

Санкт-Петербургский государственный университет

*АСТАШОВА Валерия Александровна*

**ОТЧЕТ**

**о прохождении производственной практики (преддипломной)**

Уровень образования: среднее профессиональное образование  
Специальность 49.02.01 Физическая культура  
Основная образовательная программа ТХ.5978.2019 Физическая культура  
Группа 19138

Руководитель практики

Неведрова О.В.

Оценка \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург  
2023

## Санкт-Петербургский государственный университет

## ЗАДАНИЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ ПРАКТИКУ (ПРЕДДИПЛОМНУЮ)

Асташова Валерия Александровна,

обучающийся 4 курса, группы 19138, очная форма обучения, специальность 49.02.01 Физическая культура.

Основная образовательная программа-программа подготовки специалистов среднего звена ТХ.5978.2019 Физическая культура

Место практики: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района Санкт-Петербурга».

С 20.04.2023 по 17.05.2023

Содержание выполняемых работ	Количество часов
<b>Организационный этап</b>	
<p>Ознакомление с этапами, содержанием, организацией, распорядком, отчетной документацией по производственной практике (преддипломной). Инструктаж по технике безопасности и правилами охраны труда в соответствии с имеющимися инструкциями. Ознакомление с базой практики: организационной структурой, локальными актами, сайтом. Инструктаж по ознакомлению с должностными инструкциями. Ознакомление с материально-технической базой практики: с оборудованием и инвентарем для занятий избранным видом спорта (далее – ИВС), особенности их эксплуатации. Ознакомление с организацией планирования и учёта учебной, тренировочной и воспитательной работы, задачами работы тренерского и/или педагогического коллективов. Ознакомление с комплектованием прикрепленных тренировочных групп, особенностями организации учебной и тренировочной работы в них. Ознакомление с особенностями медицинского контроля и врачебно-педагогического обеспечения тренировочного процессов. Изучение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов. Изучение документов планирования и учета учебно-тренировочного процесса по ИВС. Составление индивидуального календарного плана прохождения производственной практики. Составление характеристики базы практики.</p>	<b>16</b>
<b>Основной этап</b>	
<p>Учебно-методическая работа Анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность базовой организации. Анализ программы подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (или этапе начальной подготовки, или тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)) базовой организации.</p>	<b>12</b>

<p>Анализ документов планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации в базовой организации для обучающихся прикрепленной группы.</p> <p>Анализ документации планирования на основе годовых планов педагога на период практики. Анализ календарных и тематических планов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Разработка комплекса упражнений направленных на развитие исследуемых показателей.</p> <p>Подбор тестов для проведения педагогического тестирования</p> <p>Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий для прикрепленной группы.</p> <p>Анализ учебно-тренировочных занятий по ИВС в конкретных группах.</p> <p>Анализ и самоанализ учебно-тренировочных занятий, обсуждение отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем практики, разработка предложений по их совершенствованию и коррекции.</p>	
<p>Учебно-тренировочная работа</p> <p>Проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на спортивной-оздоровительном этапе спортивной подготовке (или этапе начальной спортивной, или тренировочном этапе).</p> <p>Подбор оборудования и инвентаря для учебно-тренировочных занятий с учетом их целей и задач и особенностей занимающихся.</p>	<b>48</b>
<p>Воспитательная работа</p> <p>Изучение и анализ особенностей базовой организации и методики проведения воспитательной работы в прикрепленной группе: планирование работы, содержание отдельных воспитательных мероприятий.</p> <p>Постановка воспитательных целей, способствующих развитию занимающихся.</p> <p>Подготовка и проведение с обучающимися прикрепленной группы с целью формирования здорового и безопасного образа жизни лекции или беседы о пользе, значение физической культуры и спорта, или о правилах, технике и тактике в избранном виде спорта, спортивной этике, об основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи (тема по выбору обучающегося).</p>	<b>10</b>
<p>Аналитическая и опытно-практическая работа</p> <p>Изучение и анализ педагогической и методической литературы по проблемам совершенствования учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.</p> <p>Проведение в соответствии с темой ВКР исследовательской и опытно-практической</p> <p>Выбор наиболее эффективных технологий проведения занятий по избранному виду спорта с учетом особенностей возраста занимающихся</p> <p>Анализ деятельности тренера на учебно-тренировочном занятии посредством педагогических наблюдений.</p> <p>Проведение педагогического анализа занятия. Хронометрирование и определение пульсовой кривой учебно-тренировочных занятий, проводимых практикантами. Определение моторной плотности занятия.</p> <p>Выполнение психолого-педагогических анализов учебно-тренировочных занятий;</p> <p>Проведение педагогического наблюдения за уровнем и динамикой нагрузки на занятие с помощью регистрации частоты сердечных сокращений у занимающихся. Провести их анализ и сделать выводы.</p> <p>Оценка физического развития обучающихся прикрепленной группы с</p>	<b>46</b>

<p>использованием современных методов исследования, информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц</p> <p>Оценивание процесса и результатов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Проведение опытно-практической работы и обработка результатов в соответствии с темой ВКР: проведение педагогического эксперимента, наблюдения, сбор, обработка, анализ полученной информации, необходимой для выполнения заданий по теме ВКР</p> <p>Подготовка материалов, иллюстрирующих содержание ВКР. (протоколы, результаты, анкеты, графики, комплексы упражнений, методики спортивной подготовки и т.п.)</p> <p>Проведение самоанализа и самооценки проделанной за период производственной практики (преддипломной).</p> <p>Проведение педагогического наблюдения за уровнем и динамикой нагрузки на занятие, анализ полученной информации.</p> <p>Оценка физического развития обучающихся прикрепленной группы с использованием современных методов исследования, информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц.</p> <p>Обработка результатов: проведенного педагогического эксперимента; Проведение самоанализа и самооценки проделанной за период производственной практики (преддипломной) работы.</p>	
<b>Заключительный этап</b>	
<p>Обобщение материалов по выполнению индивидуального задания по теме выпускной квалификационной работы</p>	<b>6</b>
<p>Обобщение материалов по производственной практике (преддипломной). Оформление отчета с приложением необходимых документов. Проведение самоанализа и самооценки, проделанной за период производственной практики (преддипломной).</p> <p>Оформление отчета с приложением необходимых документов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Направление на прохождение производственной практики (преддипломной) с отметками о прибытии на практику и выбытии из организации - базы практики, заверенное соответствующими печатями и подписями.</li> <li>2. Титульный лист;</li> <li>3. Задание на производственную практику (преддипломную);</li> <li>4. Дневник производственной практики (преддипломной);</li> <li>5. Отзыв по результатам проведения практики обучающегося;</li> <li>6. Аттестационный лист обучающегося - практиканта;</li> <li>7. Основные положения выпускной квалификационной работы (ВКР);</li> <li>8. Описание технологии проведения тестирования и критерии оценивания исследуемых показателей;</li> <li>9. Характеристика испытуемых;</li> <li>10. Комплекс упражнений, направленный на развитие исследуемых показателей (3 комплекса);</li> <li>11. Конспект учебно-тренировочного занятия;</li> <li>12. Конспект контрольного учебно-тренировочного занятия;</li> <li>13. Протокол наблюдений за пульсом;</li> <li>14. Результаты исследования;</li> <li>15. Выводы по результатам исследования;</li> </ol>	<b>8</b>

16. Самоанализ деятельности обучающегося - практиканта; 17. Фотоотчет с места прохождения практики (не менее 5 фотографий)	
Промежуточная аттестация по производственной практике (преддипломной) – дифференцированный зачет	<b>2</b>

Руководитель производственной практики (преддипломной) от СПбГУ

19 апреля 2023г

\_\_\_\_\_

О.В. Неведрова

(Подпись)

Задание получил студент-практикант

19 апреля 2023г

\_\_\_\_\_

В.А. Асташова

(Подпись)

## ДНЕВНИК ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ (ПРЕДДИПЛОМНОЙ)

Асташова Валерия Александровна,

обучающийся 4 курса, группы 19138, очная форма обучения, специальность 49.02.01 Физическая культура.

