

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр. БПО-22ФК-1


подпись

Л.А. Акимова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор ООО «Краевое государственное
автономное учреждение «Краевая спортивная
школа Олимпийского Резерва»


подпись


(печать)

И.Е. Мыльников
Ф.И.О.

Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Акимова Л.А.

Срок прохождения практики: 18.11.2024 - 28.12.2024 (приказ № 9879-с)

Содержание практики:

Задание 1. Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

Задание 2. Провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.

Задание 3. Принять участие в проведении спортивно-массового мероприятия.

Задание 4. Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.

Задание 5. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 18.11.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН


КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Акимова Л.А.

Группы БПО-22ФК-1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабаш /
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

Л.А. Акимова
Ф.И.О. (студента)

В период с 18 ноября по 28 декабря 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (первую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Акимова Л.А.

Группа БПО-22ФК-1

Сроки прохождения практики: 18.11.2024-28.12.2024

Тема индивидуального задания на практику: **«Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе».**

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	2	отсутствуют
Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» " (Отделение легкой атлетики)	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики): изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы.	18.11.2024– 28.12.2024	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		36	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду		64 100	отсутствуют

	спорта.			
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.		46	отсутствуют
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		44	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	18.11.2024 — 28.12.2024	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 18.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись Т.М. Дьяконова
Ф.И.О

Задание принял(а)


подпись Л.А. Акимова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (первой) студента группы
БПО-22-ФК1

Акимовой Ларисы Александровны, направления подготовки 44.03.01
Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры
физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ Т.М. Дьяконова

Тема индивидуального задания: «Профессионально-практическая деятельность в детской
юношеской спортивной школе». В данном отчете представлены документы,
самостоятельно выполненные студенткой:

- характеристика образовательного учреждения ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение
лёгкая атлетика;
- документы планирования физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР»,
отделение лёгкая атлетика;
- план-конспекты учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике;
- положение и отчет о проведении соревнования «Первенство Приморского края по
лёгкой атлетике /в помещении/»;
- проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного
занятия по легкой атлетике.

Акимова Лариса Александровна, за время прохождения практики
продemonстрировала вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы,
приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности учащихся. Она
четко формирует цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в
соответствии с требованиями ФГОС.

Студентка в полной мере предоставила все требуемые материалы прохождения
производственной педагогической практики (первой) с результатом на оценку «Отлично»

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова

Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики).....	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.....	10
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/».....	23
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.....	29
Выводы	34
Список литературы	35
Приложения	36

Введение

Производственная педагогическая практика (первая) является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью овладения студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности детской юношеской спортивной школы.

Производственная педагогическая практика (первая) проходила на базе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики) с 18.11.2024 по 28.12 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ Т.М. Дьяконова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики). Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, и педагогический анализ, и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Первенство Приморского края по лёгкой атлетике /в помещении/».

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции: ОПК-1: «Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики».

Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики) (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, Владивосток, ст. «Динамо», ул. Адмирала Фокина, 1
2)	Название образовательной организации	Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва»
3)	Руководители образовательной организации	Директор ГАУ ДО ПК «КСШОР»: Мыльников Игорь Евгеньевич Заместитель директора: Гончар Иосиф Евгеньевич Заместитель директора: Смирнов Дмитрий Олегович
4)	Количество обучающихся	1500
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна – Мастер спорта международного класса, Тренер высшей квалификационной категории Татьяна Николаевна Кузина - Тренер высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	16 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Манеж в полной мере оснащен спортивными сооружениями, для проведения занятий по легкой атлетике. В имении находятся: Барьеры, стартовые колодки фишки, стипль-чез, резинки, гимнастические маты, гантели, гири, скакалки, диски, копья, гранаты, ядра и молот, яма с песком для прыжков в длину, планки для прыжков в высоту.

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных	Программа спортивной подготовки, годовой учебный план, ежемесячный план-график, расписание, план проведения тренировочного занятия, журнал учёта
----	--	--

	занятий по этапам подготовки	групповых занятий, протоколы приёма контрольных нормативов, отчётная документация по участию обучающихся в соревнованиях.
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в ДЮСШ на период практики	Открытое первенство ПРОГО ВФСО «Юный Динамовец» по легкой атлетике, Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/.
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/.

1.2 Рабочая программа по легкой атлетике ДЮСШ

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бег до 400 м на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, многоборье с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г, № 996 (далее ФССП).

Программа по легкой атлетике реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях легкой атлетикой и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов на всероссийских и международных официальных соревнованиях. Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Специфика вида спорта:

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой

атлетики, выделяются 19 направлений спортивной подготовки — легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами; `
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестом;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

Цель и задачи реализации программы:

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляю собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях

организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период: развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение. Добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

А) Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные ограничения лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

К начальному этапу обучения относятся лица, которые в текущем году обратились (или) перейдут количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также как лица старше возраста зачисления на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. В то же время при наборе учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисленных лиц не должно быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивная специализация) сроком до трех лет, прием допускается для лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления, в соответствии со стандартами физ. обучение, установленное по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Легкая атлетика», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастные ограничения лиц, проходящих спортивную подготовку на отдельных этапах.

Б) Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возраст лимиты лиц, проходящих спортивную подготовку на отдельных этапах, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах и на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также как лица старше возраста зачисления на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет, допускается прием лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) в других видах спорта и выполнили требования необходимые для зачисления, в соответствии со стандартами по физической подготовке, установленной в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Легкая атлетика», принимая учитывать сроки реализации этапов спортивной подготовки и возраст лимиты лиц, проходящих спортивную подготовку, на отдельных этапах.

В) Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании её интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свою часовой недельный (годовой) объем.

