



Российский государственный педагогический университет  
имени А. И. Герцена



Портфолио студента-спортсмена

Студент ИФК и С 4 курс  
бакалавриат (ЗО)  
Чижегов Евгений Андреевич

Санкт-Петербург  
2020

# Содержание портфолио

1

## Общая информация

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Визитная карточка студента-спортсмена
- 1.3 Мое спортивное образование и увлечения спортом
- 1.4 Планирование спортивного будущего

2

## Портфолио документов

- 2.1 Участие в школьных спортивных мероприятиях
- 2.2 «Лестница успеха» студента-спортсмена: карта спортивного роста
- 2.3 Участие в творческих и волонтерских спортмероприятиях

3

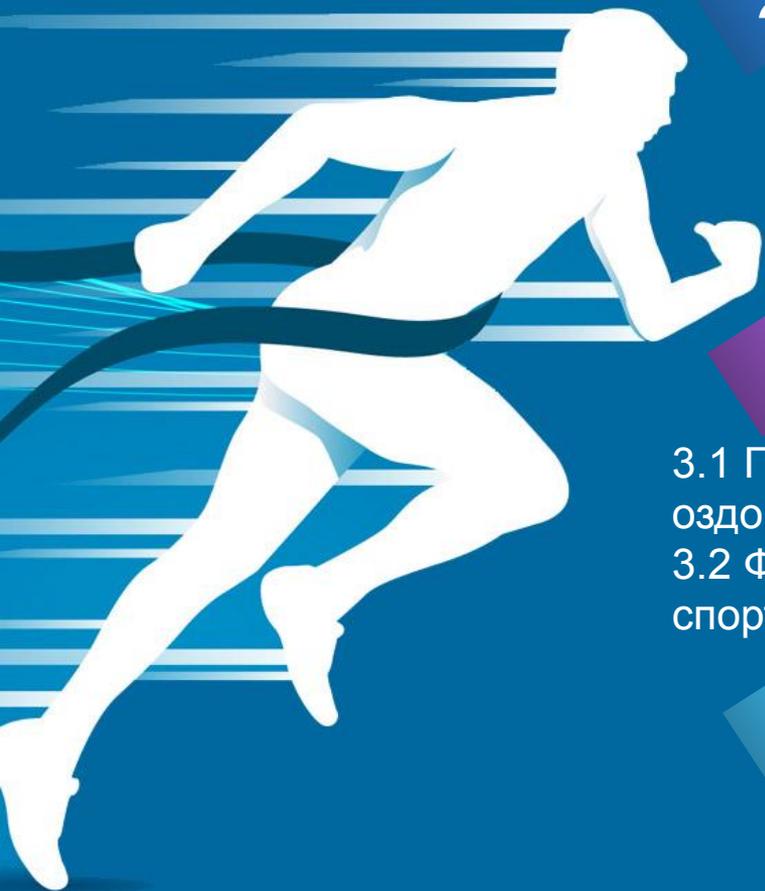
## Портфолио работ

- 3.1 Применение инновационных методик физкультурно-оздоровительной работы в школе
- 3.2 Физкультурно-оздоровительная работа в школе через спортивные игры и тематические проекты

4

## Портфолио отзывов

- 4.1 Рефлексия
- 4.2 Отзывы и характеристики



# 1. Общая информация

## 1.1 Пояснительная записка

В моем спортивном портфолио систематизированы мои спортивные достижения в период с 2002 года по 2019 год.

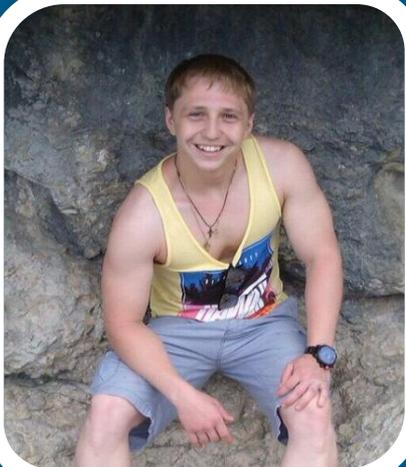
В Портфолио я обобщил спортивную деятельность, куда вошли мои школьные, городские и районные достижения. Материал в Портфолио сгруппирован в четыре основных раздела: основная информация, портфолио достижений, портфолио работ и портфолио отзывов.

