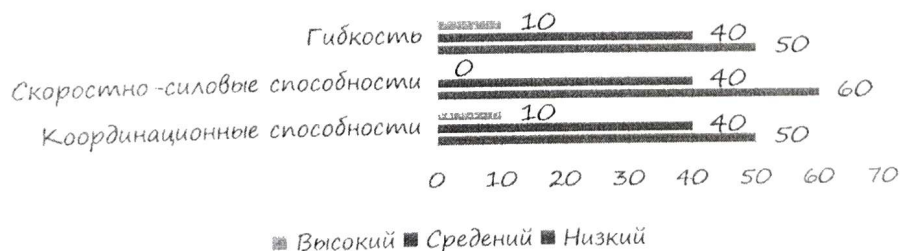


Таблица 12 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физического состояния и физической подготовленности

МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска

Возрастная группа: 17-18 лет (мальчики), 10 чел.

Тестирующий: студент группы: БПО-25-ФК1 Шевцов М. Ю.

Дата тестирования: 21.05.2026

Контингент испытуемых	Уровни физического состояния и физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Мальчики (11 класс) 17-18 лет	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
	5	50	4	40	1	10

На основе данной таблицы можно наблюдать, что:

- Низкий уровень УФП преобладает и составляет 50% (5 человек).
- Средний уровень выявлен у 40% учащихся (4 человека) – они имеют удовлетворительную физическую форму.
- Высокий уровень зафиксирован лишь у 10% (1 человек). Данным учащимся рекомендуется индивидуальная коррекционная работа и дополнительные домашние задания, направленные на общее развитие.

Вывод: физическая подготовленность класса оценивается как неудовлетворительная (низкий уровень у большинства).

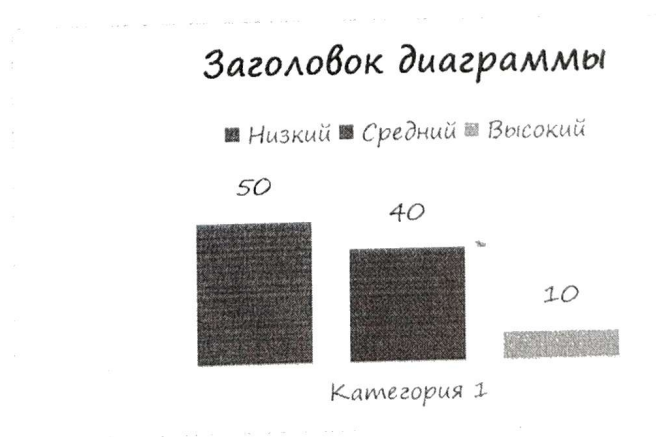


Рисунок 3 – Общее соотношение количества испытуемых относительно УФП (%)

В заключение дадим комментарии к результатам педагогического тестирования.

Результаты мониторинга показали, что большинство учащихся 11 класса (50%) имеют низкий уровень физической подготовленности, что свидетельствует о крайне слабой физической форме. 40% учащихся имеют средний уровень подготовки, в основном за счет показателей в челночном беге и прыжках в длину. Лишь 10% учащихся показали высокий уровень.

Наиболее отстающими способностями являются силовая выносливость (низкий уровень у 70% учащихся) и скоростно-силовые качества (низкий уровень у 60%), что значительно ниже возрастных норм. Гибкость и координационные способности также показывают низкие результаты (50% учащихся с низким уровнем).

Данные результаты свидетельствуют о необходимости серьезной корректировки учебного процесса по физическому воспитанию в 11 классе, с акцентом на развитие отстающих физических качеств, а также разработку индивидуальных программ для учащихся с низким уровнем физической подготовленности, таких как Смирнов А., Иванов С., Морозов Е., Зайцев И., Козлов М. Особое внимание следует уделить улучшению силовой выносливости и скоростно-силовых качеств у всего контингента учащихся

Раздел 4 Участие в конференции с использованием онлайн-платформ

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

Задачи исследования:

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

4.1 Тезисы доклада по итогам практики

Мы разработали тезисы по итогам прохождения практики.

Доклад

по теме «Использование цифровых инструментов для мониторинга физической подготовленности обучающихся (на примере МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска)»

План доклада:

1. Актуальность применения цифровых инструментов в работе учителя физической культуры.
2. Характеристика базы практики и контингента обучающихся.
3. Организация и проведение мониторинга физической подготовленности с использованием Excel.
4. Анализ полученных результатов и рекомендации.
5. Выводы по итогам практики.