Объем тренировочной нагрузки включает восстановление время работы организма студента после определенной нагрузки и во время кратковременных тренировок с высокой интенсивностью и длительных тренировок с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем воспитательной работы, приведенный в таблице № 2, ниже в зависимости от режимов работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования свои спортивного мастерства может быть сокращён не более чем на 25%,

реализуется в период обучения. Тренировочные мероприятия, а также на основе индивидуальных планов спортивной подготовки.

Г) Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, мероприятиям, практикам и распределяет тренировочное время, отведенное на их освоение, по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого образовательного процесса в рамках деятельности, набор отдельных относительно независимых, но виды спортивной подготовки, которые не изолированы в своих естественных связях, их соотношении и последовательности как органические звенья единого процесса, а также выступают в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально способствующей достижению спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судебная практика, тренинги, антидопинговая, образовательная, сертификационная деятельность, медико-биологическая экспертиза – являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются самостоятельно, эти тренировочные мероприятия включены в годовую тренировочную нагрузку.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним тренировочным годом, но необходимо учитывать, что представленные параметры нагрузки не меняются в течение всего периода подготовки на данном этапе. Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам обучения.

Д) Примерный календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, расписания занятий и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовных, нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовать с тренером по виду спорта, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1 группа	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00
2 группа	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ №1

<p>План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике</p> <p>Жилина Лариса 5170-22-771</p>		
<p>Дата: 27.11.24</p> <p>Тема: Барьерный бег</p> <p>Задачи:</p> <p>Образовательная: совершенствование техники барьерного бега</p> <p>Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Воспитательная: воспитание целеустремленности</p> <p>Оборудование: барьеры, набивные мячи, свисток</p> <p>Место проведения: стадион "Динамо"</p> <p>Время проведения: 14:30 - 16:00</p>		
Содержание	Длительность	Омк
Разминка		
Построение, приветствие, сообщение тренировочных задач	5 мин	Проверка самочувствия.
Выполнение 10 кругов (2 км) бег трусцой	20 мин	Правильно расставить во время бега
Упражнения на растяжку		Хорошо потянуть и подготовиться к работе
Основная		
1) Бег по кругу, шаг вверх, присед - шаг к груди	15 раз	Спина прямая, руки вверх, присед
2) Подскоки	20 раз	Прыжки как можно выше
3) Бег лезгинкой	1 круг	Колени не касаются пола, спина прямая
4) Выпад правой, левой, шаг вверх	15 раз	Прыжки как можно выше
5) Подскоки	20 раз	В середине темпа
6) Бег лезгинкой	1 круг	Прыжки как можно выше
7) Выпад назад, шаг сзади вверх	15 раз	Бег как можно выше, спина прямая
8) Подскоки	20 раз	Прыжки как можно выше
9) Бег с высоким подниманием бедра	1 круг	Бег как можно выше, спина прямая
10) Выпад в сторону, правая, левая ногой, шаг перед собой	15 раз каждой ногой	Прыжки как можно выше
11) Подскоки	20 раз	Бег выше, выше
12) Бег с высоким подниманием бедра	1 круг	Спина прямая
13) Ходьба на носочках, шаг в руках, окружение бегом, вперед (на месте)	Будда-обратно	Прыжки как можно выше
14) Подскоки	20 раз	Прыжки как можно выше

13) Барьерный сег, наклон с локтей в руках вперед 30° от ноги	15 раз на контрпозицию	Нога вперед при наклонах, как можно, нете, руки при наклонах последних как можно выше
14) Барьерный	20 раз	руки работают врозь
15) Бег с захлестом голени назад	1 круг	гуповские
16) Барьерный сег, шаг перед собой в руках, сгибание ног	20 раз	выполнить в быстром темпе
17) Барьерный	20 раз	при последних как можно выше
18) Бег с захлестом голени назад	1 круг	руки работают врозь гуповские
19) Барьерный сег, руки работают как при беге, резкие наклоны, атака барьера	15 раз	нога вперед при наклонах, как можно
20) Барьерный	20 раз	при последних как можно выше
21) Сменное беги	1 круг	руки врозь гуповские
22) Упор локтями сзади в барьерный сег с наклоном противоположной руки, вперед рука вперед	15 раз	как можно быстрее
23) Барьерный	20 раз	при последних как можно выше
24) Сменное беги	1 круг	руки врозь гуповские
<u>Упражнения с барьерами:</u>		
1) Атака барьера с боку: шаг, пронос ноги через барьер, перебежка с боку от барьера с правой и левой ноги	2 раза	бедро при переносе не разворачивается, руки работают врозь гуповские
2) Атака барьера через середину	1 раз	при проносе бедра образуется угол 90°
3) Переключившись барьера правой ногой, вперед левой гуповские барьерные, после наклона сгибание ног	2 раза	
4) Атака барьера с разбега через сторону правой, захлест левой ногой	2 раза	
5) Атака барьера с разбега через середину	2 раза	
<u>Заминка</u>		
Заминочный бег	3 круга	
Построение, проверка итогов, рекомендации	2 мин	Проверка самочувствия

ПЛАН-КОНСПЕКТ №2

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Жилина
Мария
БПД-22-7К1

Дата: 11.12.24

Тема: Совершенствование техники бега с низкого старта

Задачи:

Образовательная: совершенствование техники бега с низкого старта

Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости

Воспитательная: воспитание сознательности, трудолюбия

Оборудование: гантели, легкоатлетические резинки, конусы, флажки, барьеры

Место проведения: стадион "Динамо"