Основная образовательная программа-программа подготовки специалистов среднего звена ТХ.5978.2019 Физическая культура

Место практики: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района Санкт-Петербурга».

20.04.2023-17.05.2023

№ п/п	Содержание работы	Дата выполнения	Отметка о выполнении
1	Ознакомление с этапами, содержанием, организацией, распорядком, отчетной документацией по производственной практике (преддипломной).	20.04.2023	
2	Инструктаж по технике безопасности и правилами охраны труда в соответствии с имеющимися инструкциями.	20.04.2023	
3	Ознакомление с базой практики: организационной структурой, локальными актами, сайтом.	20.04.2023	
4	Инструктаж по ознакомлению с должностными инструкциями.	21.04.2023	
5	Ознакомление с материально-технической базой практики: с оборудованием и инвентарем для занятий избранным видом спорта (далее – ИВС), особенности их эксплуатации.	21.04.2023	
6	Ознакомление с организацией планирования и учёта учебной, тренировочной и воспитательной работы, задачами работы тренерского и/или педагогического коллективов.	21.04.2023	
7	Ознакомление с комплектованием прикрепленных тренировочных групп, особенностями организации учебной и тренировочной работы в них.	21.04.2023	
8	Ознакомление с особенностями медицинского контроля и врачебно-педагогического обеспечения тренировочного процессов.	21.04.2023	
9	Изучение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.	22.04.2023	
10	Изучение документов планирования и учета учебно-тренировочного процесса по ИВС.	22.04.2023	

11	Составление индивидуального календарного плана прохождения производственной практики. Составление характеристики базы практики.	22.04.2023	
12	Учебно-методическая работа	24.04.2023	
13	Анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность базовой организации.	24.04.2023	
14	Анализ программы подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (или этапе начальной подготовки, или тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)) базовой организации.	24.04.2023	
15	Анализ документов планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации в базовой организации для обучающихся прикрепленной группы.	24.04.2023	
16	Анализ документации планирования на основе годовых планов педагога на период практики. Анализ календарных и тематических планов учебно-тренировочных занятий.	24.04.2023	
17	Разработка комплекса упражнений направленных на развитие исследуемых показателей.	24.04.2023	
18	Подбор тестов для проведения педагогического тестирования	25.04.2023	
19	Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий для прикрепленной группы.	24.04.2023 25.04.2023	
20	Анализ учебно-тренировочных занятий по ИВС в конкретных группах.	25.04.2023	
21	Анализ и самоанализ учебно-тренировочных занятий, обсуждение отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем практики, разработка предложений по их совершенствованию и коррекции.	25.04.2023	
22	Учебно-тренировочная работа	26.04.2023	
23	Проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на спортивной-оздоровительном этапе спортивной подготовке (или этапе начальной спортивной, или тренировочном этапе).	26.04.2023 27.04.2023 29.04.2023 02.05.2023 04.05.2023 06.05.2023 11.05.2023 13.05.2023	
24	Подбор оборудования и инвентаря для учебно-тренировочных занятий с учетом их целей и задач и особенностей занимающихся.	26.04.2023 02.05.2023	
25	Воспитательная работа	28.04.2023	
26	Изучение и анализ особенностей базовой организации и методики проведения воспитательной работы в прикрепленной группе: планирование работы, содержание	28.04.2023	

	отдельных воспитательных мероприятий.		
27	Постановка воспитательных целей, способствующих развитию занимающихся.	28.04.2023	
28	Подготовка и проведение с обучающимися прикрепленной группы с целью формирования здорового и безопасного образа жизни лекции или беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, или о правилах, технике и тактике в избранном виде спорта, спортивной этике, об основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи (тема по выбору обучающегося).	29.04.2023	
29	Аналитическая и опытно-практическая работа	01.05.2023	
30	Изучение и анализ педагогической и методической литературы по проблемам совершенствования учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.	01.05.2023	
31	Проведение в соответствии с темой ВКР исследовательской и опытно-практической	24.04.2023 11.05.2023	
32	Выбор наиболее эффективных технологий проведения занятий по избранному виду спорта с учетом особенностей возраста занимающихся	01.05.2023	
33	Анализ деятельности тренера на учебно-тренировочном занятии посредством педагогических наблюдений.	01.05.2023	
34	Проведение педагогического анализа занятия. Хронометрирование и определение пульсовой кривой учебно-тренировочных занятий, проводимых практикантами. Определение моторной плотности занятия	03.05.2023	
35	Выполнение психолого-педагогических анализов учебно-тренировочных занятий	03.05.2023	
36	Проведение педагогического наблюдения за уровнем и динамикой нагрузки на занятие с помощью регистрации частоты сердечных сокращений у занимающихся. Провести их анализ и сделать выводы.	05.05.2023	
37	Оценка физического развития обучающихся прикрепленной группы с использованием современных методов исследования, информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц	05.05.2023	
38	Оценивание процесса и результатов учебно-тренировочных занятий.	05.05.2023	
39	Проведение опытно-практической работы и обработка результатов в соответствии с темой ВКР: проведение педагогического эксперимента, наблюдения, сбор, обработка, анализ полученной информации, необходимой для выполнения заданий по теме ВКР	05.05.2023	
40	Подготовка материалов, иллюстрирующих	08.05.2023	



	содержание ВКР. (протоколы, результаты, анкеты, графики, комплексы упражнений, методики спортивной подготовки и т.п.)		
41	Проведение самоанализа и самооценки проделанной за период производственной практики (преддипломной).	08.05.2023	
42	Проведение педагогического наблюдения за уровнем и динамикой нагрузки на занятие, анализ полученной информации.	08.05.2023	
43	Оценка физического развития обучающихся прикрепленной группы с использованием современных методов исследования, информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц.	10.05.2023	
44	Обработка результатов: проведенного педагогического эксперимента; Проведение самоанализа и самооценки проделанной за период производственной практики (преддипломной) работы.	10.05.2023	
45	Обобщение материалов по выполнению индивидуального задания по теме выпускной квалификационной работы	13.05.2023	
46	Обобщение материалов по производственной практике (преддипломной). Оформление отчета с приложением необходимых документов. Проведение самоанализа и самооценки, проделанной за период производственной практики (преддипломной).	14.05.2023	
47	Оформление отчета с приложением необходимых документов: 1. Направление на прохождение производственной практики (преддипломной) с отметками о прибытии на практику и выбытии из организации - базы практики, заверенное соответствующими печатями и подписями. 2. Титульный лист; 3. Задание на производственную практику (преддипломную); 4. Дневник производственной практики (преддипломной); 5. Отзыв по результатам проведения практики обучающегося; 6. Аттестационный лист обучающегося - практиканта; 7. Основные положения выпускной квалификационной работы (ВКР); 8. Описание технологии проведения тестирования и критерии оценивания исследуемых показателей; 9. Характеристика испытуемых; 10. Комплекс упражнений, направленный на	16.05.2023	

	развитие исследуемых показателей (3 комплекса); 11. Конспект учебно-тренировочного занятия; 12. Конспект контрольного учебно-тренировочного занятия; 13. Протокол наблюдений за пульсом; 14. Результаты исследования; 15. Выводы по результатам исследования; 16. Самоанализ деятельности обучающегося - практиканта; 17. Фотоотчет с места прохождения практики (не менее 5 фотографий)		
48	Промежуточная аттестация по производственной практике (преддипломной) – дифференцированный зачет	17.05.2023	

Дневник заполнил:  
обучающийся

\_\_\_\_\_

(подпись)

Асташова В.А.

\_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

«\_\_» мая 2023 г.

\_\_\_\_\_

(дата)

Дневник проверил  
руководитель практики от учреждения

\_\_\_\_\_

(уч. степень, уч. звание,  
должность)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

«\_\_» мая 2023 г.

\_\_\_\_\_

(дата)

Дневник проверил  
руководитель практики от СПбГУ

\_\_\_\_\_

(уч. степень, уч. звание,  
должность)

\_\_\_\_\_

(подпись)

Неведрова О.В.

\_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

«17» мая 2023 г.

\_\_\_\_\_

(дата)

**ОТЗЫВ**

по результатам проведения производственной практики (преддипломной) обучающегося Санкт-Петербургского государственного университета

в рамках Договора № 05/1/37/П-462 от «11» ноября 2023 г.

**ФИО обучающегося, наименование основной образовательной программы, курс:**

Асташова Валерия Александровна, ТХ.5978.2019 Физическая культура, 4 курс.

**Вид практики, период ее проведения:**

Производственная практика (преддипломная), 20.04.2023-17.05.2023

**Место проведения практики (наименование организации, подразделения):**

Место практики: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района Санкт-Петербурга».

**Тема/содержание Индивидуального задания обучающегося:**

Производственная практика (преддипломная) направлена на углубление у обучающегося первоначального профессионального опыта, развитие общих и профессиональных компетенций, проверку его готовности к самостоятельной трудовой деятельности, а также на подготовку к выполнению выпускной квалификационной работы.

**Функции, которые выполнял обучающийся во время практики (основные виды деятельности, задачи):**

Анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность базовой организации.

Анализ программы подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (или этапе начальной подготовки, или тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)) базовой организации.

Анализ документов планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации в базовой организации для обучающихся прикрепленной группы.

Анализ документации планирования на основе годовых планов педагога на период практики. Анализ календарных и тематических планов учебно-тренировочных занятий.

Разработка комплекса упражнений направленных на развитие исследуемых показателей.

Подбор тестов для проведения педагогического тестирования

Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий для прикрепленной группы.

Анализ учебно-тренировочных занятий по ИВС в конкретных группах.

Анализ и самоанализ учебно-тренировочных занятий, обсуждение отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем практики, разработка предложений по их совершенствованию и коррекции.

Проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на спортивной-оздоровительном этапе спортивной подготовке (или этапе начальной спортивной, или тренировочном этапе).

Подбор оборудования и инвентаря для учебно-тренировочных занятий с учетом их целей и задач и особенностей занимающихся.

Изучение и анализ особенностей базовой организации и методики проведения воспитательной работы в прикрепленной группе: планирование работы, содержание отдельных воспитательных мероприятий.

Постановка воспитательных целей, способствующих развитию занимающихся.

Подготовка и проведение с обучающимися прикрепленной группы с целью формирования здорового и безопасного образа жизни лекции или беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, или о правилах, технике и тактике в избранном виде спорта, спортивной этике, об основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи (тема по выбору обучающегося).

Изучение и анализ педагогической и методической литературы по проблемам совершенствования учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.

Проведение в соответствии с темой ВКР исследовательской и опытно-практической

Выбор наиболее эффективных технологий проведения занятий по избранному виду спорта с учетом особенностей возраста занимающихся

Анализ деятельности тренера на учебно-тренировочном занятии посредством педагогических наблюдений.

Проведение педагогического анализа занятия. Хронометрирование и определение пульсовой кривой учебно-тренировочных занятий, проводимых практикантами. Определение моторной плотности занятия.

Выполнение психолого-педагогических анализов учебно-тренировочных занятий;

Проведение педагогического наблюдения за уровнем и динамикой нагрузки на занятие с помощью регистрации частоты сердечных сокращений у занимающихся. Провести их анализ и сделать выводы.

Оценка физического развития обучающихся прикрепленной группы с использованием современных методов исследования, информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц

Оценивание процесса и результатов учебно-тренировочных занятий.

Проведение опытно-практической работы и обработка результатов в соответствии с темой ВКР: проведение педагогического эксперимента, наблюдения, сбор, обработка, анализ полученной информации, необходимой для выполнения заданий по теме ВКР

Подготовка материалов, иллюстрирующих содержание ВКР. (протоколы, результаты, анкеты, графики, комплексы упражнений, методики спортивной подготовки и т.п.)

Проведение самоанализа и самооценки проделанной за период производственной практики (преддипломной).

Проведение педагогического наблюдения за уровнем и динамикой нагрузки на занятие, анализ полученной информации.

Оценка физического развития обучающихся прикрепленной группы с использованием современных методов исследования, информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц.

Обработка результатов: проведенного педагогического эксперимента; Проведение самоанализа и самооценки проделанной за период производственной практики (преддипломной) работы.

**Основные умения и навыки, которые продемонстрировал обучающийся во время практики:**

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;
- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо - функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной;

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;
- анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;
- планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;
- определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;
- определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;
- использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем;
- отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки;
- оформлять результаты исследовательской работы;
- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты.

**Основные профессиональные компетенции, которые были приобретены / совершенствованы обучающимся в процессе практики:**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

**Отмеченные достоинства:** Можно отметить такие качества как исполнительность, дисциплинированность, инициативность, ответственность и заинтересованность, а также коммуникабельность с коллегами и участниками физкультурных мероприятий.

**Отмеченные недостатки:** Недостатков не обнаружено.

**Заключение:** За время прохождения практики студентка Асташова В.А. показала себя как хороший специалист, разбирающийся знаниями, умениями и навыками, необходимыми для преподавателя физической культуры и спорта. По итогам практики, можно сделать вывод, что студентка показала знания теоретического и практического материала. Выполнила все поставленные задачи в полном объеме и установленный срок. Проявила себя как ответственный практикант. Рекомендуется поставить практиканту за прохождение производственной практики оценку 5 «отлично».

Руководитель практики от учреждения

должность

подпись

ФИО

«\_\_» мая 2023

МП

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПО ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКЕ

Асташова Валерия Александровна,

ФИО обучающегося

обучающийся 4 курса, группы 19138, очная форма обучения,  
специальность 49.02.01 Физическая культура

Основная образовательная программа ТХ.5978.2019 Физическая культура  
Успешно прошел производственную практику (преддипломную) с «20»  
апреля по «17» мая 2023 года

Сведения об уровне освоения обучающимся профессиональных компетенций  
(оценка руководителями практики)

<b>Профессиональные и общие компетенции:</b>		<b>Оценка качества выполнения работ</b>	
		<b>Освоил</b>	<b>Не освоил</b>
<b>Общие компетенции</b>			
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<b>Освоил</b>	
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>Освоил</b>	
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<b>Освоил</b>	
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<b>Освоил</b>	
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	<b>Освоил</b>	
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	<b>Освоил</b>	
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	<b>Освоил</b>	
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	<b>Освоил</b>	
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	<b>Освоил</b>	
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	<b>Освоил</b>	
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	<b>Освоил</b>	
ОК 12.	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	<b>Освоил</b>	
<b>Профессиональные компетенции:</b>			
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	<b>Освоил</b>	
ПК 1.2.	Проводить учебно-тренировочные занятия.	<b>Освоил</b>	



ПК 1.3.	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.	<i>Освоил</i>	
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	<i>Освоил</i>	
ПК 1.5.	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	<i>Освоил</i>	
ПК 1.6.	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.	<i>Освоил</i>	
ПК 1.7.	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	<i>Освоил</i>	
ПК 1.8.	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.	<i>Освоил</i>	
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	<i>Освоил</i>	
ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	<i>Освоил</i>	
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	<i>Освоил</i>	
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	<i>Освоил</i>	
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	<i>Освоил</i>	
ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	<i>Освоил</i>	
ПК 3.1.	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	<i>Освоил</i>	
ПК 3.2.	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	<i>Освоил</i>	
ПК 3.3.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	<i>Освоил</i>	
ПК 3.4.	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	<i>Освоил</i>	
ПК 3.5.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	<i>Освоил</i>	

Уровень освоения компетенций: продуктивный.

Руководитель практики от СПбГУ

\_\_\_\_\_/Ф.И.О./

## **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (ВКР)**

**Тема ВКР:** Формирование волевых качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся фигурным катанием.

**Актуальность:** Фигурное катание — конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Массовое развитие фигурного катания на коньках, применение прогрессивной методики учебно-тренировочного процесса, совершенствование его организационных форм позволили российскому фигурному катанию занять ведущие позиции в мире. Убедительные победы наших фигуристов демонстрируют основные черты советской школы фигурного катания, органично соединяющей отличную физическую подготовленность, рациональную технику с эстетическим совершенством и волей к победе. Современное направление развития фигурного катания на коньках характеризуется ярко выраженной тенденцией к гармонии основных компонентов катания, сбалансированности содержания программы.

Развитие воли – важная цель физиологического воспитания подростков и молодого поколения. Для того чтобы данная цель решалась результативно, следует принимать во внимание психические закономерности формирования воли. Воля, как общеизвестно, создается, выражается и познается в ходе преодоления проблем. По этой причине следует отчетливо представлять, с какими проблемами сталкивается учащийся при усвоении учебной программы в целом и того или другого определенного физического упражнения.

**Объект исследования:** процесс формирования волевых качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся фигурным катанием.

**Предмет исследования:** методика формирования волевых качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся фигурным катанием.

**Гипотеза:** предполагается, что применяемая методика, направленная на развитие волевых качеств, позволит повысить эффективность подготовки юношей 15-16 лет, занимающихся фигурным катанием.

**Цель исследования:** применение и апробация методики формирования волевых качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся фигурным катанием.

**Задачи:**

1. Провести анализ литературных источников по теме формирования волевых качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся фигурным катанием.
2. С помощью применяемой методики повысить уровень волевых качеств для достижения высоких спортивных результатов у юношей 15-16 лет занимающихся фигурным катанием.
3. Апробировать методику формирования волевых качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся фигурным катанием и посредством эксперимента доказать её эффективность.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

**ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ И КРИТЕРИИ  
ОЦЕНИВАНИЯ ИССЛЕДУЕМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**Тест 1. Методика «Самооценка волевых качеств спортсменов»  
(Д.Я. Богданова, И.П. Волков).**

Опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность:

-под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков,

-под генерализованностью – универсальность качества, т. е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

На основании результатов опроса делается заключение об уровне развития волевого качества по параметрам выраженности с учетом следующих нормативных показателей: 0 –19 баллов – низкий уровень; 20–30 баллов–средний уровень; 31–40 баллов – высокий уровень.

Инструкция: «Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и поставьте галочку в соответствующий столбец.

Варианты для ответов:

«Так не бывает»-0б.

«Наверное, да»-1б.

«Уверен, что да»-2б.

На основании результатов опроса делается заключение об уровне развития волевого качества по параметрам выраженности с учетом следующих нормативных показателей: 0 –19 баллов – низкий уровень; 20–30 баллов–средний уровень; 31–40 баллов – высокий уровень.

1) Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо

2) В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность

3) Могу нормально тренироваться, если меня даже что-то тревожит.

4) В течение всего соревнования четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.

- 5) Отлично переношу боли, даже в течении тренировочного процесса
- 6) Мне удается сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.
- 7) Неприятности в школе и дома не снижают качества моей тренировки
- 8) Долгое ожидание не мучительно для меня.
- 9) Бывает, когда я встревожен, волнуюсь, совершенно не теряю контроль над собой.
- 10) Во время экзамена, контрольной иногда не могу ответить даже то, что хорошо знаю.
- 11) Считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.
- 12) Если у меня плохое настроение, могу это скрыть
- 13) На экзамене, контрольной всегда мобилизуюсь и получаю оценку не ниже той, на которую рассчитываю.
- 14) Не могу сдержаться, чтобы на грубость не ответить тем же.
- 15) В процессе соревнований с хорошо владею собой. Стресс на меня никак не влияет.
- 16) Мне легко заставить себя сдерживать смех, если чувствую, что он неуместен
- 17) Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.
- 18) В сложной ситуации обычно могу быстро принять нужное решение.
- 19) Могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.
- 20) Специально учусь владеть собой.

## **Тест 2. Прыжки на скакалке (быстрота)**

Инвентарь: скакалка

Технология проведения теста:

Испытание проводится в спортивном зале, участники выполняют упражнения по одному. Измерение результата производится по количеству правильно-выполненных раз за 1 мин..

Критерии оценивания:

<175 раз – 1 балл

176-199 раз – 2 балла

>200 раз – 3 балла

### **Тест 3. Бег на 3000м.(выносливость)**

Технология проведения теста:

Испытание проводится на стадионе. Старт выполняется из высокого положения.

Критерии оценивания:

>15.20 с. – 1 балл

12.30-15.10 с. – 2 балла

<12.20 с.– 3 балла

### **Тест 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине(сила)**

Технология проведения теста:

Испытание проводится на гимнастическом мате. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей).

Критерии оценивания:

<35 раз. – 1 балл

36-51. – 2 балла

>12.20 с.– 3 балла

### **Тест 5. «Ласточка» (ловкость)**

Технология проведения теста:

Испытание проводится в спортивном зале, участники выполняют упражнения по одному. Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога назад на носок. Как только спортсмен принял позицию засекается время. Измерение результата производится по правильному выполнению (нога поднята выше 90 градусов назад).

Критерии оценивания:

<15 с. – 1 балл

16-29 с. – 2 балла

>30с.– 3 балла

**Тест 6. Шпагат (гибкость)**

Технология проведения теста:

Испытание проводится в спортивном зале, участники выполняют 3 шпагата: продольный на правую, левую ногу и поперечный шпагат.

Критерии оценивания:

1 шпагат – 1 балл

2 шпагата– 2 балла

3 шпагата– 3 балла

## ХАРАКТЕРИСТИКА ИСПЫТУЕМЫХ

Контрольная группа					
П/№	ФИО испытуемого	пол	возраст	Спорт. квалификация	Стаж занятий
1.	Ганин Д.В.	муж	15 лет	КМС	10 лет
2.	Фигурин А.А.	муж	16 лет	1-ый спорт.	9 лет
3.	Свищев А.П..	муж	16 лет	1-ый спорт.	11 лет
4.	Прокопенко А.В.	муж	15 лет	КМС	10 лет
5.	Муханов Т.А..	муж	16 лет	КМС	9 лет
6.	Трикозок Г.Ю.	муж	15 лет	1-ый спорт.	8 лет
7.	Малов С.С..	муж	16 лет	1-ый спорт.	9 лет
8.	Саранчук Г.А.	муж	15 лет	КМС	10 лет
Экспериментальная группа					
П/№	ФИО испытуемого	пол	возраст	Спорт. квалификация	Стаж занятий
1.	Печников А.Д.	муж	16 лет	1-ый спорт.	10 лет
2.	Врабие А.А..	муж	15 лет	КМС	9 лет
3.	Филатов А.А.	муж	15 лет	КМС	10 лет
4.	Раньев М.Д.	муж	16 лет	1-ый спорт.	11 лет
5.	Блинов .В.В.	муж	16 лет	КМС	11 лет
6.	Васильев А.В.	муж	15 лет	КМС	10 лет
7.	Плотников М.А.	муж	16 лет	1-ый спорт.	10 лет
8.	Саблин Д.В.	муж	15 лет	1-ый спорт.	9 лет



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ ИССЛЕДУЕМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

### Комплекс упражнений для развития волевых качеств посредственно.

1)

П.Н.	Задача	Техника выполнения	Дозировка	Отдых	ЧСС Уд.мин.	Методические рекомендации
1.	Способствовать развитию волевых качеств и силы мышц рук	И.П. – стойка руки в стороны 1- руки вверх 2- И.П.	1'	30''	100	Руки прямые. Без резких движений
		И.П. – упор лежа на степ.	3'	90''	120	Таз не опускать. Руки не сгибать.
2.	Способствовать развитию волевых качеств и выносливости.	Прыжке на скакалке.	10'	90''	160	Без остановки. Держать высокую скорость.
		И.П. - стойка 1-упор лежа 2-прыжком в упор присев 3-прыжок 4-И.П.	10р. по 5 подходов	90''	150	Делать в темпе. Прыжок выполнять высоко.
3.	Способствовать развитию волевых качеств и силы мышц ног.	И.П.-стойка перед скамейкой 1-прыжок на скамейку 2-прыжком И.П.	1' по 3 подхода	90''	150	Прыжки выполнять высоко. Ноги прямые. Помогать руками при прыжке
4.	Способствовать развитию волевых качеств и силы мышц ног.	И.П.- стойка перед барьером 1-прыжок через барьер 2-И.П.	50р. по 2 подхода	60''	150	Барьер не задевать. Ноги подтягивать к груди.
5.	Способствовать развитию волевых	И.П.- сед 1-наклон вперед, руки	1' по 3 подхода	60''	90	Колени прямые. Руками

