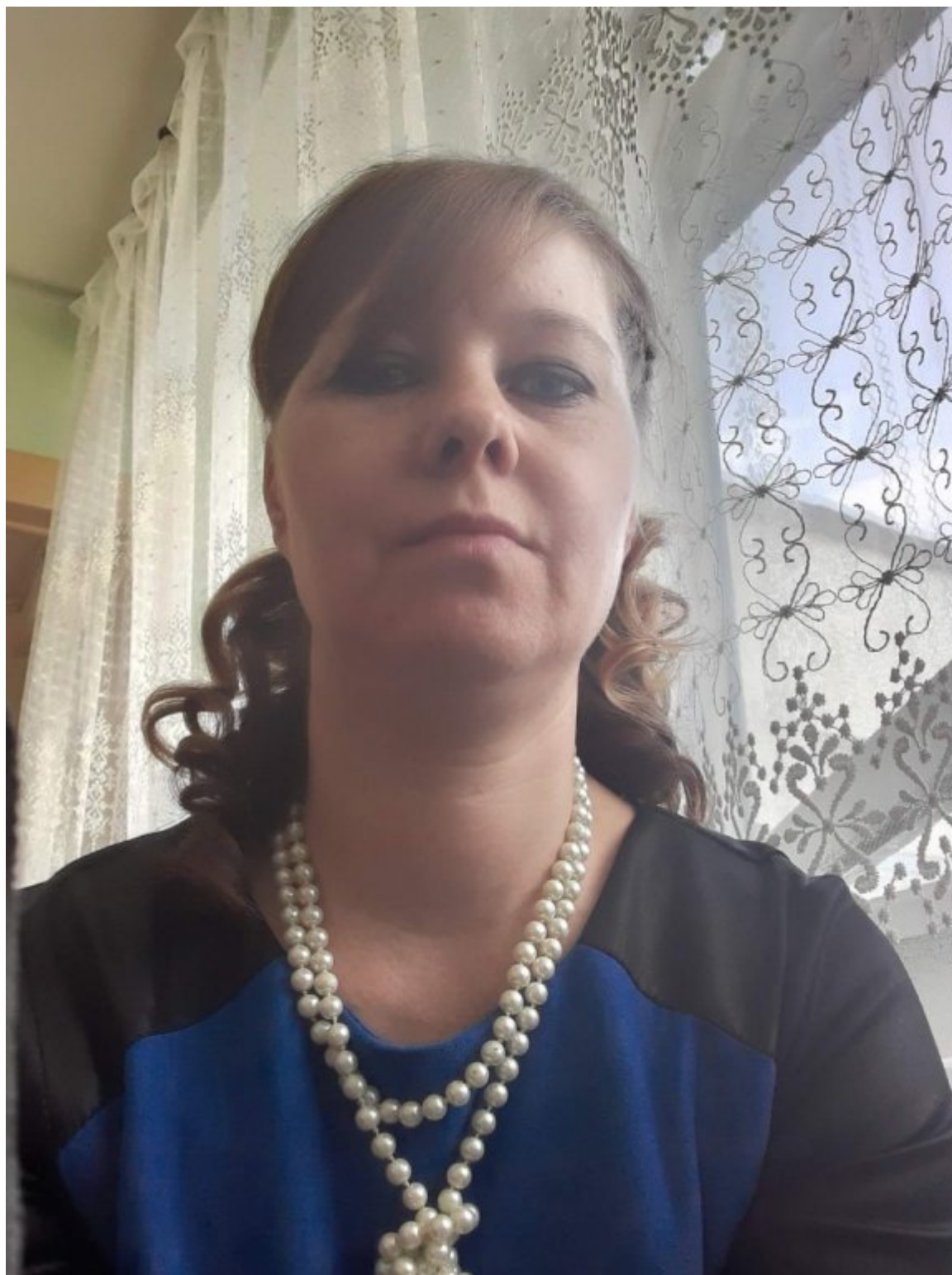


**Портфолио профессиональной деятельности (Инструктор
по физической культуре) Шакарова Евгения
Владимировна**



Место работы, Местоположение

Свердловская область,город Краснотурьинск

Образование

Оконченные ОУ:

- г. Екатеринбург Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уральский государственный педагогический университет"

Специальности и/или направления подготовки (по диплому):

- физическая культура (Год окончания: 2013)

