

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр. БПО-22ФК-1


подпись

А.А.Наумович
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

М.Е. МЫЛЬНИКОВ
Ф.И.О.


(печать)

The stamp is circular and contains the following text: "Краевое государственное автономное учреждение «Краевая спортивная школа Олимпийского Резерва»", "ОГРН 102250227", "ГАОУ ДО ПК «КСШОР»", "Иркутская область", "Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 2540015862", "Иркутск".

Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Наумович А.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 Наумович А.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

А.А. Наумович
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 Наумович А.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		64 100	отсутствуют

	виду 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 пульсометрия 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



Т.М. Дьяконова
Ф.И.О

Задание принял(а)



А.А. Наумович
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

Наумович Анастасии Алексеевны, 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 «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»;
- проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

Наумович Анастасия Алексеевна, за время прохождения практики продемонстрировала 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
доцент



подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика».....	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике.....	9
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец».....	22
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике	25
Выводы	31
Список литературы	32
Приложения	33

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 ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» 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 ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика». Мной были проведены учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике, и педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец».

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: ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика»

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» (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
4)	Количество обучающихся	Количество занимающихся около 20 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна – Мастер спорта международного класса, тренер высшей квалификационной категории Мутагаров Рафаиль Рафикович- тренер высшей квалификационной категории, спортивный судья первой категории
6)	Средняя наполняемость групп	Одна группа, около 14 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Спортивный зал полностью оборудован для проведения тренировочного процесса по лёгкой атлетике

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	Расписание тренировочных занятий, учебный план-график, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов
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	Открытые Первенства коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г. р
----	--	--

2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Открытые Первенства коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г. р
----	--	--

1.2 Рабочая программа по лёгкой атлетике ГАУ ДО ПК «КСШОР»

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.

1.2.1 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).

1.2.2 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 обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов овладение званиями 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 (недотренированности), 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 звания 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.

1.2.3. 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

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 часовую недельный (годовой) объем.

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).

Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия по лёгкой 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
1 группа	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ № 1

План-конспект №1
Учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата проведения: 20.11.2024
Место проведения: легкоатлетический манеж
Тема: совершенствование барьерного бега, повторение подготовительных упражнений для прыжков в длину

Задачи:

- 1) Образовательная: совершенствование барьерного бега, повторение подготовительных упражнений для прыжков в длину
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести
- 3) Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям легкой атлетикой; чувства коллективизма, толерантности.

Инвентарь: гантели, барьеры, резинки, маты, яма для прыжков в высоту.

Время проведения: 8³⁰-10⁰⁰

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
РА З М И Н А (23-25)	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	3 мин	
	Разминочный бег 2км (10 кругов)	10-12 мин	Виражи не срезать, бег по второй дорожке
	Разминка на степе-чех	10 мин	
О С Н О В Н А (60 мин)	ОФП с гантелями:		
	1. Гантели вверх, подъем на носки 10 подскоков Прыжки на двух ногах по резинкам	1 мин 20с (10р) 40с (10р)	Подъем, как можно выше
	2. Приседания, гантели вперед 10 подскоков Прыжки на двух ногах по резинкам	1 мин 20с (10р) 40с (10р)	Спина ровная, колени не выходят за носки
	3. Наклон туловища вперед, назад, вправо, влево 10 подскоков Прыжки на двух ногах по резинкам	1 мин 20с (10р) 40с (10р)	Наклон, как можно ниже
	4. Выпад вперед, гантели вверх 10 подскоков Прыжки на двух ногах по резинкам	1 мин 20с (10р) 40с (10р)	Спина ровная, задняя нога прямая
	5. Подъем туловища из положения лежа, гантели вверх 10 подскоков Прыжки на правой ноге по резинкам	1 мин 20с (10р) 40с (10р)	Спина ноги не отрывать, ладони возвращаются в исходное положение
	6. Подъем туловища и ног из положения лежа на животе 10 подскоков Прыжки на левой ноге по резинкам	1 мин 20с (10р) 40с (10р)	Руки и ноги прямые
7. Отжимания, руки на гантели 10 подскоков Прыжки на правой ноге по резинкам	1 мин 20с (10р) 40с (10р)	Сведение лопаток	