	качеств гибкости и мышц ног	вперед 2-И.еп.				стараться коснуться стоп.
--	--------------------------------------	-------------------	--	--	--	------------------------------

2)

П.Н.	Задача	Техника выполнения	Дозировка	Отдых	ЧСС Уд.мин.	Методические рекомендации
1.	Способствовать развитию волевых качеств и силы мышц рук и туловища	И.П.- стойка мяч в руках 1-мяч вверх 2-И.П	1' по 3 подхода	30''	100	Руки не сгибать.
		И.П. – стойка ноги врозь, мяч в руках вверх 1-наклон вперед 2-И.П.	1' по 3 подхода	90''	100	Руки не опускать. Спина прямая.
2.	Способствовать развитию волевых качеств и выносливости.	Прыжки через степ И.П.—стойка на правой перед степом 1-прыжок через степ 2-И.П.	50' по 2 подхода	90''	160	Без остановки. Держать высокую скорость.
		Прыжки через степ И.П.—стойка на левой перед степом 1-прыжок через степ 2-И.П.	50' по 2 подхода	90''	160	Без остановки. Держать высокую скорость
3.	Способствовать развитию волевых качеств и силы ног, брюшного пресса..	И.П.-сед ногами обхватить мяч 1-поднять ноги 2-И.П.	1' по 3 подхода	90''	150	Колени не сгибать.
4.	Способствовать	И.П.- лежа на	1' по 3	90''	140	Ноги прямые.

	развитию волевых качеств и силы ног, брюшного пресса..	спине ноги вверх, руки в стороны. 1-опустить ноги вправо 2-И.П. 3-опустить ноги влево 4-И.П.	подхода			Руки держать на полу
5.	Способствовать развитию волевых качеств и гибкости мышц ног	И.П.- стойка ноги вместе 1-присед, руки на пол 2-подъем таза вверх, колени выпрямить 3-присед, руки на пол 4-И.П.	20р. по 3 подхода	60''	120	Колени выпрямлять. Стараться при подъеме таза, руки от пола не отрывать.

3)

П.Н.	Задача	Техника выполнения	Дозировка	Отдых	ЧСС Уд.мин	Методические рекомендации
1.	Способствовать развитию волевых качеств и координационных способностей	И.П.- стойка на бревне на правой, левая назад, руки в стороны. 1-поднять левую назад 2-И.П.	1'	30''	100	Ногу не опускать бна пол. Держать равновесие
		И.П.- стойка на бревне на левой, правая назад, руки в стороны. 1-поднять правую назад 2-И.П.	1'	30 ''	100	Ногу не опускать бна пол. Держать равновесие.
2.	Способствовать развитию волевых качеств и координационных способностей	И.П.-стойка на бревне руки в стороны 1-закрыть глаза 2-И.П.	30'' по 3 подхода	30 ''	160	Держать равновесие. Не падать
		И.П.-стойка на бревне руки в стороны 1-полуприсед руки вперед 2-И.П.	30р. по 3 подхода	60 ''	100	Держать равновесие. Ру4ки прямые. Таз ниже бедер на полуприседе не опускается.
3.	Способствовать развитию волевых качеств и силы ног, координационных способностей	И.П.-стойка на одной на бревне руки в стороны 1-полуприсед руки вперед 2-И.П.	10р по 5 подходов	60 ''	120	Руками не касаться пола. Держать равновесие

4.	Способствовать развитию волевых качеств и координационных способностей.	И.П.- стойка ноги врозь на двух бревнах руки в стороны	1'	30''	100	Стараться удержать равновесие на двух бревнышках..
5.	Способствовать развитию волевых качеств и гибкости мышц ног+	И.П.-о.с. 1-выпад правой вперед, руки на пол 2-И.П. 3-4-то же левой	30'' по 3 подхода	30''	90	Задняя нога прямая. Таз стараться опускать ниже к полу.

•

**Конспект учебно-тренировочного занятия  
по фигурному катанию  
для группы 15-16 лет.**

**Составил:** обучающийся 4 курса 19138 группы Асташова Валерия Александровна.

**Общие задачи учебно-тренировочного занятия (УТЗ):**

1. Способствовать формированию волевых качеств.
2. Способствовать развитию скоростных способностей, силы мышц ног.
3. Способствовать развитию координационных способностей.
4. Совершенствовать технику выполнения двойного «Акселя».
5. Воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку.

**Место проведения:** спортивный игровой зал.

**Инвентарь:** лестница, ступы.

**Продолжительность УТЗ:** 60'

**Составил:** обучающийся 4 курса 19138 группы Асташова Валерия Александровна.

**Дата проведения:** 26.04.2023

Часть УТЗ	Частные задачи	Содержание тренировки	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть	Организовать занимающихся к предстоящей работе	Вход в спортивный зал. Построение, расчёт.	30'' 30''	Не торопясь, шагом. Проверить готовность учащихся к занятию, обратить внимание на внешний вид, сообщение задач.
	Подготовить опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке.	Ходьба по залу с заданиями: -На носках, руки вверх. -На пятках, руки в стороны. -На внешней стороне стопы, руки в стороны. -Перекатом с пятки на носок, руки на пояс. - Перекатом с пятки на носок, с подъемом ноги на 90 градусов, руки в стороны.	3'	В медленном темпе. Ноги прямые, шаг широкий.  Держать дистанцию 3 шаг. Ноги прямые, шаг широкий.
	Подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы к предстоящей	Бег. Беговые упражнения: -Бег с захлестом голени, руки на пояс. -Бег с высоким подниманием бедра, руки	2' 3'	В среднем темпе. Держать дистанцию 3 шага. Быстрый темп.

	нагрузке, способствовать развитию силы мышц ног.	на пояс. -Бег с прямыми ногами назад, руки на пояс. -Бег с прямыми ногами вперед, руки на пояс. -Приставным шагом вперед правым и левым боком «голопом», руки на пояс. Прыжки: -На двух, руки на пояс. -С правой на левую, руки на пояс. -Ноги вместе, ноги врозь, руки в стороны.		Ноги прямые.  Держать дистанцию 3 шага. Выпрыгивать высоко.
	Организовать учащихся к выполнению комплекса ОРУ. Способствовать развитию гибкости мышц шеи.	-Шагом в две колонны через центр зала.  1)И.п.- Стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы 1-наклон вперед 2-наклон назад 3-наклон вправо 4-наклон влево 2)И.п.- Стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой. 1-4- в правую сторону 5-8- в левую сторону	30''  4 раз	Выполнять упражнения в медленном темпе, без резких движений.
	Способствовать развитию гибкости в лучезапястном суставе.	3)И.п.- руки перед собой. 1-4- круговые движения в лучезапястном суставе вперед 5-8- круговые движения в лучезапястном суставе назад	4 раз	Следить за правильностью ,организованно стью команды.  Внимательно слушать счет, смотреть прямо, следить за осанкой.
	Профилактика травматизма в локтевом суставе. Перестроение.	4)И.п.- руки перед грудью 1-4- круговые движения в локтевом суставе вперед 5-8- круговые движения в локтевом суставе назад	4 раз	Спина прямая.
	Способствовать развитию подвижности в плечевом суставе.	5)И.п.-1-4- круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8- круговые движения в плечевом суставе назад	4 раз	Руки не сгибать.
	Способствовать развитию гибкости мышц туловища,	6)И.п.- Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2- наклон туловища	4 раза	Обратить внимание на точность