Квалификация (по диплому): Педагог по физической культуре

Общий стаж работы: 13 лет

Стаж работы по специальности: 4 года

Квалификационная категория: Нет

Повышение квалификации и/или переподготовка

Наименование	Место проведения	Год окончания	№ удостоверения	Количество часов
Организация деятельности учителя по физической культуре в рамках ФГОС	Частное учреждение дополнительного профессионального образования Сибирский институт практической психологии,педагогики и социальной работы	2017	У02846/17	72
Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса"Готов к труду и обороне"(ГТО)	Автономное некоммерческая организация дополнительного профессионального образования"Учебный центр охраны труда Тверской области"	2019	692408445572	16
Методический основы деятельности инструктора по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ДО	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области "Северный педагогический колледж"	2021	5263	32

"Организация деятельности инструктора по физической культуре в дошкольном образовании в соответствии с ФГОС	Учебный центр "Всеобуч" общества с ограниченной ответственностью "Агентство информационных и социальных технологий" город Нижний Тагил	2022	37593	72
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	-------	----

Профессиональные достижения

На муниципальном уровне

Дата выдачи	Наименование	Кем выдано	№ документа
15.01.2025	"Футбольная весна 2024"	Начальник Краснотурьинского ЛПУМГ О.П. Синаев Председатель ЦПО Краснотурьинского ЛПУМГ Д.Р. Камалютдинов	
14.01.2025	Благодарность	Администрация городского округа Краснотурьинск	
18.10.2024	Грамота "Весёлые старты"	КСК Газпром	
12.08.2023	Крутой поворот	Управления физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации городского округа Краснотурьинск	
01.06.2023	Грамота за участия в городском спортивном празднике для воспитанников ДООУ, посвященном Дню защиты детей	Управление физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации городского округа Краснотурьинск	
06.04.2023	Грамота за 1 место первенство г. Краснотурьинска по мини - футболу среди детей дошкольного возраста "Футбольная весна 2023г"	начальник Краснотурьинского ЛПУМГ О.П. Синаев	
15.08.2022	"Спорт в объективе"	Начальник управления по физической культуре, спорта и молодежной политики И.М. Дубовиков	



БЛАГОДАРНОСТЬ

Муниципальный орган «Управление образования
городского округа Краснотурыинск»

БЛАГОДАРИТ

Шакарову

Евгению Владимировну

инструктора по физической культуре
муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 32»

УЧАСТНИКА

муниципального конкурса
профессионального мастерства
среди инструкторов по физической культуре
дошкольных образовательных учреждений
«Лучшее физкультурно-познавательное занятие
с детьми 5-7 года жизни»
по теме

«В здоровом теле, здоровый дух»

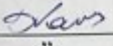
Начальник
муниципального органа
«Управление образования
ГО Краснотурыинск»

Е. К. Шрайнер


г. Краснотурыинск

Печать: 32.03.2016 № 32/16

СОГЛАСОВАНО
Председатель ЦПО
Краснотурьинского ЛПУМГ

 Д.Р. Камалютдинов
" " 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
Краснотурьинского ЛПУМГ

 О.П. Синаев
" " 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований «Веселые старты»,
среди детей дошкольных учреждений города Краснотурьинск

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- развитие массовости и интереса к физической культуре и спорту среди детей дошкольного возраста;
- пропаганда и популяризация здорового и активного образа жизни;
- организация активного досуга.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ:

Общее руководство осуществляет Культурно-спортивный комплекс «Газовик» Краснотурьинского ЛПУМГ. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию. Главный судья – А.Г. Бочкарев.

3. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

Соревнования проводятся **18 октября 2024 года** в Культурно-спортивном комплексе «Газовик». Начало соревнований в 10:30 час.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

К участию в соревнованиях допускаются команды детских садов города Краснотурьинск. Состав команды 8 человек. Командам необходимо иметь спортивную форму.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

Эстафеты. Программа соревнований будет объявлена в день соревнований.

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ:

Победитель определяется по наименьшей сумме мест, занятых в эстафетах.

7. НАГРАЖДЕНИЕ:

Победители и призёры соревнований награждаются памятными подарками за счёт средств Цеховой профсоюзной организации Краснотурьинского ЛПУМГ.

8. ЗАЯВКИ:

Заявки на участие предоставляются в день соревнований.

Начальник КСК



А.Л. Габанов



ГРАМОТА

СОРЕВНОВАНИЯ



СРЕДИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ГОРОДА КРАСНОТУРЬИНСК

НАГРАЖДАЕТСЯ
В НОМИНАЦИИ "САМЫЕ БЫСТРЫЕ"

КОМАНДА д/с № 32

Начальник КСК
Краснотурьинского ЛПУМГ

А.Л. Габанов

Краснотурьинск, КСК «Газовик»
2024

















ГРАМОТА

Первенство г.Краснотурьинска
по мини-футболу среди детей дошкольного возраста
«ФУТБОЛЬНАЯ ВЕСНА-2023»

НАГРАЖДАЕТСЯ

за 1 место

Команда МАДОУ № 32

представитель Щакарова Евгения
Владимировна

Начальник
Краснотурьинского ЛПУМГ

О.П. Синаев



Председатель ЦПО
Краснотурьинского ЛПУМГ



Д.Р. Камалютдинов

Краснотурьинск, КСК «Газовик»
2023 год



Предварительное расписание игр 12 команд

	03.05.2023(среда)		
10.00	МАДОУ № 47		МАДОУ № 44
10.25	МАДОУ № 50	—	МАДОУ № 11
10.50	МАДОУ № 25	—	МАДОУ № 2
11.15	МАДОУ № 29	—	МАДОУ № 19
11.40	МАДОУ № 32	—	МАДОУ № 46
	05.05.2023(пятница)		
10.00	МАДОУ № 48	—	МАДОУ № 34
10.25	МАДОУ № 11	—	МАДОУ № 44
10.50	МАДОУ № 50	—	МАДОУ № 47
11.15	МАДОУ № 29	—	МАДОУ № 25
11.40	МАДОУ № 2	—	МАДОУ № 19
	11.05.2023(четверг)		
10.00	МАДОУ № 32	—	МАДОУ № 48
10.25	МАДОУ № 46	—	МАДОУ № 34
10.50	МАДОУ № 47	—	МАДОУ № 11
11.15	МАДОУ № 50	—	МАДОУ № 44
11.40	МАДОУ № 25	—	МАДОУ № 19
	12.05.2023(пятница)		
10.00	МАДОУ № 29	—	МАДОУ № 2
10.25	МАДОУ № 32	—	МАДОУ № 34
10.50	МАДОУ № 48	—	МАДОУ № 46
	16.05.2023(вторник)		
10.00	Полуфинал 1		
10.30	Полуфинал 2		
	17.05.2023(среда)		
10.00	Матч за 3-4 место		
10.30	Матч за 1-2 место		
11.00	Награждение		



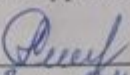
СОГЛАСОВАНО
Начальник МОУО
ГО Краснотурьинск



Е.К. Шрайнер

2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
Краснотурьинского ЛПУМГ


« 18 » 04

О.П. Синаев

2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Первенства г. Краснотурьинска по мини-футболу
среди детей дошкольного возраста «Футбольная весна-2023»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация и развитие мини-футбола среди детей;
- организация широкомасштабной селекционной работы по выявлению одаренных юных футболистов;
- привлечение детей к регулярным занятиям спортом.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ:

Общее руководство осуществляет культурно-спортивный комплекс Краснотурьинского ЛПУМГ. Начальник КСК – А.Л. Габанов. Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

3. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:

Соревнования проводятся в КСК «Газовик» апрель - май 2023 года, согласно календарю игр.

Судейская состоится в КСК «Газовик» 28 марта 2023 года в 12:00 час. Явка представителей обязательна.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

К участию в соревнованиях допускаются команды детских дошкольных заведений г.Краснотурьинска. Состав команды – 10 человек, дети (мальчики и девочки 2016 и 2017 годов рождения) старших и подготовительных групп дошкольных заведений, допущенные по состоянию здоровья. Допускается включение в заявку одного участника, родившегося после 1 сентября 2015 года. Командам на игры предоставляется игровая форма (накидные манишки).

5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ:

Соревнования проводятся по правилам мини-футбола ФИФА (мяч №3,5), адаптированным для данного возраста. На площадке пять полевых игроков и один вратарь. Продолжительность каждого матча 14 минут (2 тайма по 7 минут) со сменой ворот и перерывом между таймами продолжительностью 3 минуты.

6. СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ:

Команды при помощи жеребьевки разбиваются на 3 группы, в которых матчи проводятся по круговой системе (в один круг). Места команд в группах определяются по наибольшему количеству набранных очков: за победу – 3 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков. В случае равенства очков у двух и более команд, преимущество получает команда, имеющая:

- лучший результат в играх между собой;
- большее количество забитых мячей;
- лучшую разницу забитых и пропущенных мячей.

Победители 3 групп выходят в полуфинал сразу, четвертая, команда из числа занявших 2 место определяется по лучшим показателям игр с командами занявшими 1 и 3 места в своей группе, остальные команды завершают свое участие в соревнованиях. Победители групп и лучшая команда занявшая 2 место в своей группе образуют полуфинальные пары: победитель 1 группы встречается с победителем 3 группы, победитель 2 группы встречается с командой занявшей 2 место в группе. Команды, выигравшие в полуфинале, играют за 1-2 место, проигравшие – за 3-4 место.