Время проведения: 14:30 - 16:00

Содержание	Фигуровка	ОМУ
Разминка		
Бег строем, приветствие, сообщение тренировочных задач	5 мин	Проверка самочувствия
Растяжка по 10 кругов (или 100 м) присед, 100 м с ускорением	20 мин	Скорость за разминку
Растяжка		Хорошо потянуть все группы мышц
Основная		
Развитие мощи ног:	20 раз	Присед не глубоким
1) Гантели вверх, присед-прыжок на носки	Фигура-обратно	Лодки не опускаются
2) Проток на резинку, на резинку, на резинку на двух ногах	20 раз	Вспрыг не глубокий
3) Гантели вверху, втап в сторону, махов-танцены вперед / на левую ногу	Фигура-обратно	Лодки не опускаются
4) Проток на резинку, на резинку, на резинку на двух ногах	20 раз	Спина прямая, туловище не загибается, руки прямые
5) Гантели вверх, перекат в полке приседе влево-вправо	Фигура-обратно	Лодки не опускаются
6) Проток на резинку, на резинку, на резинку на двух ногах	3 раза	Спина прямая, туловище не наклоняется
7) Гантели в руках, в полке приседе три шага вперед, три назад	Фигура-обратно	Лодки не опускаются, спина вверх
8) Проток на каждую резинку на двух ногах	3 раза	Спина прямая, туловище не наклоняется
9) Гантели в руках, в полке приседе три шага влево, три вправо	Фигура-обратно	Ангел вверх, лодки не опускаются
10) Проток на каждую резинку на двух ногах		

Развитие локтей туловища:

11) Наклон вперед, разведение коленей в стороны

20 раз

Спина прямая, руки прямые

12) Присед на коленную подушку на двух ногах

Туда-обратно

Ягодицы вверх, пятки не опускаются

13) Танцы вверх, локти туловища, вправо-влево

20 раз

Спина прямая, руки прямые

14) Присед на коленную подушку на правой ноге

Туда-обратно

Ягодица не опускается на дорожку

Развитие мышц верхнего плечевого пояса:

15) Присед, руки на танцевальном

20 раз

Туловище ровное, раз не прогибается

16) Присед на коленную подушку на правой ноге

Туда-обратно

Ягодица не опускается на дорожку

17) Круговые вращения в тазобедренном суставе вперед / назад

10 вперед
10 назад

Затянуть круг, руки прямые, спина прямая

18) Присед на коленную подушку на левой ноге

Туда-обратно

Ягодица не опускается на дорожку

19) Танцы вверх, одна нога на носу

20 раз

Попытки свернуть, спина прямая

20) Присед на коленную подушку на левой ноге

Туда-обратно

Ягодица вверх, пятка не касается дорожки

Ходьба барьером:

1. Присед правой ноги над барьером через сторону / обратно левой

4 круга

Согласовать технику

2. Ходьба через центр барьера правой ногой / обратно левой

4 круга

Не задевать барьер

3. Ходьба через центр барьера над коленную ногу

4 круга

Бег с низкого старта:

1. Бег через финиш с низкого старта с ускорением

60 м, 5 раз

Затянуть колени, финиш на расстоянии 5 стоп

2. Бег без финиша с низкого старта с ускорением

60 м, 5 раз

Чаше шаг

3. Бег без финиша с низкого старта с ускорением

100 м, 3 раза

Чаше шаг

4. Бег без финиша с низкого старта с ускорением парами

60 м, 2 раза

Не стартовать раньше сигнала

5. Бег без финиша с низкого старта с ускорением в команде

60 м, 2 раза

Заминка

Заминка бег
Построение, проверка
интонации, расслабление

3 круга

2 мин

Проверка самочувствия

ПЛАН-КОНСПЕКТ №3

Личи - компонент учебно-тренировочного задания по легкой атлетике.

Ахмедов
Нариса
15.10.22 - 90K+

Дата: 25.11.24

Тема: приток в лагуну с разбегу.

Zagari:

Образовательная: Сформировать потребность для применения в жизни сразбелу.

Регуляторы: лимитировать, строго - условие порога

Универсальность: универсальность и универсальность

Микротапы: клумон, палева, лавно.

Можно продегуши: начет, "Душано"

Время проведения: 14:30 - 16:00

[illegible]

ПЛАН-КОНСПЕКТ №4

Тема - понятие учебно-тренировочного занятия в группе по легкой атлетике

Алексеева
Наталья
БТД-22-ПК 1

Дата: 15.02.24

Тема: совершенствование техники спринтерного бега

Задачи:

Образовательная: совершенствование техники спринтерного бега

Развивающая: развитие скорости, выносливости, силы

Воспитательная: формирование потребности и желания заниматься физической и спортивной, развитие самостоятельности, самостоятельности.

Материалы: барьеры, конусы, помодули.

Место проведения: площадка "Динамо"

Время проведения: 14:30 - 16:00.

Содержание	Формы	ОЧУ
Разминка		
Построение, сообщение тренировочной задачи	Бег	Все и для развития чувствительности
Разминание 10 прыжков (2м) Бег	25 м	Тренировка запястьев во время бега.
Упражнения на растяжку		Хорошо потянуть все группы мышц
Основная		
Упражнения с барьерами:		
1. Ходьба барьерами под углом сто- пой, в одну сторону правой, в другую левой.	5 прыжков.	Следить за техникой и свободой движения, постоянная стоп на носок
2. Ходьба под углом барьера, в одну сторону с правой ноги, обратно левой	5 прыжков	
3. Ходьба под углом барьера с выпадами в одну сторону с правой ноги, обратно с левой ноги	5 прыжков	
4. Ходьба под углом барьера с вращениями корпуса и поочередно перешагиванием, в одну сторону с правой ноги, в другую с левой ноги.	3 прыжка	
Беговые упражнения:		
5. Сближают бег в одну сторону, обратно шагом.	30 м	Внимательно следить за техникой, ритм работы ног.
6. Бег с выносом поднимали бега в одну сторону, обратно шагом.	30 м	Внимательно следить за техникой, ритм работы ног.
7. Бег с замахом назад в одну сторону, обратно шагом.	30 м	Внимательно следить за техникой, ритм работы ног.