Содержание доклада:

В ходе учебной технологической практики на базе МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска мной был проведён мониторинг физической подготовленности учащихся 11 класса (мальчики 17-18 лет, 10 чел.). Использовались следующие тесты: челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места, наклон вперёд, поднятие туловища за 30 сек. Обработка результатов осуществлялась с помощью прикладной программы Excel (расчет средних значений, построение диаграмм, определение уровня физической подготовленности по нормативам).

Результаты показали, что средний УФП класса — «низкий» (50% учащихся). Средний уровень зафиксирован у 40%, а высокий — всего у 10%. Наиболее проблемными зонами являются силовая выносливость (70% низкого уровня) и скоростно-силовые способности (60% низкого

уровня). Координационные способности и гибкость оказались относительно более развитыми качествами, однако и по ним зафиксирован высокий процент отстающих (низкий уровень составил по 50%).

Самоанализ выступления:

Доклад был выстроен логично, с опорой на цифровые данные (таблицы, диаграммы), что вызвало интерес у аудитории. Сильной стороной стала наглядность представленных результатов. Слабой стороной — ограниченное время выступления (7 минут), что не позволило подробно остановиться на методике проведения каждого теста. В целом, участие в конференции способствовало развитию навыков публичной презентации результатов педагогической деятельности.

4.2 Иллюстративный материал по итогам практики

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

В презентацию мы включили слайды:

1. Тема: «Учебная технологическая практика»;
2. Характеристика разделов практики;
3. Выводы;
4. Список литературы.

Мы приняли участие в конференции по итогам прохождения практики с использованием онлайн-платформы Яндекс.Телемост; дата участия: 30.05.2026; <https://telemost.yandex.ru/j/84573363233792>

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) нам удалось:

- 1) **В разделе 1:** Провести всесторонний анализ структуры и функций МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска, а также изучить ключевую нормативно-правовую документацию (ФГОС, рабочую программу), регламентирующую деятельность учителя физической культуры. Это позволило сформировать четкое представление об организации образовательного процесса в цифровой среде.
- 2) **В разделе 2:** Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса (тематический план на четверть и технологическую карту урока) для 11 класса в соответствии с требованиями ФГОС, используя современные шаблоны и цифровые образовательные ресурсы.

- 3) В разделах 3 и 4: Успешно провести анализ урока и педагогическое наблюдение, а также осуществить мониторинг физической подготовленности учащихся с использованием цифровых инструментов (Excel, онлайн-конференция). Полученные данные были обработаны и представлены в виде таблиц и диаграмм, а результаты доложены на конференции в онлайн-формате. Это способствовало формированию компетенции ОПК-9 (способность использовать информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности).

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 08.08.2024).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, с изм. от 08.11.2022).
3. Приказ Минспорта РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения...» (утв. 28.09.2020).
Устав МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска (утвержден 01.08.2017).
5. Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска на 2025-2026 уч. г.
6. Официальный сайт МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийска : <https://shkola16ussurijsk-r25.gosweb.gosuslugi.ru/>
7. Единое содержание общего образования (edsoo.ru). Раздел «Физическая культура» / Портал ФГОС. – URL: <https://edsoo.ru>
8. Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru>

Приложение А (Фотоснимки урока)

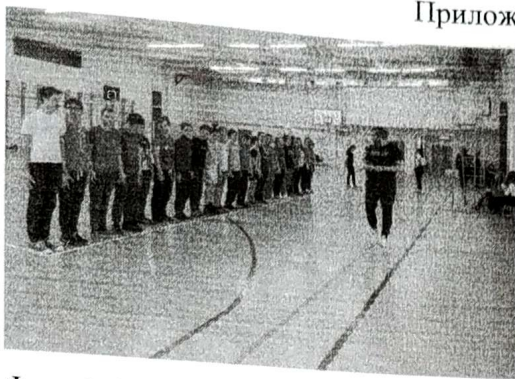


Фото 1. Учащиеся 11 класса на построении в начале урока. Учитель объявляет тему и задачи урока.

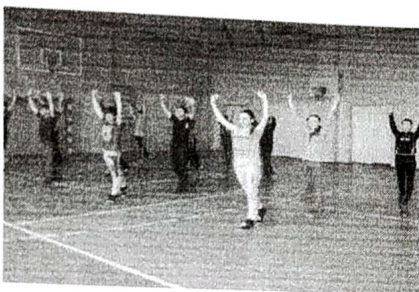


Фото 2. Выполнение ОРУ на месте (наклоны, повороты).