7. ЗАЯВКИ:

Команды подают заявки, заверенные подписью руководителя дошкольного заведения и печатью.

В заявке указывается: название команды, название дошкольного заведения, Ф.И.О. тренера (представителя), список игроков команды с указанием Ф.И.О., даты рождения, отметки врача о персональном допуске игрока к участию в соревнованиях.

Переносы игр и изменения в календаре соревнований не допускается.

8. НАГРАЖДЕНИЕ:

Победитель награждается кубком, призеры дипломами, игроки медалями, сладкими призами.

Награждение осуществляется за счет средств ЦПО Краснотурьинского ЛПУМГ.

Начальник КСК



А.Л. Габанов



Управление физической культуры, спорта
и молодежной политики
Администрации городского округа Краснотурьинск

СЕРТИФИКАТ

участника городского онлайн-фотоконкурса
«Спорт в объективе»,
посвященного Дню физкультурника

вручается

**Векшиной
Валерии Денисовне**

Начальник УФКСиМП



И.М. Дубовиков



г. Краснотурьинск
2022 год



На федеральном уровне

Дата выдачи	Наименование	Кем выдано	№ документа
15.01.2025	Конкурс "Отправляемся в поход"	организатором сетевого сообщества «Физинструктор» https://vk.com/fizinstruktor_ru Н.В. Сорокина	
11.10.2024	ВФСК ГТО	МБУ "Центр спортивных сооружений"	№ 117: №118

11.07.2024	Конкурс "Мы вместе"	сетевое сообщество «Физинструктор» https://vk.com/fizinstruktor_ru организатор Н.В. Сорокина	024/0724/392
09.07.2023	Диплом победителя	Главный редактор и руководитель МОО "Воспитатели онлайн" Ковалев Д.С.	ЭД 1-320
20.04.2022	Спортивный танец	организатором сетевого сообщества «Физинструктор», https://vk.com/fizinstruktor_ru Администратор: Сорокина Н.В.	018/0422/700







Городской округ Краснотурьинск
Муниципальное бюджетное учреждение

**«ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ
СООРУЖЕНИЙ»**

624440, Свердловская область
г. Краснотурьинск,
ул. Бульвар Мира, д. 13
Тел.(34384) 4-11-35, 4-13-17
Email: css-krsp1@yandex.ru
11.10.2024 № 108

По месту требования

Центр тестирования городского округа Краснотурьинск МБУ «Центр спортивных сооружений» подтверждает, что воспитанники МА ДОУ № 32 сдавали нормативы ВФСК ГТО в 2023 году:

- Салимзянов Артем, 1 ступень, присвоен золотой знак отличия;
- Гени Григорий, 1 ступень, присвоен золотой отличия;
- Осокина Мария, 1 ступень, присвоен золотой отличия.

Директор



Л.Ю. Шардаков

Городской округ Краснотурьинск
Муниципальное бюджетное учреждение

**«ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ
СООРУЖЕНИЙ»**

624440, Свердловская область
г. Краснотурьинск,
ул. Бульвар Мира, д. 13
Тел. (34384) 4-11-35, 4-13-17
Email: css-ktrsn1@yandex.ru
11.10.2024 № 11

По месту требования

Центр тестирования городского округа Краснотурьинск МБУ «Центр спортивных сооружений» подтверждает, что воспитанники МА ДОУ № 4 сдавали нормативы ВФСК ГТО в 2022 году:

- Тюгаев Лев, 1 ступень, присвоен серебряный знак отличия;
- Тараканов Евгений, 1 ступень, присвоен серебряный знак отличия;
- Лобода Михаил, 1 ступень, присвоен серебряный знак отличия;
- Уткин Даниил, 1 ступень, присвоен бронзовый знак отличия.

Директор



Л.Ю. Шардаков

ДИПЛОМ награждается

Шакарова Евгения Владимировна
инструктор по физической культуре
Свердловская обл., город Краснотурьинск МАДОУ N 32

участник Всероссийского дистанционного конкурса

«Мы вместе»



Организатор: сетевое сообщество

https://vk.com/fizinstruktor_ru

Администратор: Сорокина В.Б.



№ 024/0724/392

Физинструктор
июль 2024 г.