8. Бег с прямыми ногами в одну сторону, обратно шагом.	30м. 2 раза	Ноги прямые, руки работают вдоль туловища
9. Бег с прямыми ногами назад в одну сторону, обратно шагом.	30м 2 раза	
10. Бег с прямыми ногами через стороны в одну сторону, обратно шагом.	30м 2 раза	
11. "Колесо" в одну сторону, обратно шагом.	30м 2 раза	Ноги свободно висят в воздухе.
Укрепление на укреплении!		
12. Бег 60 м с укреплением с высоты старта в одну сторону, обратно шагом.	3 раза	Чаще шаг.
13. Бег с шиной в одну сторону, обратно шагом.	30м 3 раза	
14. Бег с изогнутой спиной с укреплением в одну сторону, обратно шагом.	60м 3 раза	
15. Бег по веревкам с укреплением.	30м 5 раз	Соблюдать свободу движения не задевать веревки.
16. Бег через барьеры, обратно шагом.	3 раза	
Заминка		
Заминка (Бег 5 кругов)	Бег	Все мы хорошо себя чувствуем.
Растяжка	Бег	
Построение, проведение итогов, замечания, звание заочное	Бег	

ПЛАН-КОНСПЕКТ №5

План-конспект учебно-тренировочного
занятия по легкой атлетике

Алексеева,
Нарисов,
5710-42-7001

Дата: 04.12.24

Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Задачи: Образовательная: Совершенствование техники прыжка с разбега в длину

Развивающая: Развитие силовых способностей

Воспитательная: воспитание целеустремленности

Инвентарь: маты, флажки, разметка

Место проведения: манеж "Динамо"

Время проведения: 14:30 - 16:00

Содержание	Дозировка	ОМЧ
Разминка		
Бег по кругу, приветствие, составление тренировочной группы	5 мин	Все команды хорошо выполняют
Разминка по 10 кругов (2 км) без прыжков	20 мин	Правильно разбега во время бега
Упражнения на растяжку		Хорошо подготовились к работе.
Основная		
Мат по горизонтальной, через мат встать спиной друг к другу		
1) Упр. прыжка ноги врозь, руки врозь, приседая, опускаемся на колени, возвращаемся в и. п.	15 раз	Спина прямая
2) Бег с высоким подниманием бедра	1 круг	Несколько
3) Присед - прыжок на носки	15 раз	Спина прямая
4) Бег с высоким подниманием бедра		
5) Сидя, ноги прямые вперед, носки на пол, руками вперед как можно выше, встать с пол за носки	15 раз	Ноги прямые, вперед, носки на пол
6) Бег с высоким подниманием бедра		Бедра как можно выше
7) Вперед правой, левой с рабочей рукой	15 раз каждой ногой	Спина прямая
8) Бег с высоким подниманием бедра	1 круг	Бедра как можно выше
9) Упр. встать на мат, прыжок вверх ногами вперед, встать на колени вверх, руки врозь стороны вверх, хлопок		Встать на колени
10) Бег с высоким подниманием бедра	1 круг	Руки работают, бедра выпрямлены

14) Упор локтя, следом разбегание рук	15 раз	Головение на поворотах туловища касаться пола
15) Бег с захлестом ножки	1 круг	Руки работают врозь туловища
16) Барьерный бег, матроски двумя руками вперед, смена к правой ноге, затем к левой	15 раз к канцеляр ноге	
17) Бег с прижиманием ножки вперед	1 круг	
18) Стойка ноги врозь, руки за голову, локти разведены в стороны, выпрыг в сторону	10 раз на каждую ногу	Выпрыг как можно выше
19) Бег с прижиманием ножки вперед		
20) Перекаты с ноги на ногу.	по 10 на каждую ногу	Руки вперед, спина прямая, прыжок вперед
21) Семенящийся бег	1 круг	Руки расставлены
22) Выпад назад, мах вперед, бегот	по 10 раз каждую ногу	Скок как можно выше
23) Семенящийся бег	1 круг	Руки расставлены
24) Кувырки вперед, укоренение	1 круг	Не задерживать про прыжки, укоренение на максимум
25) Ожка на месте перекаты справа- налево, слева направо	1 круг	В быстром темпе
26) Протки в прыжке с места, укоренение	2 круга	Укоренение максимум прыжок как можно выше, толчок сильнее
Бег через препятствия (6 прыжков)		Хорошо работать ногами
Бег с укоренением с места.		
Протки в прыжке с места с 2х шагов с 4х шагов с 6ти шагов	по 2 раза	
<u>Зачетная</u>		
Зачетная	10 минут	Бег на месте хорошо чувствуют
Формирование, повторение движений, рекреационная		

ПЛАН-КОНСПЕКТ №6

План-конспект учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике

Аншова
Лариса
БТД-22-РХ

Дата проведения: 20.11.24.

Тема: Совершенствование бега на короткие дистанции

Задачи: 1) Образовательная: Совершенствование бега на короткие дистанции
2) Развивающая: развитие выносливости, скорости, взрывной силы, прочтести
3) Воспитательная: формирование интереса к спорту, умения работать в команде.

Инвентарь: набивной мяч, легкоатлетические резинки, барьеры, флажки.

Место проведения: маневр стадиона "Динамо"

Время проведения: 11:30 - 16:00

Содержание	Дозировка	ОМУ
	Разминка	
Посвящение, объяснение тренировочной задачи.	5 мин	Все ли себя хорошо чувствуют
10 кругов разминочного бега трусцой (2 км) Растяжка	20 мин	Правильное дыхание во время бега. Хорошо потянуть все группы мышц
	Основная	
Развитие мышц ног: 1) Присед с набивным мячом в руках и подвешен на носки. 2) Протиски на двух ногах на резинку, на дорожку, на резинку. 3) Выпады с набивным мячом в руках на каждую ногу. 4) Протиски на двух ногах на резинку, на дорожку на резинку. 5) Жима на носоте, жима между стоп, сгибание ног в коленном суставе	20 раз туда-обратно 20 раз туда-обратно 20 раз	Присед несутузокит, спина прямая Ляжки не опускаются Спина прямая, выпад несутузокит Сильнее затеняется лодыжка, не поднимать таз