Фото 3. Основная часть: выполнение низкого старта с колодок.

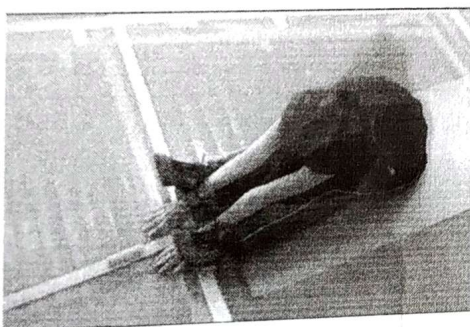


Фото 4. Заключительная часть: выполнение дыхательных упражнений и упражнений на гибкость (наклон вперед).

Приложение Б (Шаблон бланка протокола наблюдения)

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

Приложение В (Шаблон бланка первичного протокола тестирования)

[illegible]

Приложение Г (Таблица нормативов для 11 класса)

Примерные нормативы физической подготовленности для учащихся 11 классов (17-18 лет, мальчики).

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

Слайд 1 – Титульный лист

Отчёт по учебной технологической практике

Выполнил:

Студент БПО-25-ФК1 Шевцов Макар

Руководитель:

К.П.Н., доцент Мунирова Е.А.

Владивосток, 2026

Слайд 2 - Актуальность и цели использования цифровых инструментов

Цель и задачи практики

- Цель практики: изучение организационной структуры и специфики работы школы, а также формирование навыков эффективного внедрения современных цифровых технологий в учебный процесс
- Задачи практики:
 - 1) Изучить нормативно-правовую базу и структуру образовательной организации;
 - 2) Разработать документы планирования учебно-воспитательного процесса
 - 3) Провести педагогическое наблюдение и анализ урока;
 - 4) Выполнить мониторинг физической подготовленности с использованием Excel;
 - 5) Принять участие в онлайн конференции.

Слайды 3 и 4 – Характеристика базы практики и контингента испытуемых

База практики

МБОУ СОШ № 16 г. Уссурийск

Адрес: ул. Амурская, 41

Директор: Вакуленко А.С.

Кол-во учащихся: 1200 человека

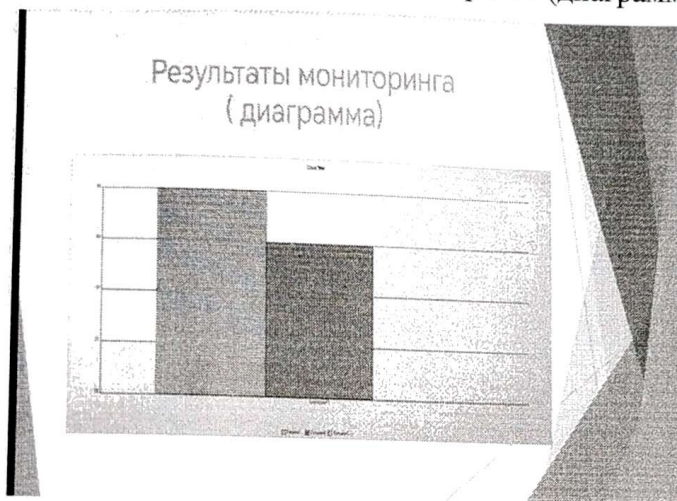
Педагогический состав: 28 учителей

Класс для проведения мониторинга: 11 "Б" (мальчики 17-18 лет, 10 человек)

Оснащение:

- ★ Спортивный зал
- ★ Колодки
- ★ Секундомер
- ★ Фишки
- ★ Цифровые инструменты

Слайд 4– Результаты мониторинга (диаграммы)



Слайд 5 – Выводы и рекомендации

Выводы

- Изучена структура и нормативно-правовая база МБОУ СОШ № 16 г.Уссурийск, проанализированы ФГОС и РПД по физической культуре.
- Разработаны документы планирования; тематический план на четверть и план-конспекта урока для 11 класса.
- Проведены педагогические наблюдения и мониторинг физической подготовленности учащихся с использованием Excel. Выявлено, что средний УФП класса (40%); проблемная зона - гибкость.
- Сформирована компетенция ОПК-9: способность использовать информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности.