Всероссийская научно-практическая конференция педагогических работников «Единое образовательное пространство России: качество образования, воспитание, ценности»

Описание педагогической практики

Тематическая секция: Секция 24. «Лучшие педагогические практики единого образовательного пространства»

«Физическая подготовка кадет как пространство единства обучения, воспитания и профессионального самоопределения: система физкультурно-спортивной работы в 8-11 классах кадетского корпуса (2025-2026 учебный год)»

Голованёва Анна Евгеньевна
учитель физической культуры
ФГКОУ «Луганский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации»



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Аннотация. В работе представлен опыт построения системы физкультурно-спортивной работы с кадетами 8-11 классов в условиях кадетского корпуса Следственного комитета Российской Федерации в 2025-2026 учебном году. Практика объединяет урочную, внеурочную, секционную и воспитательную деятельность, обеспечивает единство обучения, воспитания и развития личности, формирование гражданской идентичности, готовности к служению Отечеству и осознанному профессиональному самоопределению. Описаны условия реализации, содержание, используемые методы и технологии, этапы внедрения, критерии оценивания и полученные результаты. Материал адресован учителям физической культуры, руководителям физического воспитания, методистам кадетских корпусов и общеобразовательных организаций.

Актуальность

Кадетское образование исторически соединяет общее образование, физическую подготовку и воспитание будущего защитника Отечества. В условиях единого образовательного пространства Российской Федерации физическая культура перестаёт быть только учебным предметом и становится пространством формирования ценностных ориентиров, психофизической готовности к службе, дисциплины, ответственности и командного взаимодействия.

Специфика ФГКОУ «Луганский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации» определяется профильной направленностью на подготовку к службе в следственных органах: от кадет требуется не только высокий уровень физической подготовленности, но и устойчивая мотивация к здоровому образу жизни, способность переносить нагрузки, сохранять самообладание и действовать в команде. Вместе с тем практика показывает разрыв между нормативными требованиями и индивидуальными возможностями кадет: часть обучающихся имеет разный исходный уровень физической подготовленности, ограничения по состоянию здоровья, различный опыт спортивной деятельности. Это противоречие между едиными требованиями и индивидуальными траекториями развития определяет актуальность представляемой практики.

Актуальность практики соотносится с задачами Конференции: совершенствование качества обучения и воспитания, обеспечение преемственности уровней образования, развитие практик индивидуализации и дифференциации образовательного процесса, формирование у обучающихся гражданской идентичности, патриотизма и социальной ответственности, укрепление взаимодействия семьи и образовательной организации.

Педагогическая проблема

Недостаточная системность в соединении урочной, внеурочной и воспитательной деятельности по физической культуре; трудности в

обеспечении индивидуального прогресса кадет с разным исходным уровнем подготовленности; необходимость целенаправленного формирования ценностного отношения к физической культуре как компоненту профессионального становления будущего офицера.

Цель и задачи

Цель: создать и апробировать в 2025-2026 учебном году систему физкультурно-спортивной работы в 8-11 классах кадетского корпуса, обеспечивающую единство обучения, воспитания и профессионального самоопределения кадет.

Задачи:

1. Провести диагностику физической подготовленности и функционального состояния кадет.
2. Разработать разноуровневые комплексы физических упражнений и индивидуальные маршруты физического развития.
3. Встроить физкультурно-спортивную деятельность в воспитательную систему корпуса (ритуалы, соревнования, профессионально ориентированные испытания).
4. Обеспечить формирование ценностного отношения к здоровью, дисциплине, командному взаимодействию и служению Отечеству.
5. Оценить динамику физической подготовленности и личностных результатов кадет.

Категория обучающихся

Кадеты 8-11 классов (юноши), в том числе с разным уровнем физической подготовленности и с ограничениями по состоянию здоровья (подготовительная медицинская группа). Общая численность в 2025-2026 учебном году – 91 человек (8 класс – 23, 9 класс – 24, 10 класс – 24, 11 класс – 20 по итогам учебного года).

