

МБОУ ДО «Спортивная школа»

Муниципальный фестиваль образовательных практик

Направление: формирование и развитие цифровой образовательной среды

«Мониторинг тренированности-как модель организации образовательного процесса в цифровой среде»

Тренер-преподаватель
МБОУ ДО «Спортивная
школа»
Тамагашев Максим
Прокопьевич
tamagashev2015@mail.eu

89029133159

С условиями Фестиваля ознакомлен(-а) и согласен(-а). Организатор Фестиваля оставляет за собой право использовать конкурсные работы в некоммерческих целях, без денежного вознаграждения автора (авторского коллектива) при проведении просветительских кампаний, а также полное или частичное использование в методических, информационных, учебных и иных целях в соответствии с действующим законодательством РФ.

Богучанский район, 2024 г

Описания практики

№	Критерий	Описание критерия
1	Краткое наименование образовательной организации (согласно Устава)	МБОУ ДО «Спортивная школа»
2	Ф.И.О., должность лиц(-а), курирующих(-его) образовательную практику <i>(при наличии)</i>	Пискунов Евгений Владимирович, директор
3	Ф.И.О. авторов/реализаторов практики	Тамагашев Максим Прокопьевич
4	Укажите тип представленной образовательной практики <i>(выбрать из списка, ненужное – удалить)</i>	педагогическая практика
5	Укажите направление представленной практики <i>(выбрать из списка, ненужное – удалить)</i>	Формирование и развитие цифровой образовательной среды
6	Название практики	«Мониторинг тренированности-как модель организации образовательного процесса в цифровой среде»
7	На каком уровне общего образования, уровне профессионального образования или подвиде дополнительного образования реализуется Ваша практика <i>(выбрать из списка, ненужное – удалить)</i>	дополнительное образование;
8	На какую группу участников образовательной деятельности направлена Ваша практика <i>(выбрать из списка, ненужное – удалить)</i>	- обучающиеся; - родители; - педагоги дополнительного образования;
9	Масштаб изменений <i>(выбрать из списка, ненужное – удалить)</i>	- уровень образовательной организации;
10	Какое сопровождение готова обеспечить команда заинтересовавшимся Вашей образовательной практикой <i>(выбрать из списка, ненужное – удалить)</i>	- консультационное сопровождение; - провести вебинар/семинар/мастер-класс и т.д.; - применение на практике.
11	Есть ли рекомендательные письма/экспертные заключения/сертификаты, подтверждающие значимость практики для сферы образования Красноярского края <i>(перечислить документы и указать ссылку на сайте общеобразовательной организации)</i>	-
12	Укажите, является ли ваша образовательная организация <i>(выбрать из списка, ненужное – удалить)</i>	-

13	<p>Укажите, использовали ли вы при работе над содержанием и описании практики</p> <ul style="list-style-type: none"> - цифровые сервисы и ресурсы (перечислить) - федеральные ресурсы, банки данных (перечислить) 	<p>Видео, фото, Google.com, Polar FlowSync, онлайн калькулятор измерение объёма лёгких, секундомер, весы, ростомер, измерительная лента</p> <p>Федерация лыжных гонок России</p>
----	---	--

14. Опишите практику в целом, ответив на вопросы относительно различных ее аспектов:
- 14.1 Проблемы, цели, ключевые задачи, на решение которых направлена практика:
Облегчение работы в взаимодействии между учителем и учеником, что повышает результативность, а значит и качество учебного процесса. Позволяет отслеживать и делать выводы функциональных состояний организма. Цель: повысить результативность и состояние тренированности спортсмена. Задачи: Проанализировать динамику показателей и выявить оценку состояние организма. Распределить следующую недельную нагрузку на секции лыжные гонки.
- 14.2 Какова основная идея/суть/базовый принцип Вашей практики?
Если в процессе занятия спортом систематически работать над мониторингом своего состояния, то можно отследить и повысить спортивный результат и уровень здоровья.
- 14.3 Через какие средства (технологии, методы, формы, способы и т.д.) реализуется Ваша практика?
Практика реализуется через самоконтроль, рефлексией, а также обработкой результатов. Путём современных технологий осваивается и совершенствуется техника двигательных действий. По индивидуальной форме обучение, через цифровой ресурс воспитанник получает рекомендации по дальнейшим нагрузкам.
- 14.4 Какие результаты (образовательные и прочие) обеспечивает Ваша практика?
Путём этой практики воспитанник(спортсмен) научиться определять свою частоту сердечного сокращения (ЧСС), контролировать своё состояние путём субъективных показателей (сон, аппетит). Метод рефлексии поможет ребёнку осознать пройденный путь, выстроить логическую цепочку, систематизировать полученный опыт и сравнить свои успехи с успехами других учеников. Для учителя (тренера) узнать и понять эмоциональное состояние ученика, а также на сколько продуктивным стало для него занятие. Все это перечисленное выше, даёт учителю (тренеру) определить и не пустить состояние перетренированности. А мониторинг менструального цикла у девушек, даёт положительный результат в развитии аэробных, силовых, скоростных качеств.
- 14.5 Укажите способы/средства/инструменты измерения результатов образовательной практики
Онлайн калькулятор измерение объёма лёгких, секундомер, весы, ростомер, измерительная лента.
- 14.6 С какими проблемами, трудностями в реализации практики вам пришлось столкнуться?
Несвоевременное внесение данных после тренировки
15. Укажите способы/средства/инструменты измерения результатов образовательной практики
Онлайн калькулятор измерение объёма лёгких, секундомер, весы, ростомер, измерительная лента.
16. С какими проблемами, трудностями в реализации практики вам пришлось столкнуться?

Несвоевременное внесение данных после тренировки

17. Что Вы рекомендуете тем, кого заинтересовала ваша практика (Ваши практические советы)?

Каждый месяц отслеживать динамику путём диаграмм и графиков. Так будет в целом понятны антропометрические, субъективные и объективные показатели и заметно физиологическое состояние воспитанника.

18. Какое сопровождение готова обеспечить команда заинтересовавшимся Вашей образовательной практикой (выбор одного или нескольких вариантов)

- консультационное сопровождение;
- провести вебинар/семинар/мастер-класс и т.д.;
- применение на практике.

19. Есть ли рекомендательные письма/экспертные заключения/ сертификаты, подтверждающие значимость практики для сферы образования Красноярского края (перечислить документы и указать ссылку на сайте общеобразовательной организации)

Нет

20. При наличии публикаций материалов по теме реализуемой практики укажите ссылки на источники (иначе – «Нет»)