	<p>живота, ног.</p> <p>Профилактика травматизма коленного сустава.</p> <p>Способствовать развитию подвижности в голеностопном суставе.</p> <p>Способствовать повышению функционального состояния организма и координационных способностей.</p>	<p>вправо 3-4- наклон туловища влево 7)И.п.- Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4- наклон вперед, руки вперед 5-8- И.П. 8)И.п.- Полуприсед, руки на колени, ноги вместе 1-4- круговые движения в коленном суставе вправо 5-8- круговые движения в коленном суставе влево 9)И.п.- Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4- круговые движения в голеностопном суставе в правую сторону 5-8- круговые движения в голеностопном суставе в левую сторону 10)И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, прыжки на двух 11)И.п.- О.С. 1-прыжок ноги согнуть к груди, руки согнуть впереди 2-И.п.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раз</p> <p>6 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>выполнения упражнений Колени прямые.</p> <p>Медленный темп.</p> <p>Упражнения выполняются со сменой положения ног, поочередно, сначала правую, затем левую. Руки не опускать, ноги прямые Прыжок на каждый счет. Локти прижать к туловищу.</p>
Основная часть	<p>Способствовать формированию волевых качеств и развитию координационных способностей. Способствовать развитию скоростных способностей, силы мышц ног.</p>	<p>1)Беговые упражнения на лестнице: -бег на каждую ступеньку -бег через одну ступеньку -бег через 3 ступеньки -бег с подшагиванием на каждую ступеньку, правой и левой ногой - бег с подшагиванием на каждую ступеньку, правой и левой ногой, две ступеньки вверх одну вниз 2)Прыжки: -на двух -на двух через ступеньку -на двух через две ступеньки -на правой -на левой -на правой две ступеньки, на левой две ступеньки -на двух две ступеньки вверх одну ступеньку вниз</p>	<p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p>	<p>Держать дистанцию. Сконцентрировать внимание на лестнице. Точно прыгать на середину ступеньки. Руки на прыжках выводятся вперед в группировку.</p>

	Совершенствовать технику выполнения двойного «Акселя».	<p>-прыжок на две, на правую, прыжок на две, на левую</p> <p>3) «Аксель» в один оборот</p> <p>4) «Аксель» в два оборота</p> <p>5) «Аксель» в два оборота с руками на вверх</p> <p>6) «Аксель» в два оборота со степа.</p> <p>7) «Аксель» в два оборота через степ.</p>	<p>2р.</p> <p>10р.</p> <p>10р.</p> <p>10р.</p> <p>10р.</p> <p>10р.</p>	<p>Выполнять прыжок вперед вверх.</p> <p>Шаг выполняется на середину степа.</p> <p>Шаг перед степом, Выполнять прыжок вперед вверх.</p> <p>Приземляться на пол в позицию «выезд»</p>
Заключительная часть	<p>Привести организм в стандартное функциональное состояние</p> <p>Повысить эмоциональный фон.</p> <p>Организовать учащихся к завершение урока</p>	<p>Игра «Слушай внимательно».</p> <p>Шпагат на левую, на правую. Руки на вверх</p> <p>Построение учащихся</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Разбор ошибок</p>	<p>6'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	<p>Ученики должны делать то, что сказал преподаватель. Но сам преподаватель показывает совсем иное действие, чтобы запутать учеников. Например, поднимает руки вверх, а говори поднять в стороны или говорит присед, а делает прыжок вверх.</p> <p>Руки на пол не ставить.</p> <p>Ученики строятся одну шеренгу.</p> <p>Указать на ошибки учащихся.</p> <p>Похвалить и поблагодарить за работу на уроке</p>

**Конспект учебно-тренировочного занятия  
по фигурному катанию  
для группы 15-16 лет.**

**Составил:** обучающийся 4 курса 19138 группы Асташова Валерия Александровна.

**Общие задачи учебно-тренировочного занятия (УТЗ):**

1. Способствовать формированию волевых качеств.
2. Способствовать развитию гибкости мышц ног и туловища.
3. Способствовать развитию координационных способностей (равновесия).
4. Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений гимнастики.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку

**Место проведения:** спортивный игровой зал.

**Инвентарь:** гимнастическое бревно.

**Продолжительность УТЗ:** 60'

**Составил:** обучающийся 4 курса 19138 группы Асташова Валерия Александровна.

**Дата проведения:** 27.04.2023

Часть УТЗ	Частные задачи	Содержание тренировки	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть	Организовать занимающихся к предстоящей работе	Вход в спортивный зал. Построение, расчёт.	30'' 30''	Не торопясь, шагом. Проверить готовность учащихся к занятию, обратить внимание на внешний вид, сообщение задач.
	Подготовить опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке.	Ходьба по залу с заданиями: -На носках, руки вверх. -На пятках, руки соединить за спиной, -На внешней стороне стопы, руки в стороны. -Перекатом с пятки на носок, руки на пояс. -В полуприседе, руки на пояс.	3'	В медленном темпе. Ноги прямые, шаг широкий.
	Подготовить сердечно-сосудистую дыхательную систему к предстоящей нагрузке, способствовать развитию силы мышц ног.	Бег. Беговые упражнения: -Бег с захлестом голени. -Бег с высоким подниманием бедра, руки на пояс. -Бег с прямыми ногами назад. -Бег с прямыми ногами вперед. -Многоскоки. -Подскоки. Прыжки:	2' 3'	Держать дистанцию 3 шаг. Ноги прямые, шаг широкий. В среднем темпе. Держать дистанцию 3 шага. Быстрый темп.
			2'	

	<p>Организовать учащихся к выполнению комплекса ОРУ.</p>	<p>-На двух, руки на пояс. -С правой на левую, руки на пояс. -Ноги вместе, ноги врозь.</p> <p>Перестроение.</p>	30''	<p>Ноги прямые.</p> <p>Держать дистанцию 3 шага. Выпрыгивать высоко.</p>
	<p>Способствовать формированию правильной осанки.</p>	<p>Комплекс ОРУ: 1) И.п.- о.с 1-Стойка на правой, левая назад на носок, руки в стороны. 2-И.п. 3- Стойка на левой, правая назад на носок, руки вверх. 4-И.п.</p>	8р.	<p>Спина прямая, голова прямо.</p>
	<p>Способствовать развитию гибкости мышц шеи.</p>	<p>2)И.п.-о.с. 1-Наклон головы вперед. 2-И.п. 3-Наклон головы вправо. 4-И.п. 5-Наклон головы назад. 6-И.п. 7-Наклон головы влево. 8-И.п.</p>	8р.	<p>Спина прямая.</p>
	<p>Способствовать развитию подвижности в плечевом суставе.</p>	<p>3)И.п.-о.с. 1-4-Круговые движения руками вперед. 5-8-Круговые движения руками назад.</p>	8р.	<p>Смотреть прямо.</p>
	<p>Способствовать развитию гибкости и силы мышц туловища.</p>	<p>4) И.п.-стойка, руки вверх. 1-Наклон вправо. 2-И.п. 3-Наклон влево. 4-И.п. 5-Наклон вперед 6-И.п. 7- Наклон назад прогнувшись. 8-И.п.</p>	8р.	<p>Руки прямые. При наклоне назад голову не запрокидывать.</p>
	<p>Способствовать развитию гибкости и силы мышц туловища.</p>	<p>5) И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-Наклон к правой, руки на пол. 2-И.п. 3- Наклон к левой, руки на пол.</p>	8р.	<p>Колени не сгибать.</p>