<p>8. Узкая размотка 10 подскоков Протжки на левой ноге по резинкам</p>	<p>1 мин 20с (10р) 40с (10р)</p>	<p>Отскок, как лотко выше</p>
<p>9. Подъем одновременно гантелей и ног из положения лежа на спине 10 подскоков Протжки колени к груди по резинкам</p>	<p>1 мин 20с (10р) 40с (10р)</p>	<p>Руки и ноги прямые</p>
<p>10. Мост, руки на гантелях 10 подскоков Протжки колени к груди по резинкам</p>	<p>1 мин 20с (10р) 40с (10р)</p>	
<p>11. Разведение гантелей в стороны 10 подскоков Протжки колени к груди по резинкам</p>	<p>1 мин 20с (10р) 40с (10р)</p>	<p>Руки прямые, плавное сведение рук</p>
<p>12. Выпрямление, гантели вниз 10 подскоков Протжки колени, к груди по резинкам</p>	<p>1 мин 20с (10р) 40с (10р)</p>	<p>Протжки, как лотко выше, присед, как лотко выше кисте</p>
<p>Бег через фишки</p>	<p>5 мин (4*30)</p>	<p>Руки работают в ритме туловища, высоко поднимать</p>
<p>Ходьба барьеров:</p>		<p>Спина ровная, носок не отрываться, взгляд вперед</p>
<p>1. Перенос согнутой ноги сбоку</p>	<p>3 мин (2 круга, 16 барьеров)</p>	
<p>2. Ходьба через середину правой/левой ногой</p>	<p>3 мин</p>	
<p>3. Ходьба через середину ^{орен}через ноги</p>	<p>3 мин</p>	
<p>4. Ходьба через середину правой/левой ногой с выпадами между барьерами</p>	<p>3 мин</p>	
<p>5. Ходьба барьеров с чередованием "над" - "под" барьер</p>	<p>4 мин</p>	
<p>6. Подъем</p>	<p>2 мин</p>	
<p>Бег с барьерами:</p>		<p>Не подседать, не прогибать носок не отрываться</p>
<p>1. Сбоку (2р по 30м) - семейный бег - бег с высоким подниманием бедра</p>	<p>4 мин</p>	
<p>2. Через середину</p>	<p>6 мин</p>	
<p>- бег с высоким подниманием бедра</p>		
<p>- бег в три шага</p>		
<p>Подводящие упражнения для прыжков в длину</p>	<p>8 мин</p>	
<p>1. Протжки с места на мат, находящийся на яме для прыжков</p>		
<p>в высоту</p>		
<p>2. Протжки с шагу</p>		
<p>3. Протжки с 4-х шагов</p>		
<p>Бег с ускорением</p>	<p>3 мин (4*60)</p>	
<p>Замкнутый бег 400 200м (1круг)</p>	<p>1 мин</p>	

10 мин (4 мин)

ПЛАН-КОНСПЕКТ № 2

План-конспект № 2

Учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата проведения: 12.11.2018

Место проведения: легкоатлетический манеж

Тема: повторение бега на короткие дистанции, силовых упражнений

Задачи:

- 1) Образовательная: повторение бега на короткие дистанции, силовых упражнений
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей
- 3) Воспитательная: прививание сознательного отношения к занятиям легкой атлетикой, чувства коллективизма, толерантности