Условия реализации

Реализация осуществляется в течение 2025-2026 учебного года в рамках уроков физической культуры (3 часа в неделю), занятий внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, секционной работы, утренней физической зарядки, спортивно-массовых и военно-спортивных мероприятий корпуса. Используется спортивная база корпуса (спортивный зал, спортивная площадка, тренажёрный зал – при наличии). Предусмотрено взаимодействие с профильными организациями и сотрудниками Следственного комитета Российской Федерации в рамках профессионально ориентированных мероприятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Система построена по четырём взаимосвязанным блокам.

Блок 1. «Диагностика и индивидуальный маршрут». Входная диагностика физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация), функциональные пробы, оценка состояния здоровья. По результатам диагностики оформляются индивидуальные карты физического развития и разноуровневые комплексы заданий.

Блок 2. «Урок как ядро системы». Реализация федеральной рабочей программы по физической культуре с усилением прикладной направленности: элементы общей физической и специальной подготовки, строевые приёмы, упражнения на развитие выносливости и координации, значимые для будущей службы. Использование разноуровневых заданий и критериального оценивания.

Блок 3. «Внеурочная и секционная деятельность». Спортивные секции (волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика, силовая подготовка), занятия по общей физической подготовке, подготовка к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

Блок 4. «Воспитание и профессиональное самоопределение». Военно-спортивные мероприятия, соревнования между взводами, спортивные праздники, встречи с сотрудниками Следственного комитета, профессионально ориентированные испытания («полоса препятствий», командные эстафеты, испытания на выносливость и самообладание). Ритуалы корпуса (построения, награждения) как средство формирования дисциплины и корпоративной культуры. Обсуждение примеров служения Отечеству, роли физической подготовленности в профессии следователя.

Воспитательный компонент. Физическая культура рассматривается как средство формирования гражданской идентичности, патриотизма, ответственности, взаимопомощи, уважения к историко-культурному наследию России. Содержание занятий связывается с реальными жизненными и профессиональными задачами, что обеспечивает единство обучения, воспитания и развития личности обучающегося.

Используемые методы, технологии и приёмы

- разноуровневое и дифференцированное обучение;
- индивидуальные образовательные маршруты физического развития;
- критериальное и формирующее оценивание (листы самооценки, карты достижений);
- метод проектов (спортивные и военно-спортивные проекты);
- соревновательный и игровой методы;
- здоровьесберегающие технологии;
- наставничество (старшие кадеты – младшим);
- рефлексивные приёмы (самоанализ результатов, дневник самоконтроля).

Этапы реализации

Этап	Содержание	Сроки (2025–2026 учебный год)
Диагностический	Входная диагностика физической подготовленности, оформление индивидуальных карт	Сентябрь 2025 г.
Проектировочный	Разработка разноуровневых комплексов, индивидуальных маршрутов, критериев оценивания	Октябрь 2025 г.
Деятельностный	Урочная, внеурочная, секционная и воспитательная работа	Ноябрь 2025 г. – апрель 2026 г.
Итогово-рефлексивный	Итоговая диагностика, анализ результатов, обобщение опыта	Май 2026 г.

Образовательные и воспитательные результаты

- Стабильная успеваемость по физической культуре: 100% кадет 8-11 классов по итогам всех четвертей и учебного года 2025-2026 (таблица 1).
- Высокая посещаемость занятий: 100% по итогам учебного года во всех параллелях; в I четверти 2025-2026 учебного года в 8 и 9 классах – 96% и 88% соответственно с последующим выходом на 100% (таблица 1).
- По итогам выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» в 2025–2026 учебном году норматив выполнили 49 из 90 кадет с результатами (54,4%), в том числе 9 кадет – на золотой знак, 22 – на серебряный, 18 – на бронзовый (таблицы 2, 3).
- Наиболее высокие результаты показали кадеты 11 класса: 80,0% выполнивших норматив (16 из 20).
- Повышение мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.
- Сформированность умений действовать в команде, проявлять дисциплину и ответственность.
- Развитие ценностного отношения к служению Отечеству и профессиональному самоопределению.