	Способствовать развитию гибкости мышц туловища.	4-И.п. 6) И.п.-стойка, руки согнуть перед собой. 1-Поворот туловища вправо. 2-И.п. 3-Поворот туловища влево. 4-И.п.	8р.	Спину вперед не наклонять, прямая.
	Способствовать развитию силы мышц ног.	7)И.п.- стойка, руки в сторону. 1-Выпад в право. 2-И.п. 3-Выпад влево. 4-И.п.	8р.	Свободная нога прямая.
	Способствовать развитию силы мышц ног.	8)И.п.-о.с., руки на пояс. 1-Выпад правой вперед. 2-И.п. 3-Впад левой вперед 4-И.п.	8р.	Колено задней ноги не сгибать.
	Способствовать повышению функционального состояния организма и координационных способностей.	9)И.п.-о.с., 1-8-Прыжки на правой. 9-16-Прыжки на левой. 10)И.п.-о.с. 1-Прыжки ноги согнуть к груди, руки согнуть впереди.	1р. 15р.	Спина прямая. Прыжок высокий. Прыжок на каждый счет.
Основная часть	Способствовать развитию гибкости мышц ног.	1)И.п.- сед ноги врозь. 1-наклон вперед, руки вверх.	1'	Ноги прямые.
		2)И.п.- сед ноги вперед. 1-наклон вперед, руки вверх.	1'	Ноги прямые. Спина прямая.
		3)И.п.- стойка на коленях, руки в стороны. 1-выпад правой, левое колено на полу, руки на пол. 2-И.п. 3-То же с другой ноги. 4-И.п.	3'	Бедро задней ноги тянуть к полу.
	Способствовать формированию волевых качеств развитию координационных	3)Шпагат на парую, левую.	2'	Ноги прямые.
		4)И.п.-стойка Наклон вниз руки на пол «складка».	1'	Ноги прямые. Спина прямая.
		5)Мах правой, левой вперед, руки в стороны.	20р.	
		6)И.п.-Стойка на правой, левая вперед на носок 1-поднять левую вперед 2-То же на левую 7)Упражнения на	30''	Туловище не наклонять вперед. Держать

	способностей (равновесия).	<p>гимнастическом бревне:</p> <p>-стойка на двух, руки в стороны</p> <p>-стойка на двух, глаза закрыты</p> <p>-стойка на правой, руки в стороны</p> <p>-стойка на левой, руки в стороны</p> <p>-«ласточка» на правой</p> <p>-«ласточка» на левой</p> <p>-сед на правой, левая вперед «пистолетик»</p> <p>-сед на левой, правая вперед «пистолетик»</p> <p>-«флажок» на правой</p> <p>-«флажок» на левой</p> <p>-«ласточка» на правой, сед на правой, левая вперед «пистолетик»</p> <p>-«ласточка» на левой, сед на левой, правая вперед «пистолетик»</p>	<p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p> <p>5р.</p>	<p>равновесие.</p> <p>Не падать. Не заваливать носок пред и пятку назад.</p>
Заключительная часть	<p>Привести организм в стандартное функциональное состояние</p> <p>Повысить эмоциональный фон</p>	<p>Игра(подвижная) «Рыбак и рыбки»</p>	<p>6'</p>	<p>Один человек встает в середину «рыбак» со скакалкой. Другие становятся вокруг него «рыбки» в круг. «Рыбак» крутит скакалку по полу, а другие «рыбки» перепрыгивают через скакалку. Кто задел скакалку, выбывает. Игра продолжается пока «рыбак» не поймает всех «рыбок».</p>
	<p>Организовать учащихся к завершение урока</p>	<p>Прыжки на скакалке в парах.</p>	<p>3'</p>	<p>Ученики встают лицом друг к другу. Один кладет руки партнеру</p>

		Построение учащихся Подведение итогов Разбор ошибок	1'	на плечи. Выполняют одинарные прыжки. Ученики строятся одну шеренгу. Указать на ошибки учащихся. Похвалить и поблагодарить за работу на уроке.
--	--	---	----	---

Замечания по конспекту и проведению УТЗ: нет.

Оценка за конспект: 5

Оценка за проведение: 5

Тренер : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ПУЛЬСОМ**

от «3» мая 2023 года

Предмет наблюдения-изменения пульса занимающегося (ФИО):

Измайлова Екатерина Павловна

ФИО наблюдавшего Асташова Валерия Александровна

ФИО проводившего Авраменко Кристина Викторовна

Цель:

Задачи УТЗ:

1. Обучить технике движений: kick, party machine, падебуре, criss cross, reebok, party duke, bart simpson.
2. Способствовать развитию координационных способностей.
3. Способствовать развитию силы мышц ног.
4. Способствовать развитию гибкости мышц ног, рук, спины, живота.
5. Воспитать чувство соперничества.

№/№	Наименование действий предшествовавших подсчету пульса	Время подсчета пульса от начала урока	Частота пульса		Примечание
			Частота за 10 сек.	Частота за 1 мин.	
1	В покое		13	78	
2	При входе в зал		14	82	Разговаривала
3	В начале урока	30 сек	13	80	
4	Построение	1 мин	14	82	
5	Подготавливала ода к предстоящей нагрузке	5 мин	15	92	
6	Подготавливала дыхательную с и ссс	7 мин	18	110	
7	Развивала координационные способности, силу мышц ног	9 мин	19	112	
8	Развивала гибкость мышц шеи	10 мин	17	102	
9	Развивала подвижность плечевого сустава и развивала гибкость в лучезапястном суставе	11 мин	17	102	
10	Развивала гибкость мышц спины, живота, ног	13 мин	17	106	
11	Развивала силу мышц ног	17 мин	17	106	
12	Делала профилактику травматизма	22 мин	17	102	



	коленного сустава и развивала подвижность в голеностопном суставе				
13	Развивала координационные способности	25мин	18	110	
14	Создавала представление о технике движений: kick, party machine, падебуре, criss cross, reebok, party duke, bart simpson.	30 мин	17	102	Отвлекалась
15	Обучала технике движений рук, ног, туловища.	35 мин	20	120	
16	Обучала технике движений рук, ног, туловища.	40 мин	20	118	
17	Обучала танцевать хореографическую связку под музыку.	45 мин	18	110	
18	Приводила организм в стандартное функциональное состояние, повысить эмоциональный фон. Игра «Замри»	50мин	17	102	
19	Способствовала развитию гибкости мышц ног, рук, спины.	55 мин	16	96	
20	Организовала занимающихся к заключению урока. Подведение итогов.	59 мин	15	92	

**Кривая нагрузки:****Выводы и рекомендации:**

1. В начале занятия ЧСС равен 78 уд./мин. , а в завершении ЧСС равен 92 уд./мин;
2. Наибольшая величина ЧСС на занятие составило 120 уд./мин. , а наименьшее ЧСС на занятие составило 78 уд./мин;
3. Наибольшая величина ЧСС составило 120 уд./мин;
4. Продолжительность наибольшей ЧСС составило 5 мин;
5. .Общее время повышения ЧСС 26 мин.
6. Общее время снижения ЧСС 31 мин;
7. В подготовительной части пульс постепенно поднимается, что является положительным моментом. На протяжении основной части значения пульса скачкообразные, но при этом есть пик максимальной величины пульса. А в заключительной части пульс снижается , но недостаточно.
8. Тренировочная нагрузка соответствовала поставленным задачам занятия.

Рекомендую проводящему давать более интенсивные упражнения в основной части, чтобы поднять величину нагрузки и добиться равномерного поднятия и опускания пульса. А также менее интенсивные упражнения в конце занятия.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

## Результаты уровня развития волевых качеств в начале эксперимента

		КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА						ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА					
№ п/п	Номер испытуемого	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6
1.	1	19	2	2	2	2	1	20	2	2	3	3	1
2.	2	20	1	2	2	2	1	19	2	3	2	2	1
3.	3	21	2	2	2	1	2	22	3	2	3	1	1
4.	4	24	3	2	1	1	2	23	3	1	2	1	1
5.	5	23	1	3	3	2	1	25	1	2	2	1	2
6.	6	18	2	1	2	2	3	24	3	1	1	2	2
7.	7	22	2	2	2	3	1	26	1	2	2	2	3
8.	8	28	2	2	3	3	1	20	1	2	1	2	1
	Среднее значение	21.8 ±1.1	1.9±0.2	2.3±0.2	2.3±0.3	2.0±0.3	1.6±0.3	22±0.9	2.0±0.3	1.9±0.3	2.0±0.2	1.8±0.3	1.5±0.3

## Результаты уровня развития волевых качеств в конце эксперимента

		КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА						ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА					
№ п/п	Номер испытуемого	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6
1.	1	25	3	3	3	3	1	27	3	3	3	3	2
2.	2	28	2	3	3	3	1	25	3	3	3	3	2
3.	3	26	3	3	3	2	2	28	3	3	3	3	2
4.	4	29	3	3	2	2	2	29	3	2	3	3	2
5.	5	30	2	3	3	3	1	30	3	3	3	3	2
6.	6	20	3	3	2	3	3	28	3	3	2	3	2
7.	7	27	3	2	3	3	1	35	3	3	3	3	3