Инвентарь: набивные мячи, скакалки, грибки, блины

Время проведения: 8³⁰ - 10⁰⁰

Части занятия	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
ПРЕДВСТУП (23-25 мин)	Подготовка, приветствие, сообщение задач занятия	3 мин	
	Разминка: бег 2 км (10 кругов) Разминка на скакалке	10-12 мин 10 мин	Вращать не срезая, бег по прямой дорожке
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (60 мин)	ОФП с набивными мячами		
	1. Подъем на кошку, мяч вверху	30 с (12 р)	Подъем, как можно выше
	Протки через скакалку на двух ногах	30 с (20 р)	
	2. Приседание, мяч вперед	30 с (12 р)	Спина прямая, колени не выносятся за кошки
	Протки через скакалку на двух ногах	30 с (20 р)	
	3. Броски мяча от груди вверх	40 с (12 р)	Спина прямая
	Протки через скакалку на двух ногах	30 с (20 р)	
	4. Скручивание, мяч перед грудью	40 с (12 р)	
	Протки через скакалку на двух ногах	30 с (20 р)	
	5. Лежа на животе, подъем туловища, перекачь мяча под грудью	50 с (12 р)	Подъем туловища, как можно выше
Протки через скакалку на правой ноге	30 с (20 р)		
6. Выпады вперед	40 с (12 р)	Спина прямая, задняя нога прямая	
Протки через скакалку на левой ноге	30 с (20 р)		
7. Отжимания, руки на мяче	1,2 мин (12 р)		
Протки через скакалку на правой ноге	30 с (20 р)		
8. Подъем туловища из положения лежа на спине	50 с (12 р)		
Протки через скакалку на левой ноге	30 с (20 р)		
9. Лежа на животе, мяч между стоп, подъем ног	40 с (12 р)	Колени прямые	

<p>Бег через скакалку 10. Перекачат вправо-влево Бег через скакалку 11. Броски одной рукой с придержива- нием другой Бег через скакалку 12. Мост Двойные прыжки 13. Выпрямление Двойные прыжки</p>	<p>10с (30м) 30с (12р) 10с (30м) 1мин (12р) 10с (30м) 2мин (12р) 1мин (12р) 40с (12р) 1мин (12р)</p>	<p>Спина ровная Прыжки, как можно выше</p>	
<p>Бег через обручи Бег с ускорением: 40м, 60м, 80м, 80м, 60м, 40с Силовые упражнения с блином 1. Приседания по 10р 2. Наклон вперед с прогибанием в пояснице 3. Протяжка 4. Жим от груди вперед 5. Болгарские выпады 6. Широкая разжка Бег: 4-300м/100м</p>	<p>8мин (6-30м) 8мин 20мин 8мин</p>	<p>Спина прямая Руки работают в одну сторону</p>	
<p>3 А М Ч К А (6м)</p>	<p>Заминочный бег 400м (в кругу) Упражнения на растяжку</p>	<p>4мин 2мин</p>	

ПЛАН-КОНСПЕКТ № 3

План-конспект №3
 Учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике
 Дата проведения: 25.11.2024
 Место проведения: легкоатлетический манеж
 Тема: повторение низкого старта, прыжки в длину
 Задачи:
 1) Образовательная: повторение низкого старта, прыжки в длину
 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей
 3) Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям легкой атлетикой, чувства коллективизма, товарищества
 Инвентарь: гантели, резинки, грибки, барьер, колодки
 Время проведения: 8³⁰ - 10⁰⁰

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
РАСЧЕТНО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ (23-25м)	Посвящение, приветствие, сообщение задач занятия	3 мин	
	Разминочный бег 2км (10 кругов)	10-12 мин	Виражи не срезать, бег по второй дорожке
	Разминка на степ-кеде	10 мин	
ОСНОВНАЯ (54-57м)	ОФП с гантелями		
	1. Подъемы на носки, гантели вверх Прыжки на двух ногах по резинкам	30с (12р) 30с (10р)	Подъемы, как можно выше
	2. Приседы с подъемами на носки, гантели вперед Прыжки на двух ногах по резинкам	30с (12р) 30с (10р)	
	3. Круговые движения руками вперед/назад Прыжки на двух ногах по резинкам	30с (12р) 30с (10р)	Руки прямые, круговые движения выполнять плавно
	4. Наклоны вперед в барьерной севе Прыжки на двух ногах по резинкам	30с (12р) 30с (10р)	Наклоны, как можно глубже
	5. Подъем одновременно рук и ног из положения лежа на спине Прыжки с ноги на ногу по резинкам	2 мин (12р) 30с (10р)	Руки и ноги прямые
	6. Подъем рук и ног лежа на животе Прыжки с ноги на ногу по резинкам	1 мин (12р) 30с (10р)	Руки и ноги прямые
	7. Перекаты вправо-влево Прыжки с ноги на ногу по резинкам	1 мин (12р) 30с (10р)	Спина ровная
8. Жим гантелей от груди вверх	30с (12р)		