6) Ляжки на двух ногах на резинку, на дорожку, на резинку	туда - обратно	Ляжки не касаются резинки и дорожки
7) Присед и выдох ноги от груди	20 раз	Присед 90 до 90 градусов
8) Ляжки на двух ногах на резинку, на дорожку, на резинку	туда - обратно	Ляжки не касаются дорожки и резинки
9) Ляжки запястьями между стоп, прогибом колени к туловищу, поднимать ноги	15 раз	Большее взрывной силы
10) Ляжки на правой ноге на резинку, на дорожку, на резинку, обратно на левой ноге	туда - обратно	Ляжка не касается дорожки и резинки.
11) (механика в руках) упражнение швабом на матах (5м)	2 круга	Спина прямая, полный присед
12) Ляжки на правой ноге на резинку, на дорожку, на резинку, обратно на левой ноге	туда - обратно	Ляжка не касается дорожки и резинки
Развитие мышц туловища:		
13) Наклонной ладью вверх из положения лежа "св" наклон вперед	20 раз	Спина прямая, руки прямые, наклон ниже
14) Ляжки на двух ногах на натурную резинку	туда - обратно	Ляжки не касаются дорожки и резинки
15) Тренировка туловища из положения лежа, наклонной ладью вверх	20 раз	Тренировка за счет пресса
16) Ляжки на двух ногах на натурную резинку	туда - обратно	Ляжка не касается дорожки и резинки
Развитие мышц верхнего плечевого пояса:		
17) Отжимания в упоре на локте	20 раз	Держать равновесие
18) Отжимания на резинке	туда - обратно	
19) Лежа на животе, перекидывать ноги из рук в руки	20 раз	
20) Отжимания на резинке	туда - обратно	

Развитие частоты и скорости движений		
Бег через фишки (6 штук)	туда-обратно	Умение работать ногами
Бег с ускорением 60 м	10 раз	
Работа с барьерами:		
Лодья через центр барьера на катидую ногу	4 раза	Не задевать барьер
Лодья через центр барьера с выпадами на катидую ногу	4 раза	
Ходьба барьерами шагом, прыжок правой ногой над барьером	4 раза	
Ходьба барьерами шагом, прыжок левой ногой над барьерами	4 раза	Содействовать технике

Раздел 3 Участие в проведении спортивно-массового мероприятия Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/.

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия в Первенстве Приморского края по легкой атлетике /в помещении/ и предоставление фотоотчета по материалам проведения мероприятия.

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Первенство Приморского края по лёгкой атлетике»

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Первенство Приморского края по лёгкой атлетике»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи

Первенство Приморского края по лёгкой атлетике в помещении проводятся согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий министерства спорта Приморского края на 2024 год и календарному плану 00 «Федерация лёгкой атлетики Приморского края» на 2024 год.

Соревнования проводятся с целью:

- развития лёгкой атлетики;
- привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- отбора спортсменов в сборную команду Приморского края по легкой атлетике;
- пропаганды физкультурно-оздоровительной работы.

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

Мероприятие проводится 13-15 декабря 2024 года. по адресу: г. Владивосток, ул. Фокина, 1 стадион Динамо.

13 декабря – день приезда, комиссия по допуску, ГСК, разминка.

14 декабря – первый день соревнований с 12:00 до 18:00

15 декабря – продолжение соревнований с 9:00 до 13:30, отъезд команд.

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

Общее руководство проведением соревнований осуществляется министерством физической культуры и спорта Приморского края.

Непосредственное проведение возлагается на главную судейскую коллегию, утверждённую ОО «Федерация лёгкой атлетики Приморского края».

4. Участники мероприятия (соревнования)

Соревнования личные. Соревнования проводятся по правилам вида спорта «легкая атлетика», утверждённым Минспортом России к участию в соревнованиях допускаются спортсмены городов и районов Приморского края.

К участию допускаются спортсмены 2007 – 2008 г.р., 2009 – 2011 г.р.

Высота барьеров, вес снаряда, расстояние от планки до ямы, подъём высот согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

5. Программа мероприятия (соревнования)

13-15 декабря 2024 года:

13 декабря – день приезда, комиссия к допуску, ГСК, разминка.

14 декабря – в 12:00 начало соревнований, 60м, 400м, 1500м, 2000м с/п, прыжок в высоту, толкание ядра, тройной прыжок

15 декабря – в 09:00 продолжение соревнований, 200м, 800м, прыжок в длину, 60м с/б, эстафетный бег 4x200 м (2 юношей+2 девушек), награждение участников, отъезд команд, закрытие мероприятия.

6. Определение победителей

Занятые места в личном первенстве определяются в соответствии с Положением о Всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике.

7. Награждение победителей

Победители и призёры в каждом виде программы, отдельно среди юношей и девушек награждаются грамотами и медалями ОО «Федерация лёгкой атлетики Приморского края».

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 13-15 декабря 2024 года

2. Место проведения: г. Владивосток, ул. Фокина, 1 стадион Динамо.

3. Инвентарь и оборудование: барьеры легкоатлетические универсальные, доска информационная, измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту, круг для места толкания ядра, место приземления для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, рулетки, секундомеры, стойки для прыжков в высоту, ядра, конусы, эстафетные палочки.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

-развитие легкой атлетики;

-привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - отбора спортсменов в сборную команду Приморского края по легкой атлетике; - пропаганды физкультурно-оздоровительной работы.