Таблица 1. Успеваемость и посещаемость занятий физической культурой кадет 8-11 классов в 2025-2026 учебном году

Класс	Период	Численность	Занимались	Успеваемость, %	Посещаемость, %
8	2025–2026 (I четверть)	25	25	100	96
8	2025–2026 (II четверть)	23	23	100	100

Класс	Период	Численность	Занимались	Успеваемость, %	Посещаемость, %
8	2025–2026 (III четверть)	23	23	100	100
8	2025–2026 (IV четверть)	23	23	100	100
8	2025–2026 (год)	23	23	100	100
9	2025–2026 (I четверть)	25	25	100	88
9	2025–2026 (II четверть)	25	25	100	100
9	2025–2026 (III четверть)	25	25	100	100
9	2025–2026 (IV четверть)	24	24	100	100
9	2025–2026 (год)	24	24	100	100
10	2025–2026 (I четверть)	25	25	100	100
10	2025–2026 (II четверть)	25	25	100	100
10	2025–2026 (III четверть)	25	25	100	100
10	2025–2026 (IV четверть)	24	24	100	100
10	2025–2026 (год)	24	24	100	100
11	2025–2026 (I четверть)	20	20	100	100
11	2025–2026 (II четверть)	20	20	100	100
11	2025–2026 (III четверть)	20	20	100	100
11	2025–2026 (IV четверть)	20	20	100	100
11	2025–2026 (год)	20	20	100	100

Таблица 2. Результаты выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» кадетами 8-11 классов в 2025-2026 учебном году

Класс	Кадет с результатами	Золото	Серебро	Бронза	Выполнили норматив (всего)	Не выполнили	Пропуск
8	22	2	3	3	8 (36,4%)	14	1
9	23	4	5	3	12 (52,2%)	11	1
10	25	0	6	7	13 (52,0%)	12	0
11	20	3	8	5	16 (80,0%)	4	0
Итого	**90**	**9**	**22**	**18**	**49 (54,4%)**	**41**	**2**

Проценты рассчитаны от числа кадет с результатами по каждому классу. Итоговая доля выполнивших норматив – от 90 кадет с результатами (100 кадет минус 2 пропуска).

Таблица 3. Распределение кадет по итоговым знакам ГТО (сводно, 8-11 классы)

Знак	Кол-во кадет	Доля от выполнивших (49)	Доля от сдававших (90)
Золотой	9	18,4%	10,0%
Серебряный	22	44,9%	24,4%
Бронзовый	18	36,7%	20,0%
Выполнили норматив (всего)	**49**	**100%**	**54,4%**
Не выполнили норматив	41	—	45,6%
Пропуск по болезни	2	—	—

Итоговый знак определён по минимальному результату среди выполненных испытаний в соответствии с правилами ВФСК «ГТО».

Способы оценки результативности

- диагностические тесты физической подготовленности (входной и итоговый контроль);
- функциональные пробы;
- выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»;
- листы самооценки и дневники самоконтроля кадет;
- педагогическое наблюдение (дисциплина, командное

взаимодействие, ответственность);

- анализ продуктов деятельности (проекты, спортивные мероприятия);
- анкетирование по оценке мотивации и ценностных ориентиров;
- учёт успеваемости и посещаемости занятий (таблица 1).

Практическая значимость

Материалы практики (диагностический инструментарий, разноуровневые комплексы, индивидуальные карты, критерии оценивания, сценарии военно-спортивных мероприятий) могут быть использованы учителями физической культуры кадетских корпусов, общеобразовательных организаций, руководителями физического воспитания, а также при организации наставничества и внеурочной деятельности.

Возможности применения опыта другими педагогами

Опыт тиражируем: материалы переданы в методическое объединение корпуса, проведён мастер-класс для педагогов, практика представлена на заседании методического совета. Возможно использование в рамках профессиональных сообществ, наставничества и при проектировании программ воспитания. Представленный опыт адаптируем для общеобразовательных организаций с кадетскими классами и организаций дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности.