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

ШАКАРОВА ЕВГЕНИЯ ВЛАДИМИРОВНА

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МА ДОУ д/с N16

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ГОРОД КРАСНОТУРЬИНСК

**ЗА УЧАСТИЕ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ
ДИСТАНЦИОННОМ КОНКУРСЕ
"СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ"**

ОРГАНИЗАТОР СЕТЕВОЕ СООБЩЕСТВО
[HTTPS://VK.COM/FIZINSTRUKTOR_RU](https://vk.com/fizinstruktor_ru)

АДМИНИСТРАТОР: СОРОКИНА Н.В.



№ 018/0422/700

ФИЗИНСТРУКТОР 2022 ГОД

Научно-методическая деятельность

Дата публикации	Наименование	Автор / Источник	Ссылка или выходные данные статьи в печатном издании
22.11.2024	Поход	https://vk.com/club217247978	
21.11.2024	Акция "На зарядку становись"		
13.02.2023	Акции добрых дел		
18.08.2021	Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?		









ВЫПОЛНИ НОРМАТИВЫ ГТО - СТАНЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА!

Что такое ГТО?

«Готов к труду и обороне» (ГТО) - это программа физкультурной подготовки, которая действовала с 1931 года по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

В советские времена нормы ГТО сдавали миллионы людей, и стране господствовал культ спорта. К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО. 24 марта 2014 года Президента Российской Федерации подписал Указ о возрождении в нашей стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Зачем нужно сдавать ГТО?

Прежде всего это нужно Вам самим! Для профилактики болезней и улучшения самочувствия необходимо вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. Тренируясь для выполнения нормативов,

Вы вносите существенный вклад в укрепление здоровья, продлевая свою жизнь и обеспечивая рождение здорового поколения. Знак отличия ГТО - это подтверждение уровня физического развития. Основной целью введения комплекса ГТО стало увеличение числа граждан, систематически занимающихся спортом и ведущих активный и здоровый образ жизни.

Что нужно для получения знака ГТО?

1. Зарегистрироваться на сайте www.gto.ru/user/register (получи УИН - уникальный идентификационный номер);
2. Посетить медучреждение для получения медицинского допуска;
3. Прийти в Центр тестирования и заполнить заявку на выполнение нормативов ГТО;
4. Выполнить испытания (тесты) комплекса ГТО в назначенный день и время;
5. Получить свой знак отличия.

Испытания (тесты) делятся на:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ (4 вида):		ПО ВЫБОРУ:	
• бег на короткую дистанцию,	• отжимание (жен.); подтягивание (муж.);	• бег на лыжах,	• прыжок в длину,
• бег на длинную дистанцию,	• наклон вперед.	• плавание,	• стрельба,
		• метание снаряда,	• пресс.

Комплекс ГТО включает 11 ступеней, для каждой из которой установлены виды испытаний и нормативы их выполнения.

I ступень	II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень	VI ступень	VII ступень	VIII ступень	IX ступень	X ступень	XI ступень
6 - 8 лет	9 - 10 лет	11 - 12 лет	13 до 15 лет	16 - 17 лет	18 - 29 лет	30 - 39 лет	40 - 49 лет	50 - 59 лет	60 - 69 лет	старше 70 лет

Муниципальный Центр тестирования ГТО "СШ гор. Гвардейска". Адрес: ул. Калининградская, д. 19
тел. 8(4012) 59-3-25-85



«Тренируемся вместе с ребенком»

Упражнения для занятий бегом с детьми:

1 вариант: Бег: - обычный бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед.

2 вариант: Бег: - обычный бег; - бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием ; - бег с ускорением и замедлением темпа. Бег: - медленный бег в течении 2-3 минут.

3 вариант: Бег: - обычный бег; - бег со сменой ведущего; - бег с подскоками .



Почему ГТО стоит прививать с дошкольного возраста?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и крупной моторики.
- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.
- Этот период – период самого активного развития ребенка, как в двигательном, так и в психическом развитии.
- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.



Чтобы отлично сдать нормы ГТО, тебе нужно:

1. Правильно питаться.

(Спросите у ребенка: Что такое правильное, здоровое питание?)

2. Соблюдать питьевой режим.

(Посчитайте с ребенком, какой объем чистой питьевой воды нужно выпивать в сутки для того чтобы чувствовать себя в хорошем настроении и быть в хорошей форме: средняя суточная потребность в воде составляет 50 мл. на 1 кг. веса)

3. Ежедневно заниматься физическими упражнениями.

4. Ежедневно гулять на свежем воздухе.





Нормативы испытаний (тестов) ГТО для детей 6-8 лет

1. Бег 30 м. (сек.)
2. Смешанное передвижение на 1000 м. (мин.,с)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической (от уровня скамьи).
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.)
6. Метание мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток).
7. Плавание (25 м.) или (смешанное передвижение на лыжах по пересеченной местности на 1км.)