5. Участники мероприятия (соревнования): 23 организации: МБУ ДО СШ «Юность» АГО, МБУ ДО СШ «Атлант», МБУ СШ «Приморец» НГО, МБОУ СОШ №78, МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО, МБУ ДО СШ «Старт», МБУ ДО СШ «Рекорд», МБУ ДО СШ «Надежда», МБОУДО СШ «Феникс», МБУ ДО СШ «Высота», ГАУ ДО ПК «КСШОР», МБУ ДО СШ «Лидер», МБУДО Ольгинская СШ, МБУДО СШ ГО ЗАТО, ШОД им. Н.Н. Дубинина, КГАУ КСОШ, МАУ СШ «Водник» НГО, МБОУ ДО СШ УГО, МБУ ДО «СШ» «Сучан», МБУ СШ «Бастион», МКУ ДО СШ «Темп» АГО, УСВУ, ЦСС ДВФУ.

6. Судейская коллегия:

Главный судья, ССВК – Уйк А.Г.

Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.

7. Определение и награждение победителей:

Юноши, тройной прыжок (2009-2011)			
№	Участники	Результат	Место
62	Могилевский Тимофей Игоревич	12,14	1
556	Болотов Арсений Петрович	12,11	2
667	Литвяков Артём Васильевич	11,87	3
Девушки, тройной прыжок (2009 – 2011)			
651	Галушина Арина Александровна	10,18	1

25	Миренкова Марина Денисовна	10,16	2
695	Околита Милана Дмитриевна	10,07	3
Юноши, прыжок в длину (2007 – 2008)			
73	Уничёв Семён Николаевич	641	1
708	Москвин Павел Антонович	595	2
958	Корнюшин Павел Николаевич	591	3
Девушки, прыжок в длину (2007 – 2008)			
414	Крузман Анастасия Александровна	524	1
112	Пузенкова Алина Максимовна	482	2
710	Бурмистрова Милана Михайловна	435	3
Юноши, прыжок в высоту (2009 – 2011)			
81	Свиринков Фёдор Вячеславович	185	1
523	Кукушкин Лев Вячеславович	180	2
360	Усольцев Всеволод Николаевич	175	3
Девушки, прыжок в высоту (2009 – 2011)			
21	Иванова Ольга Васильевна	165	1
13	Хаванова Вероника Павловна	160	2
133	Мусалитина Амалия Александровна	155	3
Юноши, бег 60м (2007 – 2008)			
213	Шведов Владислав Владимирович	7,34	1
708	Москвин Павел Антонович	7,49	2
39	Шевцов Кирилл Ильич	7,52	3
Девушки, бег 60м (2007 – 2008)			
567	Макеева Виктория Валентиновна	8,45	1
112	Пузенкова Алина Максимовна	8,71	2
96	Пузенкова Карина Максимовна	8,73	3
Юноши, толкание ядра (2007 – 2008)			
83	Судаков Арсений Константинович	11,38	1
106	Осколков Владимир Сергеевич	8,79	2
552	Сиденко Николай Анатольевич	8,40	3
Девушки, толкание ядра (2009 – 2011)			
138	Савченко Елена Олеговна	8,91	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,61	2

669	Антоненко Арина Александровна	8,17	3
Юноши, бег 3000м (2007 – 2008)			
296	Шилю Тимофей Викторович	10:14,66	1
183	Ваколов Артём Евгеньевич	10:16,30	2
96	Береговец Виктор Сергеевич	10:18,66	3
Девушки, бег 3000м (2007 – 2008)			
20	Шарова Алиса Яковлевна	12:26,94	1
69	Петрова Полина Алексеевна	12:45,89	2
796	Гришина Мапия Андреевна	13:06,78	3
Юноши, бег 1500м (2007 – 2008)			
173	Беляев Максим Дмитриевич	4:16,88	1
250	Артох Илья Дмитриевич	4:37,02	2
296	Шилю Тимофей Викторович	4:43,13	3
Девушки, бег 1500м (2007 – 2008)			
96	Пузенкова Карина Максимовна	5:04,80	1
20	Шарова Алиса Яковлевна	5:36,67	2
796	Гришина Мария Андреевна	5:51,65	3
Юноши, бег 800м (2009 – 2011)			
155	Шумков Георгий Иванович	2:04,61	1
68	Лысаковский Егор Андреевич	2:11,98	2
302	Кутенко Елисей Вадимович	2:14,68	3
19	Кобылянская Елизавета Ивановна	2:47,06	3
Девушки, бег 800м (2009 – 2011)			
52	Бурмистрова Анна Михайловна	2:29,01	1
80	Хакимова Марина Маратовна	2:33,47	2
61	Царенок Таисия Андреевна	2:36,83	3
Юноши, бег 400м (2009–2011)			
302	Кутенко Елисей Вадимович	57,25	1
219	Бочкарев Максим Николаевич	57,43	2
22	Козырев Денис Станиславович	58,04	3
Девушки, бег 400м (2009 – 2011)			
80	Хакимова Марина Маратовна	1:05,98	1
52	Бурмистрова Анна Михайловна	1:06,77	2

244	Борисова Лада Дмитриевна	1:07,15	3
-----	--------------------------	---------	---

8. Общее количество участников: 220 человек

9. Уровень показанных результатов: Участники проявили себя на высоком уровне и показали преимущественно отличные результаты.

10. Описание хода мероприятия (соревнования): при жеребьевке все участники каждой категории получают свои порядковые номера.

В дни проведения соревнований участники готовятся к прохождению каждого, зарегистрированного ими вида и участвуют в нём.

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

Самоанализ

Запланированное мероприятие прошло в соответствии с программой, в ходе которого были выполнены следующие задачи:

- развитие легкой атлетики;
- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда физкультурно-оздоровительной работы.

Во время соревнований были соблюдены все нормы и требования. Инвентарь и место проведения соревнований также соответствовали нормам.

Участники показали высокие результаты и были с удовольствием вовлечены в соревновательных процесс.

Раздел 4 Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Цель данного исследования: овладение методик анализа содержания и результата учебно-тренировочных по легкой атлетике в ГАУ ДО ПК «КСШОР».

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в тренировочной группе (2 группа), тема занятия ... (*указать тему занятия*).
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девочек 8-12 лет в тренировочной группе (2 группа).