	Протжки с ноги на ногу по резинкам	30с (10р)	
	9. Покачивание бедрами в выпаде	30с (12р)	Покачивание, как можно глубже
	Протжки на правой ноге по резинкам	30с (10р)	
	10. Отжимания	1 мин (12р)	Таз не задвигать сильно не поднимать
	Протжки на левой ноге по резинкам	30с (10р)	
	11. Узкая размятка	30с (12р)	Протжки, как можно выше
	Протжки на правой ноге по резинкам	30с (10р)	
	12. Разведение гантелей в стороны	1 мин (12р)	Руки прямые
	Протжки на левой ноге по резинкам	30с (10р)	
	Бег через арки	5 мин (4+30с)	
	Ходьба барьеров	8 мин	Спина ровная, комок не отрываться, взгляд прямо
	1. Перенос согнутой ноги сбоку		
	2. Ходьба через середину правой/левой ноги		
	3. Ходьба через середину через один шаг		
	4. Резинка		
	5. Перенос прямой ног сбоку		
	Повторение низкого старта:	10 мин	
	1. Бег с низкого старта с колодок		
	2. Бег с низкого старта с колодок под команду		
	Протжки в длину:	15 мин	
	1. С места		
	2. С шага		
	3. С двух шагов		
	4. С 4-х шагов		
	5. С полного разбега		
3 А М И Н К А (13м)	Бег с ускорением 4*200/100	8 мин	
	Заминочный бег 600м (3 круга)	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ № 4

План-конспект № 4
Учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата проведения: 26.11.2024
Место проведения: петроградский манеж
Тема: повторение прыжков в высоту

Задачи:
1) Образовательная: повторение прыжков в высоту
2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, прыжковых
3) Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям в легкой атлетикой, чувства коллективизма, толерантности

Инвентарь: маты, фишки, барьеры, яма для прыжков в высоту
Время проведения: 8³⁰-10⁰⁰

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П Р И В Е Т С Т В Е Н И Е (23-25 мин)	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	3 мин	
	Разминкой бег 2 км (10 кругов)	10-12 мин	Вырасти на сгребаль, бег по второму зорюку
	Разминка на степль-сезе	10 мин	
О С Н О В Н А Я (57-59 мин)	ОРП в парах		
	1. Подъем на носки, руки на плечи у партнера Кубочки вперед на матах	1 мин (15 р) 30 с (6 р)	Подъем, как моток выше
	2. Присед Кубочки вперед на матах	30 с (15 р) 30 с (6 р)	Спина ровная, колени не выносятся за носки
	3. Наклон вперед, вправо, влево Кубочки вперед на матах	1 мин (15 р) 30 с (6 р)	Наклон, как моток ниже
	4. Наклон назад Кубочки назад на матах	30 с (15 р) 30 с (6 р)	
	5. Перекаты вперед вправо-влево Кубочки назад на матах	1 мин (15 р) 30 с (6 р)	Спина прямая
	6. Болгарские присед Кубочки назад на матах	1 мин (15 р) 30 с (6 р)	Спина прямая, удержание равновесия
	7. Отжимание Гушковый мят вперед	1 мин (15 р) 30 с (10 шатов)	не прогибаться в пояснице, таз сильно не поднимать
	8. Подъем туловища из положения лежа на животе Гушковый мят в правом боком	30 с (15 р) 30 с (10 шатов)	
	9. Подъем туловища из положения лежа на спине Гушковый мят левым боком	1 мин (15 р) 30 с (10 шатов)	
	10. Отжимание с рукопашником Гушковый мят спиной вперед	1 мин (15 р) 30 с (10 шатов)	не прогибаться в пояснице
11. Выпрямление Прыжки вперед, назад, вправо, влево в	30 с (15 р) 1 мин (10 шатов)		