В Портфолио также включены фотографии, отражающие мою спортивную деятельность на соревнованиях, олимпиадах, спортивных состязаниях разного уровня.

**Цель портфолио:** формирование умения ставить цели для достижения высоких спортивных результатов, проследить творческий и спортивный рост моих достижений; развить навыки рефлексивной и оценочной деятельности в рамках изучения дисциплины «Научно-педагогические исследования в области физической культуры».



## 1.2 Визитная карточка студента-спортсмена



ФИО Студента

• Чижегов Евгений Андреевич

Дата и место рождения

• 01.03.1994, г. Краснотурьинск

ВУЗ, специальность

• РПГУ им. А.И. Герцена, ИФК и С 4 курс бакалавриат (ЗО)

Вид спорта

• Бег на лыжах I разряд

О себе:

Любовь к физической культуре родилась вместе со мной. В 8 лет я начал заниматься бегом на лыжах, достиг в этом виде спорта немалых успехов, выигрывал региональные соревнования. Тренировки, соревнования стали важным этапом в моей жизни. Помимо лыжного спорта достаточно долгое время увлекался цирковым искусством, легкой и тяжелой атлетикой, акробатикой.

## 1.3 Мое спортивное образование и увлечения спортом

2002 – 2008

СДЮШОР «Спортивная школа Олимпийского резерва г. Краснотурьинск» – бег и ходьба на лыжах

2009-2010

Цирковое училище г. Краснотурьинск - занятия акробатикой и легкой атлетикой

Мое спортивные увлечения

2012-2014 –

Краснотурьинский индустриальный колледж - тренерство, проведение персональных тренировок в спортзале

2018 – н.в.

Фитнес-клуб «Легенда»- занятия кросс-фитом

## 1.4 Планирование спортивного будущего

Мое решение поступить в ИФК было обдуманым, поскольку вижу неоспоримые причины к поступлению и дальнейшей работе по специальности:

- **Во-первых, это востребованная специальность «Учитель физической культуры и безопасности жизнедеятельности»** дает право работать в школе, колледже, техникуме и даже преподавать в вузе. Преимущества специальности – стабильность и постоянное наличие рабочих мест, ведь физруки и учителя ОБЖ нужны всегда! У нас есть шанс воспитать молодое поколение!
- **Научно-исследовательская деятельность под руководством преподавателей-практиков.** Тематика многообразна и актуальна: здоровый образ жизни молодежи, здоровьесберегающие технологии, развитие спорта и др.
- **На обучении осваиваются современные оздоровительные системы и технологии в тренировочном процессе студентов.**

После поступления в ИФК свое спортивное будущее я рассматриваю, неразрывно связывая с педагогическим опытом. Моя цель на ближайшее будущее – вновь вернуться к тренерству в тяжелой атлетике, используя новые знания, полученные в ходе образовательного процесса.

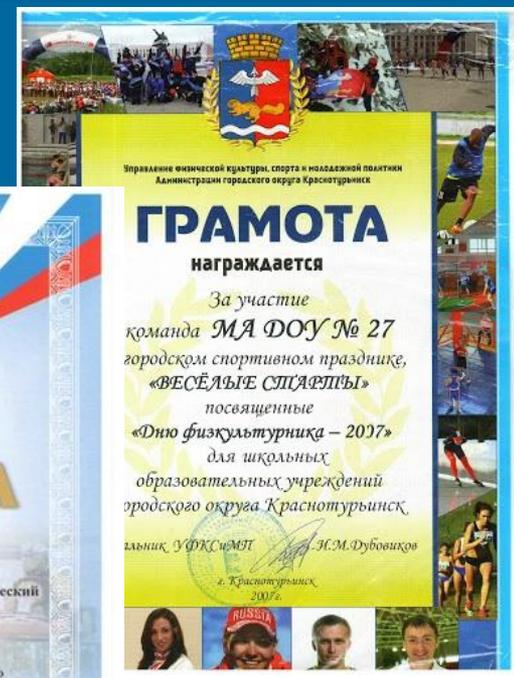
На данный момент я разрабатываю свою систему тренировок со штангой и весами, способствующую быстрой мобилизации метаболических процессов. Тренировки и комплексы упражнений охотно соглашаются пройти все мои друзья, у многих из них наблюдаются отличные показатели.