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в тренировочной группе (2 группа).

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение А). Далее, нами был проведен педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дать оценку содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности тренера и поведения занимающихся, отметить общие организационные моменты, дать характеристику результативности занятия (Таблица 1). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А).

Таблица 1 – Примерный образец протокола педагогического анализа учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ педагогического анализа учебно-тренировочного занятия

Место проведения: Манеж «Динамо» г. Владивосток

Дата проведения: 16.12.2024

Инвентарь и оборудование: легкоатлетические резинки, гантели, фишки, барьеры, колодки.

Задачи занятия:

1. Образовательная: повторение низкого старта, прыжки в длину с разбега.

2. Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей.
3. Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям легкой атлетикой, чувства коллективизма.

Фамилия, имя проводящего занятие: Веселова К.М.

Пульсометрия: Акимова Л.А.

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта учебно-тренировочного занятия)

1. Конспект учебно-тренировочного занятия соответствует его рабочему плану.
2. Задачи учебно-тренировочного занятия соответствуют их программным требованиям, поставлены конкретно и грамотно, направлены на развитие физических качеств, посильны для выполнения занимающимися этого возраста.
3. В содержании конспекта занятия наблюдается правильный подбор средств в каждой части занятия в соответствии с поставленными задачами. В конспекте не прослеживается учёт психологических, физиологических, педагогических закономерностей обучения. Применяемые методы соответствуют стадиям обучения и задачам занятия. Организационно-методические указания представлены не в полной мере. Речь не членораздельна.
4. Конспект соответствует общеустановленной форме, наблюдается достаточная грамотность и аккуратность написания.

II. Проведение занятия (анализ проведения учебно-тренировочного занятия)

1. Место занятий, оборудование, инвентарь были своевременно подготовлены. Санитарно-гигиеническое состояние манежа не в полной мере соответствует нормам СанПиНа (сектор для метания гранаты не обнесён специальным ограждением или сеткой), что может привести к вылету гранаты из зоны метания и нанесения травмы окружающим. Внешний вид учителя соответствует правилам, а занимающихся – не в полной мере соответствует правилам техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях (длинные распущенные волосы, не правильная обувь).
2. Площадь стадиона используется рационально, а инвентарь – по назначению. В подготовительной части занятия используется площадь всего стадиона.
3. Время, отведённое на каждую часть занятия распределено правильно и рационально, соответствует правилам и нормам проведения занятия по лёгкой атлетике (подготовительная часть - 35 минут, основная часть - 45 минут, заключительная часть – 10 минут).

2.1. Подготовительная часть

Выбранные средства подготовительной части занятия соответствуют её задачам (используются специально-подготовительные беговые и подводящие (лёгкоатлетические) упражнения для организации занимающихся, выполнено ОФП с гантелями на развитие всех групп мышц). Применяемые средства соответствуют контингенту занимающихся, виду занятия (лёгкая атлетика), условиям проведения. Проведена проверка ЧСС у занимающихся.

2.2. Основная часть

Выбранные средства основной части занятия не в полной мере соответствуют решаемым задачам (учтены возможности занимающихся, соблюдена рациональная последовательность в преподнесении материала, не используются педагогом облегченные задания, нет положительного переноса навыка). Количество повторений достаточное.

2.3. Заключительная часть

В конце занятия был выполнен заминочный бег, растяжка и рекомендации по исправлению ошибок.

III. Поведение и деятельность учащихся

Учащиеся качественно выполняли все задания педагога. Дисциплинарные нарушения педагогом были замечены и сразу устранялись.

IV. Поведение и деятельность тренера

Педагог умеет владеть группой, формирует сознательное отношение к занятиям, личным примером пытается заинтересовать занимающихся.

V. Выводы и предложения

Занятие прошло успешно, учащиеся показали улучшение в технике прыжка. Рекомендуется продолжать работу над техникой разбега и отталкивания, а также увеличить количество практических прыжков для закрепления навыков. Также стоит внедрить элементы соревнования для повышения мотивации.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии тренировочной группы (2 группа)

Решение **второй задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия (Приложение А). Далее, нами была проведена пульсометрия на

учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных (Рисунок 1). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А).

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Акимова Л.А.

Ф.И. наблюдаемого: Климова Алина

Дата проведения: 16.12.2024

Задачи занятия:

1. Образовательная: повторение низкого старта, прыжки в длину с разбега.
2. Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей.
3. Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям легкой атлетикой, чувства коллективизма.

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	14:30	12	72	Построение
2	14:45	16	96	После разминочного бега
3	15:05	15	90	ОРУ
4	15:10	19	114	Беговые упражнения
5	15:16	21	126	После беговых упражнений
6	15:21	20	120	Ходьба барьеров
7	15:30	24	144	Бег на ускорение
8	15:38	23	138	После бега на ускорение
9	15:40	21	126	Прыжок в длину с места
10	15:45	23	138	Прыжок в длину с 6 шагов
11	15:50	20	120	3 круга в легком темпе
12	15:53	19	114	Заминка
13	15:55	18	108	Растяжка
14	15:59	14	84	Построение
15	16:00	12	72	Конец занятия



Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в тренировочной группе (2 группа).

Выводы и оценка физической нагрузки по ЧСС.

Подведя анализ проделанной работы, отмечаем, что интенсивность нагрузки, подбор учебного материала соответствует физическому состоянию детей данного возраста. Кривая распределения интенсивности нагрузки в уроке имеет традиционный вид – постепенное ее возрастание от начала подготовительной до конца основной части урока, а затем постепенное снижение нагрузки до исходного уровня в течение заключительной части.

На графике видно, как с начала занятия идет постепенное увеличение нагрузки (до 126 уд/мин) за счет беговых упражнений. Далее, в основной части, идет постепенное повышение ЧСС за счет выполнения прыжков в длину с разбега и бега на ускорение (до 138 уд/мин), (до 144 уд/мин).