	<p>катком приезде Бег через армичи Ходьба барьеров</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекоп согнутой ноги сбоку 2. Ходьба через середину правой/левой ноги 3. Ходьба через середину через один шаг 4. Ходьба через середину два шага вперед-один шаг назад 5. Пешитка 	<p>5 мин (4.30 м) 8 мин</p>
	<p>Протжки в высоту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С места 2. С шагу 3. С двух шагов 4. С 4-х шагов 5. С полного разбега с увеличением высоты 	<p>30 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин</p>
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50	<p>Бег с ускорением: 5 * 150/50 м Заминочный бег 100 м (1 круг)</p>	<p>6 мин 2 мин</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ № 5

План-конспект №5

Учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата проведения: 2.12.2024

Место проведения: легкоатлетический манеж

Тема: повторение бега на короткие дистанции

Задачи:

1) Образовательная: повторение бега на короткие дистанции

2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей

3) Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям легкой атлетикой, чувства коллективизма, толерантности

Инвентарь: барьеры, бумажки

Время проведения: 8³⁰ - 10⁰⁰

Части занятия	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
Р А З М И Н А (23-25м)	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	3 мин	
	Разминочный бег 2км (10 кругов) Разминка на стили-чез	10-12 мин 10 мин	Выражи не средой, бег по второй дорожке
О С Н О В Н А (57-59м)	ОФП с собственным весом		
	1. Подъемы на носки	50с (15р)	Подъемы, как можно выше
	Подскоки 2. Приседания	30с (15р)	Спина прямая, колени не выходят за носки
	Подскоки 3. Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево	1 мин (15р)	Наклоны, как можно ниже
	Подскоки Бег с выносом подниманием бедра		
	4. Выпады вперед, назад, вправо, влево	2 мин (15р)	Спина прямая
	Подскоки Бег с выносом подниманием бедра		
	5. Отжимания	1 мин (15р)	Не прогибаясь в пояснице, раз сильно не поднимать
Подскоки Бег с захватом голени назад			
6. Скручивания	1 мин (15р)		
Подскоки Бег с захватом голени назад			
7. Подъемы туловища и ног и положения тела на пивоте	1 мин (15р)	Руки и ноги прямые	
Подскоки Бег с прямыми ногами			
8. Обратные отжимания	30с (15р)		
Подскоки Бег с прямыми ногами			

	9. Длительный бег Подскоки Колесо	30с (15р)	Таз поднимать, как поднимать ватки
	10 Широкая размотка Подскоки Колесо	30с (15р)	
	Протяговые упражнения 1. Протиски с ноги на ногу	2 мин (2*60м)	Носки не отрываться
	2. Протиски с выпадами вперед Протиски на правой / левой ноге	2 мин (2*60м)	Спина ровная
	3. Связка	1 мин (2*60м)	
	4. Подскоки	2 мин (2*60м)	
	5. Колени к груди	2 мин (2*60м)	
	Ходьба барьеров	8 мин	
	1. Перенос согнутой ноги сбоку	2 мин	
	2. Ходьба через середину правой / левой ногой	2 мин	
	3. Ходьба через середину правой / левой ногой с выпадами между барьера	2 мин	
	4. Перешагивание	2 мин	
	Бег с ускорением 4*60/60м	5 мин	
	Символьные упражнения с бегом 3 серии по 10р	20 мин	
	1. Подскоки Ускорение 30м		
	2. Присед Ускорение 30м		
	3. Протяжка Ускорение 30м		
	4. Рывок Ускорение 30м		
	5. Болгарские присед Ускорение 30м		
	6. Жим от груди Ускорение 30м		
	Бег с ускорением 2*40м, 2*60м, 2*80м	7 мин	
3 ЭТАП А (8м)	Земляничный бег 600м (3 круга) Раздатка	4 мин 4 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ № 6