## 2. Портфолио документов

### 2.1 Участие в школьных спортивных мероприятиях

2004-2007 – веселые старты, спртакиады, спортивное ориентирование г. Краснотурьинск



## 2. Портфолио документов

### 2.1 Участие в школьных спортивных мероприятиях

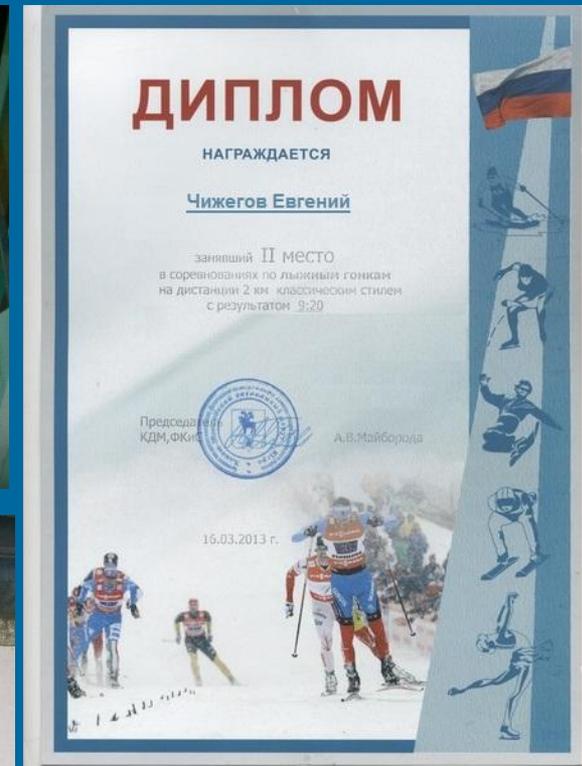
2008-2009 – лыжные эстафеты и гонки



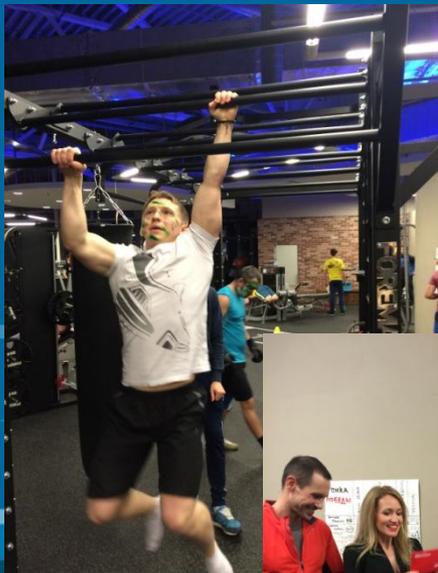
## 2. Портфолио документов

### 2.1 Участие в школьных спортивных мероприятиях

2009-2011 – школьные спартакиады, спортивные кубки школы



## 2.2 «Лестница успеха» студента-спортсмена: карта спортивного роста



Успешное  
окончание  
ИФК

Составление  
системы  
тренировок  
для здоровья

Начало тренерской  
деятельности

## 3. Портфолио работ.

### 3.1 Применение инновационных методик физкультурно-оздоровительной работы в школе

**Обоснование выбора темы работы: потребности**

прогрессирующего современного общества диктуют перед специалистами в сфере педагогического образования необходимость изучения и применения новых методов и практик в воспитании и образовании, способствующих многогранному развитию личности.

**Оздоровление детей методами физической культуры – одна из важнейших совместных задач современной медицины и педагогики.**

**Задачи моей работы:**

- 1. Провести теоретико-методологический анализ состояния проблемы оздоровления школьников на основе обзора философских, медицинских, спортивных, психолого-педагогических исследований с целью выявления сущности аспекта оздоровления школьников средствами физического воспитания.
- 2. Спроектировать педагогическую модель построения образовательного процесса по физической культуре в интеграции с прикладными науками.
- 3. Выявить, теоретически обосновать педагогический процесс реализации инновационного аспекта оздоровления школьников.
- **Сущность и методы эксперимента:** в процессе научного эксперимента будут применяться такие методы как:
  - – анализ научной литературы, философских, медицинских, спортивных, психолого-педагогических исследований и программно-методических материалов;
  - – прямое, косвенное и включенное наблюдение;
  - – опросы, анкетирование, тестирование;
  - – системный анализ социальных, психолого-педагогических факторов, оказывающие влияние на эффективность профилактики оздоровление детей школьного возраста.