В заключительной части занятия идет равномерное плавное снижение ЧСС до 108 уд/мин за счет снижения нагрузки. К концу урока пульс ученика составлял 72 уд/мин. Учитывая темпы падения ЧСС, можно сделать вывод, что организм занимающегося пришел в исходное положение и готов к последующим занятиям.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) нам удалось получить характеристику образовательного учреждения и систему физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика, а также изучить рабочую программу в образовательном учреждении.

Разработали за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий.

Провели учебно-тренировочные занятия по виду спорта легкая атлетика.

В рамках практики нам удалось принять участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/».

В заключении Производственной педагогической практики (первой), провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съёмки в закреплённой тренировочной группе.

Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося. Выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных.

За время прохождения практики нам удалось получить навык работы с детьми в тренировочных группах, приобрели практические навыки по применению средств физической культуры в роли тренера по лёгкой атлетике.

Список литературы

1. Бутрамеев А. В., Коновалов В. Н. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-11 ЛЕТ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ // Современные вопросы биомедицины. 2021. №3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-vospitaniya-dvigatelnyh-sposobnostey-u-yunyh-legkoatletov-9-11-let-metodom-sopryazhennogo-vozdeystviya> (дата обращения: 19.12.2024).
2. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
3. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>
4. Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции : учеб.-метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://pl.spb.ru/oegallery/item.php?ID=7175>
5. ГТО <https://gto.ru/>
6. Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 1996. С.28. Режим доступа – [Электронный ресурс]: https://miit.ru/content/Книга.pdf?id_vf=36815
7. Емельянов Василий Дмитриевич, Арапу Наталья Гигорьевна Методика последовательного обучения технике легкой атлетики студентов факультета физической культуры // Наука-2020. 2016. №3 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-posledovatel'nogo-obucheniya-tehnike-legkoy-atletiki-studentov-fakulteta-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 19.12.2024).
8. Поддубный Евгений Николаевич, Власов Владимир Николаевич Дидактические подходы к методике обучения рациональной технике движений в легкой атлетике // Наука. Инновации. Технологии. 2010. №68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/didakticheskie-podhody-k-metodike-obucheniya-ratsionalnoy-tehnike-dvizheniy-v-legkoy-atletike> (дата обращения: 19.12.2024).
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”// Собрание законодательства Российской Федерации. – 2019. - № 16. - ст. 1942.
10. ФГОС <https://fgos.ru/>

Приложение А



Рис. 1



Рис. 2

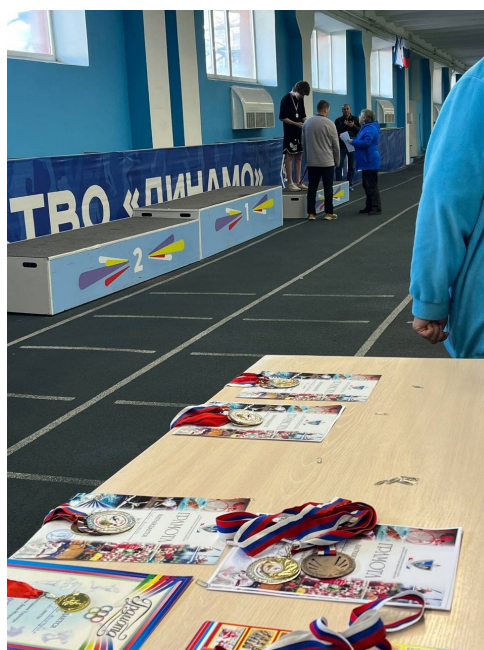


Рис. 3

Приложение Б

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: _____

Дата проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Задачи занятия: _____

1) Образовательная: _____

2) Развивающая: _____

3) Воспитательная: _____

Фамилия, имя проводящего занятие: _____

Пульсометрия: _____

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта учебно-тренировочного занятия) _____

II. Проведение занятия (анализ проведения учебно-тренировочного занятия) _____

2.1. Подготовительная часть _____

2.2. Основная часть _____

2.3. Заключительная часть _____

III. Поведение и деятельность учащихся _____

IV. Поведение и деятельность тренера _____

V. Выводы и предложения _____

Приложение В

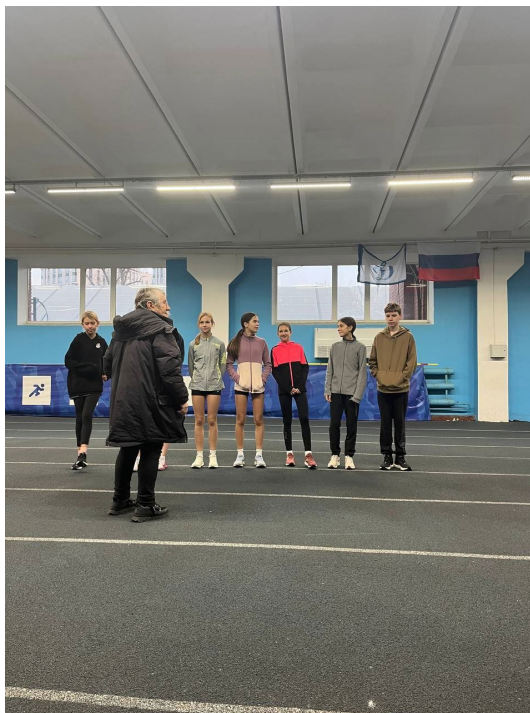


Рис 1: Построение перед занятием



Рис 2: ОФП с гантелями

Приложение Г

ПРОТОКОЛ

учёта пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): _____

Ф.И. наблюдаемого: _____

Дата проведения: _____

Задачи занятия:

1) Образовательная: _____

2) Развивающая: _____

3) Воспитательная: _____

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1				
2				
...				
...				
...				
...				

Приложение Д



Рис.1 Измерение ЧСС