ВЫВОДЫ

Системная организация физкультурно-спортивной работы в кадетском корпусе в 2025–2026 учебном году обеспечивает единство обучения, воспитания и профессионального самоопределения кадет, повышает качество физической подготовки и формирует ценностные ориентиры будущего защитника Отечества. Стабильная 100-процентная успеваемость и высокая посещаемость занятий физической культурой кадетами 8-11 классов подтверждают результативность практики. По итогам выполнения нормативов ГТО 54,4% кадет 8-11 классов с результатами достигли знаков ГТО, что подтверждает результативность системы физкультурно-спортивной работы; наиболее высокие показатели – у выпускного 11 класса (80,0%). Практика соответствует задачам единого образовательного пространства: согласованности целей, содержания и результатов при сохранении профессиональной инициативы педагога и учёте индивидуальных особенностей обучающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 2025 г.) // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – Ст. 7598.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 2025 г.) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
3. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://pravo.gov.ru (дата обращения: 01.11.2026).
4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования: приказ Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://pravo.gov.ru (дата обращения: 01.11.2026).
5. Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования: приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://pravo.gov.ru (дата обращения: 01.11.2026).
6. Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования: приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://pravo.gov.ru (дата обращения: 01.11.2026).
7. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 13. – Ст. 1452.
8. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (ред. от 2025 г.) // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 25. – Ст. 3304.
9. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ Минспорта России от 22.02.2024 № 117 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://pravo.gov.ru (дата обращения: 01.11.2026).
10. О направлении методических рекомендаций по организации физического воспитания в образовательных организациях: письмо Минпросвещения России // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://pravo.gov.ru (дата обращения: 01.11.2026).
11. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 208 с.

12. Виленский, М.Я. Физическая культура в образовательном процессе: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КНОРУС, 2020. — 216 с.
13. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева. – Москва: Академия, 2018. – 272 с.
14. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Спорт, 2021. — 520 с.
15. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 12-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2020. – 480 с.
16. Национальные проекты России. Образование: официальный сайт. – URL: https://nationalprojects.rf (дата обращения: 01.11.2026).
17. Педпроект.рф: информационно-образовательный ресурс. – URL: https://педпроект.рф (дата обращения: 01.11.2026).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностический инструментарий (тесты физической подготовленности)

Цель: оценка уровня физической подготовленности кадет 8-11 классов по шести испытаниям, сопоставимым с нормативами ВФСК «ГТО».

Форма проведения: промежуточная аттестация, индивидуальное выполнение, оценка судьёй.

№	Испытание (тест)	Единица измерения	Что оценивается
1	Челночный бег 3×10 м (8 класс), 4×9 м (10–11 класс)	с	быстрота, координация
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	скоростно-силовые качества
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	сила, выносливость
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	сила
5	Наклон вперёд (сидя / стоя на гимнастической скамье)	см	гибкость
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	сила, выносливость

Критерии оценки: результат каждого испытания сопоставляется с нормативами ГТО соответствующей возрастной группы (8, 9, 10, 11 класс). Итоговый знак определяется по минимальному результату среди выполненных испытаний.

Нормативы ГТО (юноши), используемые для сопоставления:

Класс	Показатель	Бронза	Серебро	Золото
8	Подтягивание, раз	6	8	10
8	Отжимание, раз	20	24	36
8	Наклон, см	+4	+6	+11

Класс	Показатель	Бронза	Серебро	Золото
8	Челночный бег 3×10, с	8,1	7,8	7,2
8	Прыжок, см	160	180	200
8	Пресс за 1 мин, раз	35	39	49
9	Подтягивание, раз	7	8	12
9	Отжимание, раз	24	28	32
9	Наклон, см	+6	+9	+11
9	Челночный бег 3×10, с	10,5	10,2	9,9
9	Прыжок, см	170	190	215
9	Пресс за 1 мин, раз	35	45	50
10	Подтягивание, раз	7	10	12
10	Отжимание, раз	22	27	32
10	Наклон, см	7	12	14
10	Челночный бег 4×9, с	10,2	9,7	9,3
10	Прыжок, см	190	210	220
10	Пресс за 1 мин, раз	35	40	50
11	Подтягивание, раз	8	11	14
11	Отжимание, раз	22	27	32
11	Наклон, см	8	13	15
11	Челночный бег 4×9, с	10,1	9,6	9,2
11	Прыжок, см	200	220	230
11	Пресс за 1 мин, раз	45	49	55

Приложение 2

Индивидуальная карта физического развития кадета
ФИО: _____ Класс: _____ Учебный год: 2025–2026
Медицинская группа: основная

Испытание	Начало года	Оценка	Конец года	Оценка	Динамика
Челночный бег, с					
Прыжок в длину с места, см					
Сгибание-разгибание рук, раз					
Подтягивание, раз					
Наклон, см					
Поднимание туловища за 1 мин, раз					
Итоговый знак ГТО					

Самооценка кадета (заполняется кадетом):

Что удалось улучшить: _____

Над чем предстоит работать: _____

Личный спортивный ориентир на следующий период: _____

Комментарий педагога: _____

Приложение 3

Разноуровневые комплексы физических упражнений

Уровень 1 (базовый). Направлен на развитие общей выносливости и координации: ходьба и бег в умеренном темпе, общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, подвижные игры, комплексы утренней зарядки.