### 3. Портфолио работ.

## 3.2 Применение инновационных методик физкультурно-оздоровительной работы в школе

Важную роль во всестороннем физическом развитии детей школьного возраста играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения.

Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных интересов детей.

С целью организации физкультурно-оздоровительной работы проводятся игры, развивающие психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится работать в команде, у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. Чем богаче физический опыт ребенка, тем легче формируются его личностные навыки. Этот опыт успешно приобретается при выполнении специально подобранных, методически правильно организованных физических упражнений. Одним из удачных в этом смысле упражнений являются упражнения и игры с мячом – элементы баскетбола, футбола, волейбола и тенниса. Мяч имеет форму шара. Шар оптимально задействует все анализаторы – двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный, что усиливает эффект положительного воздействия на совершенствование точных движений рук и пальцев, психическое состояние ребенка и его физиологические функции .

Решающая роль в руководстве спортивными играми и упражнениями принадлежит педагогу. Собственный пример педагога, физическая подтянутость, бодрость, оптимистический настрой, искреннее стремление привить любовь к физической культуре благотворно влияют на становление привычки вести здоровый образ жизни. Очень важно создать для развлечений условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему.

### 3. Портфолио работ.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Авторская программа оздоровления детей Текст.: учебное пособие/ Под ред. А.П. Исаева.
2. Рунова М.А, Двигательная активность ребенка. Пособие для педагогов школьных учреждений [Текст] / М.А. Рунова – М.: Мозаика синтез, 2012 – 207 с.
3. Фомина Л. Физкультурные занятия и спортивные игры. – Москва: Просвещение, 1984.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
5. Сергеева, Елена Владимировна Учебное пособие «Современные технологии оценки учебных достижений обучающихся». – Волгоград. – 2015.
6. Прохорова М.В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалиста по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования: дис. ...д-ра пед. наук. СПб, 1993.

## 4. Портфолио отзывов

### 4.1 Рефлексия.

- Поступив в ИФК я сразу понимал, что полученный мной опыт очень поможет мне в создании комплексного подхода к моей тренерской деятельности в будущем, более того, благодаря новым знаниям в педагогике я смогу стать более опытным наставником.
- С учетом произошедших качественных изменений, можно предположить, о повышении показателя значимости профессии и повышения коэффициента удовлетворенности профессией и уровню компетентности.

## 4. Портфолио отзывов

### 4.2 Отзывы и характеристики

- В 2019 году мной была пройдена практика по проведению дополнительного занятия по физической культуре в СОШ №517 Красногвардейского р-на г. Санкт-Петербурга

#### ХАРАКТЕРИСТИКА

**Чижиков Евгений Андреевич** проходил педагогическую практику в СОШ № 67 в должности учителя-практиканта (предмет – физическая культура) с 06 сентября по 27 октября 2017 года.

Во время прохождения педагогической практики **Евгений Андреевич** проводил уроки физкультуры в б/а, б/б, б/в, б/д, б/е, б/ж, б/з классах. До начала проведения уроков **Евгений Андреевич** внимательно ознакомился с программными материалами, годовым и четвертным планированием. В начале прохождения практики к проводимым урокам отнеслся не очень добросовестно, был не всегда подготовленным. Задания на урок не соответствовали поставленным и поставленным требованиям. В процессе проведения уроков **Евгений Андреевич** признал свои ошибки. Не всегда правильно исполнял С. учениками корректен, волевител. Редко использовал в своих занятиях элементы одобрительных и ироничных терминологий, истинных методов обучения, методов самокритического анализа, методов личностно-ориентированного подхода к учащимся.

В ведении документации допустил несколько ошибок в терминологии (общей и специальной), которые исправил.

**Евгений Андреевич** скромен, выдержан, не очень добросовестно относится к своим обязанностям, стремится к самокритическому, объективно физически подготовлен, пользуется уважением учащихся, студентов, учителей физкультуры.

Выполнил обязанности классного руководителя б/е класса подготовил и провел открытое внеклассное мероприятие, которое было немалого титула. Появлялся с классом.

Достоин оценил 6 (шесть).

Учитель физкультуры  
27.10.2017 г.

Благодарю за внимание!