План-конспект №6			
Учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике			
Дата проведения: 4.12.2024			
Место проведения: легкоатлетический манеж			
Тема: повторение барьерного бега, силовых упражнений, передачи эстафетной палочки			
Задачи:			
1) Образовательная: повторение барьерного бега, силовых упражнений, передачи эстафетной палочки			
2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей			
3) Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям легкой атлетикой, чувства коллективизма, толерантности			
Инвентарь: набивные мячи, резинки, орешки, бумажки, эстафетные палочки			
Время проведения: 8 ³⁰ - 10 ⁰⁰			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ВСТУПЛЕНИЕ (23-25 мин)	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	3 мин	
	Разминочный бег 2км (10 кругов) Разминка на степль-чезе	10-12 мин 10 мин	Вирати на средь, бег по второй дорожке
ОСНОВНОЕ (58-60 мин)	ОРП с набивными мячами		
	1. Подъем на носки, мяч вверх Протки на двух ногах по резинкам Бег через орешки	30с (15р)	Подъем, как можно выше
	2. Присед, мяч вперед Протки на двух ногах по резинкам Бег через орешки	10с (30м) 30с (15р)	Спина прямая, колени выносятся за носки
	3. Наклон вперед с прогибом Протки на правой ноге по резинкам Бег через орешки	10с (30м) 30с (15р)	Наклон, как можно ниже
	4. Наклон назад Протки на левой ноге по резинкам Бег через орешки	10с (30м) 30с (15р)	Мячом вырывается задая до пятки
	5. Круговые движения туловищем, мяч вверх Протки на правой ноге по резинкам Бег через орешки	10с (30м) 1 мин (15р)	Руки прямые
	6. Мяч на бедро, вперед Протки на левой ноге по резинкам Бег через орешки	10с (30м) 1 мин (15р)	
7. Мяч мяч от груди вверх	10с (30м) 1 мин (15р)		

	Связка по резинкам Бег через гриппы	30с (10 резинок) 10с (30к)	
	8. Скручивание Связка по резинкам Бег через гриппы	30с (15р) 30с (10 резинок) 10с (30м)	
	9. Мел на плечах, подъем 9 уловинца (вверхнего пояса), лежа на животе подскоки по резинкам	30с (15р) 30с (10 резинок) 1 мин	Подъем туловища, как можно выше
	10. Мел между стоп, прыжки колени к груди подскоки по резинкам	3 мин (15р) 1 мин	Спина ровная, колени как можно выше
	Бег с барьерами:	15 мин	
	1. (Бок) (3р по 30м): - семитактный бег - бег с выносом подниманием бедра		
	2. Через середину (3р по 30м) - подскоки - бег с выносом подниманием бедра - бег в три шага		
	Специальные упражнения с бинтом (крутовая тренировка 30 секунд работы, 30 секунд отдыха) в кругу, между двух кругами и бег с ускорением 2*300м/100м 16 мин		
	1. Приседания с подъемом на носки		
	2. Полуприсед		
	3. Выпады вперед		
	4. Подъем туловища из положения лежа на животе		
	5. Подъем туловища из положения лежа на спине		
	6. Присед на одной ноге с наклоном вперед		
	7. Выпротывание		
	8. Мосты		
	Повторение передачи эстафетной палочки		
	1. На месте	3 мин	
	2. В беге ходьбе	3 мин	
	3. В беге члмизуры	4 мин	
С А М И У Ч А (7м)	Заминочный бег 100м (в кругу)	3 мин	
	Растяжка	4 мин	

Раздел 3 Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец»

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия открытого Первенства коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р. и предоставление фотоотчета (Приложение А) по материалам проведения мероприятия.

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Открытые Первенства коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г. р

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

открытого Первенства коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р

1. Цель, задачи

- Популяризация и развитие лёгкой атлетики.
- Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.
- Пропаганда физической культуры и спорта, традиций общества «Динамо».
- Повышение уровня мастерства у юных легкоатлетов.

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

Начало соревнований 07 декабря 2024 года в 11:00 в легкоатлетическом манеже «Динамо» по ул. Адмирала Фокина д.1 в городе Владивостоке.

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

Организацию, проведение, общее руководство и оперативное управление соревнованиями осуществляет ПРОГО ВФСО «Динамо».

Главный судья соревнований- Анисимов В.Н.