Уровень 2 (повышенный). Направлен на развитие силы и скоростно-силовых качеств: подтягивания, отжимания, приседания, упражнения с собственным весом, прыжковые упражнения, эстафеты.

Уровень 3 (высокий). Направлен на развитие специальной выносливости и прикладных качеств: кроссовый бег, комплексы силовой подготовки, полоса препятствий, упражнения на самообладание, командные военно-спортивные испытания.

Принципы применения: дифференциация по результатам входной диагностики; постепенное повышение нагрузки; индивидуальный маршрут для кадет подготовительной группы; обязательный контроль самочувствия.

Приложение 4

Критерии оценивания и лист самооценки

Уровень	Характеристика	Отметка
Высокий	Результат на уровне золотого знака ГТО или выше	5
Повышенный	Результат на уровне серебряного знака	4
Базовый	Результат на уровне бронзового знака	3
Ниже базового	Результат ниже бронзового знака	2 (с последующей корректировкой)

Лист самооценки кадета (заполняется по итогам этапа):

Критерий	Оценка (0–2)
Регулярность занятий	
Выполнение комплекса своего уровня	
Дисциплина и командное взаимодействие	
Участие в спортивных мероприятиях корпуса	
Готовность к выполнению нормативов ГТО	

0 – не проявлено, 1 – проявлено частично, 2 – проявлено в полной мере.

Приложение 5

Сценарии военно-спортивных мероприятий (краткие описания)

Мероприятие 1. «Полоса препятствий». Командное прохождение этапов (бег, перенос груза, преодоление препятствий, оказание помощи «пострадавшему»). Оцениваются время, правильность выполнения, командное взаимодействие.

Мероприятие 2. «Спортивные эстафеты между взводами». Серия командных эстафет с элементами силовой и скоростно-силовой подготовки. Оцениваются результат, дисциплина, взаимопомощь.

Мероприятие 3. «Испытание на выносливость и самообладание». Комплекс упражнений на выносливость с элементами принятия решений в усложнённых условиях. Оцениваются результат и способность сохранять самообладание.

Мероприятие 4. «День здоровья». Спортивный праздник с участием кадет и педагогов, включающий показательные выступления, соревнования и награждение.

Мероприятие 5. «Встреча с сотрудниками Следственного комитета». Профессионально ориентированное мероприятие: обсуждение роли физической подготовленности в профессии следователя, демонстрация прикладных испытаний.

Приложение 6

Сводные результаты выполнения нормативов ГТО

Таблица П6.1. Результаты по классам

Класс	Кадет с результатами	Золото	Серебро	Бронза	Выполнили норматив	Не выполнили	Пропуск
8	22	2	3	3	8 (36,4%)	14	1
9	23	4	5	3	12 (52,2%)	11	1
10	25	0	6	7	13 (52,0%)	12	0
11	20	3	8	5	16 (80,0%)	4	0
Итого	**90**	**9**	**22**	**18**	**49 (54,4%)**	**41**	**2**

Таблица П6.2. Распределение по итоговым знакам ГТО

Знак	Кол-во кадет	Доля от выполнивших (49)	Доля от сдававших (90)
Золотой	9	18,4%	10,0%
Серебряный	22	44,9%	24,4%
Бронзовый	18	36,7%	20,0%
Выполнили норматив (всего)	**49**	**100%**	**54,4%**
Не выполнили норматив	41	—	45,6%
Пропуск по болезни	2	—	—

Персональные данные кадет не используются. Итоговый знак определён по минимальному результату среди выполненных испытаний в соответствии с правилами ВФСК «ГТО».