8.	8	32	2	2	3	3	1	28	2	3	3	3	2
	Среднее значение	27.1 ±1.2	2.6±0.2	2.9±0.1	2.8±0.2	2.8±0.2	1.6±0.3	28±1.0	2.9±0.1	2.9±0.1	2.9±0.1	3.0±0	2.1±0.1

#### Межгрупповые различия в начале эксперимента

испытания	группа	Контрольная (n 9)	Экспериментальная (n 9)	Разница
1. Методика «Самооценка волевых качеств спортсменов» (баллы)		21.8±1.1	22±0.9	0.2
2. Прыжки на скакалке.(баллы)		1.9±0.2	2.0±0.3	0.1
3. Бег на 3000м.(баллы)		2.3±0.2	1.9±0.3	0.4
4.Поднимание туловища из положения лежа на спине(баллы)		2.0±0.3	2.0±0.2	0
5. «Ласточка»(баллы)		2.0±0.3	1.8±0.3	0.2
6.Шпагат(баллы)		1.6±0.3	1.5±0.3	0.1

#### Межгрупповые различия в конце эксперимента

испытания	группа	контрольная	экспериментальная	Разница
1. Методика «Самооценка волевых качеств спортсменов» (баллы)		27.1±1.2	28±1.0	0.9
2. Прыжки на скакалке.(баллы)		2.6±0.2	2.9±0.1	0.3
3. Бег на 3000м.(баллы)		2.9±0.1	2.9±0.1	0
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине(баллы)		2.8±0.2	2.9±0.1	0.1
5. «Ласточка»(баллы)		2.8±0.2	3.0±0	0.2
6. Шпагат(баллы)		1.6±0.3	2.1±0.1	0.5

#### Сравнение значений уровня развития волевых качеств у юношей фигуристов контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента.

Тесты		Группы испытуемых		P-value	Стат. вывод
		КГ (n=8)	ЭГ (n=8)		
Тест1 Методика «Самооценка волевых качеств спортсменов»	баллы	21.8±1.1	22±0.9	0.14	P>0.9
Тест2 Прыжки на скакалке	баллы	1.9±0.2	2.0±0.3	0.28	P>0.8
Тест3 Бег на 3000м	баллы	2.3±0.2	1.9±0.3	1.11	P>0.3
Тест4 Поднимание туловища из положения лежа	баллы	2.0±0.3	2.0±0.2	0	P>1

на спине					
Тест5«Ласточка»	баллы	2.0±0.3	1.8±0.3	0.47	P>0.6
Тест6 Шпагат	баллы	1.6±0.3	1.5±0.3	0.24	P>0.8

Результаты тестов контрольной и экспериментальной группы на уровне значимости по Тесту1 составила P>0.9, у экспериментальной группы был выше показатель.

Тест2 составил P>0.8, так же экспериментальная группа были выше по показателям.

Тест3 составил P>0.3, Тест4 P>1, Тест5 P>0.6 и Тест6 P>0.8, в этих тестах контрольная группа изначально была лучше подготовлена.

### **Сравнение значений уровня развития специальной выносливости акробатов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента.**

Тесты		Группы испытуемых		P-value	Стат. вывод
		КГ (n=8)	ЭГ (n=8)		
Тест1 Методика «Самооценка волевых качеств спортсменов»	баллы	27.1±1.2	28±1.0	0.58	P>0.6
Тест2 Прыжки на скакалке	баллы	2.6±0.2	2.9±0.1	1.34	P>0.2
Тест3 Бег на 3000м	баллы	2.9±0.1	2.9±0.1	0	P>1
Тест4 Поднимание туловища из положения лежа на спине	баллы	2.8±0.2	2.9±0.1	0.45	P>0.6
Тест5«Ласточка»	баллы	2.8±0.2	3.0±0	1	P>0.3
Тест6 Шпагат	баллы	1.6±0.3	2.1±0.1	1.58	P>0.1

Результаты тестов контрольной и экспериментальной группы на уровне значимости:

Тест1 P>0.6, Тест2 P>0.2, Тест3 P>1, Тест4 P>0.6, Тест5 P>0.3 и Тест6 P>0.1, показывает что экспериментальная группа превзошла по всем результатам контрольную группу после проведенного эксперимента.



## ВЫВОДЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Указать разницу результатов тестирования испытуемыми контрольной группы в начале и конце эксперимента:

Исходя из результатов начального тестирования экспериментальной и контрольной группы, уровень развития волевых качеств и всех физических качеств (быстрота, выносливость, сила, ловкость и гибкость) при которых волевые качества входят в каждое физическое качество, у юношей занимающихся фигурным катанием 15-16 лет наглядно видно, что в контрольной группе Тест1 и Тест2 показатели ниже, чем в экспериментальной. Ни у одного испытуемого не выявлен высокий уровень в Тесте 1. Но показатели по Тесту3-Тесту6 выше в контрольной, чем в экспериментальной.

В основном показатели тестирования находятся на низком и среднем уровне. Это свидетельствует о необходимости развития волевых качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся фигурным катанием

В основном показатели тестирования находятся на низком и среднем уровне. Это свидетельствует о необходимости развития волевых качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся фигурным катанием.

2. Указать разницу результатов тестирования испытуемыми экспериментальной группы в начале и конце эксперимента;

Исходя из результатов повторного тестирования уровня развития волевых качеств фигуристов 15-16 лет в двух группах, виден прогресс, что свидетельствует повышению уровня физических качеств и волевых качеств. Но в экспериментальной группе результаты стали выше, чем в контрольной. В основном показатели тестирования находятся на среднем уровне. Это свидетельствует о присутствии роста уровня развития волевых качеств.

3. Указать разницу результатов тестирования между испытуемыми контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента:

Разница Теста1 у контрольной и экспериментальной группы 0.2 раза.

Результаты выше показали испытуемые экспериментальной группы.

Тест2 разница составила 0.1 раза. Результаты выше показали испытуемые экспериментальной группы.

Тест3 выше у испытуемых контрольной группы. Разница результатов составила 0.4 раза

Тест4 разницы не оказалось у групп.

Тест5 у контрольной группы результаты выше, разница составила 0.2 раза.

Тест6 разница минимальная 0.1раза.

4. Указать разницу результатов тестирования между испытуемыми контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента:

Разница Теста1 у контрольной и экспериментальной группы 0.9 раза.

Результаты выше показали испытуемые экспериментальной группы.

Тест2 разница составила 0.3 раза. Результаты выше показали испытуемые экспериментальной группы.

Тест3 разницы не оказалось у групп.

Тест4 разница минимальная 0.1раза.

Тест5 у экспериментальной группы результаты выше, разница составила 0.2 раза.

Тест6 разница 0.5 показала экспериментальная группа.



**Самоанализ деятельности обучающегося - практиканта**

1. Какие задачи поставлены на период производственной практики (преддипломной).

Углубление и закрепление теоретических знаний, практических умений; сформировать навыки их практического применения в решении конкретных педагогических задач.

2. Какие задачи выполнены в период производственной практики (преддипломной)

Разработка планов-конспектов УТЗ и их проведение, проведение опытно-практической работы и обработка результатов в соответствии с темой ВКР, проведение педагогического эксперимента, наблюдение, сбор, обработка, анализ полученной информации, необходимой для выполнения заданий по теме ВКР.

3. Какие задачи не выполнены в период производственной практики (преддипломной)

Все задачи выполнены.

4. Дайте характеристику составу занимающихся. Как Вы оцениваете исходную готовность испытуемых?

Испытуемые достаточно хорошо были подготовлены.

5. Проведение наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждение отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем практики, разработка предложений по их совершенствованию и коррекции

Увеличить время прохождения практики.

6. Планируемая профессиональная карьера в области физической культуры и спорта

Планирую быть квалифицированным тренером по синхронному фигурному катанию. Создать свою команду по синхронному фигурному катанию на коньках.

Дата 17.05.2023

Подпись

В.А. Астахова