4. Участники мероприятия (соревнования)

Соревнования проводятся:

- среди юношей и девушек 2014-2015 г.р,
- среди юношей и девушек 2012-2013 г.р.

5. Программа мероприятия (соревнования)

Бег 60метров, бег 600метров, прыжки в длину, эстафета 4x200метров.

6. Определение победителей

Занятые места в личном первенстве определяются согласно Положению 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: 7 декабря 2024.
2. Место проведения: г. Владивосток, ул. Фокина, 1 (стадион «Динамо»).
3. Инвентарь и оборудование: информационная доска, рулетки, секундомеры, конусы, эстафетные палки.
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):
 - Популяризация и развитие лёгкой атлетики.
 - Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.
 - Пропаганда физической культуры и спорта, традиций общества «Динамо».
 - Повышение уровня мастерства у юных легкоатлетов.
5. Участники мероприятия (соревнования):

11 организаций: Владивосток, В-Надеждинское, В-к КСШОР, Находка-Приморец, В-к СШ 78, В-к Старт, В-к Чемпион, Фокино, В-к СШ Высота, Артём, В-к ШОД, Арсеньев.
6. Судейская коллегия:

главный судья соревнований- Анисимов В.Н.,

главный секретарь соревнований- Мутагаров Р.Р.
7. Определение и награждение победителей:

Юноши эстафета 4x200 (2012-2013г.р.)					
№	Участники	Организация	Результат	Разряд	Тренер
1	Нечитайло Артём Матеркин Матвей Геращенко Тимофей Усталу Артур	В-Надеждинское	2.11,5	3ю	
2	Прудкогляд Дмитрий Кудрявцев Даниил Степанов Степан Вороной Егор	СШ 78	2.15,4	3ю	Андреев Ю.М.
3	Тарасенко Егор Щинников Сергей Карнаухов Дмитрий Афанасьев Артём	Находка Приморец	2.17,4		Мутагарова Е.А.

8. Общее количество участников: 120 человек.

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

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Соревнования в беге на 60м будут проводиться в два круга. В случае равенства результатов будут рассматриваться результаты до сотых долей секунд. В случае и их равенства будет производиться жеребьёвка, если условия проведения финалов не позволят всем участникам участвовать в финале. В забеге по 4 человека, в финале 5. Каждый спортсмен имеет право награждаться в 2-х видах и эстафете. Остальные виды- ВК. Спортсмены участвующие ВК: 3 попытки и без финала. В беге на 600м проходят сразу финальные забеги. В прыжках в длину 3 попытки, и ещё одна попытка финальная. Расстояние до ямы 2 метра.

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

Самоанализ

Запланированное мероприятие прошло в несоответствие с регламентом. Виды программы проходили с задержками. В ходе соревнований были выполнены следующие задачи:

- Популяризация и развитие лёгкой атлетики.
- Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.
- Пропаганда физической культуры и спорта, традиций общества «Динамо».
- Повышение уровня мастерства у юных легкоатлетов.

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съёмки в тренировочной группе (1 группа), тема занятия: совершенствование техники прыжка в длину с разбега, повторение низкого старта.

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10-12 лет, тренировочная группа (1 группа).

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в тренировочной группе (1 группа)

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение Б). 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 В).

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

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: манеж «Динамо»

Дата проведения: 02.12.2024

Инвентарь и оборудование: скакалка, рулетка, набивные мячи

Задачи занятия:

1)Образовательная: совершенствование техники прыжка в длину с разбега, повторение низкого старта;

2)Развивающая: развитие прыгучести, скоростно-силовых способностей;

3)Воспитательная: воспитание самостоятельности, целеустремлённости.

Фамилия, имя проводящего занятие: Голованова Алина

Пульсометрия: проводилась на протяжении всего занятия

Содержание анализа

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

Место проведения УТЗ оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: скакалка, рулетка, набивные мячи.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для ГАУ ДО ПК «КСШОР» (отделение: лёгкая атлетика) и годовым учебным планом для тренировочной группы 2 года обучения. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Внешний вид плана-конспекта составлен не в соответствии с СТО «ВВГУ».

Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Легкоатлетический манеж отвечает специальным санитарно-гигиеническим требованиям. Внешний вид тренера, и занимающихся – спортивная форма, соответствуют

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

2.1. Подготовительная часть

Подготовительная: 30 мин. Занятие началось своевременно, согласно расписанию. Средства вводной части занятия соответствовали возрасту и подготовленности учащихся. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание мышц занимающихся, бегом в равномерном темпе, предварительную проработку укрепления мускулатуры, умение координировать движения через общеразвивающие и специальные физические упражнения.

2.2. Основная часть

Основная: 40 мин. В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся.

Нагрузка и отдых соответствовали возрастной группе и виду спорта (лёгкая атлетика).

2.3. Заключительная часть

Заключительная: 10 мин. В завершение занятия было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия, дано домашнее задание. Проводящий часто поощрял занимающихся за хорошо проделанную работу. Занятие было закончено своевременно. Итоги были подведены.

III. Поведение и деятельность учащихся

Активность, сознательность и трудолюбие учащихся прослеживалась на протяжении всего занятия. Дисциплинированность, взаимопомощь, самоконтроль и самооценка учащихся соответствовала нормам организации занятия с группой данной физической подготовленности.

IV. Поведение и деятельность тренера

На протяжении всего занятия тренера было хорошо слышно благодаря этому занимающиеся быстро понимали, что им нужно выполнять, что вело за собой равномерность моторной плотности занятия. Расположение тренера было выбрано правильно и удобно для организации занимающихся и контроля над выполнением заданий.

V. Выводы и предложения

Содержание упражнений, дозировка, объем, интенсивность, индивидуальные задания в полной мере соответствовали развитию физических качеств учащихся. Дозировка нагрузки была дана в соответствии с физиологическими возможностями детей данной учебно-тренировочной группы.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии в тренировочной группе (1 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 Г). 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 и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение Б).

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Голованова Алина Юрьевна

Ф.И.О. наблюдаемого: Сыромля Екатерина Павловна

Дата проведения: 02.12.2024

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники прыжка в длину с разбега, повторение низкого старта;
- 2) Развивающая: развитие прыгучести, скоростно-силовых способностей;
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности, целеустремлённости.

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	1	78	До начала занятия
2	16 мин	22	132	После бега
3	29 мин	17	102	После растяжки
4	30 мин	18	108	ОФП. Приседания- подъём на носки
5	30,5 мин	20	120	Прыжки на скакалке на двух ногах
6	31 мин	17	102	Сгибание ног в коленном суставе лёжа на животе
7	32,5 мин	20	120	Прыжки на скакалке на двух ногах
8	33 мин	18	108	Из положения «сед» поднимание ног, руки в упоре сзади
9	33,5 мин	20	120	Прыжки на скакалке на двух ногах
10	34 мин	19	114	Присед с набивным мячом с последующим выбросом вверх
11	35 мин	20	120	Прыжки на скакалке с ноги на ногу
12	35,5 мин	18	108	Подъём ног из положения лёжа на спине
13	36 мин	20	120	Прыжки на скакалке с ноги на ногу
14	36,5 мин	17	102	Набивной мяч вверх, из положения «сед» наклон вперёд
15	37 мин	20	120	Прыжки на скакалке с ноги на ногу
16	37,5 мин	18	112	Отжимания, руки на мяче
17	38,5 мин	20	120	«Короткие» быстрые прыжки на скакалке на двух ногах
18	39 мин	18	112	Сгибания рук назад
19	40 мин	20	120	«Короткие» быстрые прыжки на скакалке на двух ногах
20	41,5 мин	18	112	Прыжки с ноги на ногу по резинкам
21	47,5 мин	20	120	Прыжки в длину с тумбочки на яму для прыжков в высоту

22	52,5 мин	17	102	Бег по дорожке, отталкиваясь на 8-10м шаге, с последующим пробегом
23	58,5 мин	16	96	Подбор индивидуального разбега
24	60,5 мин	17	102	Прыжок в длину с шага
25	64,5 мин	18	112	Прыжок в длину с двух шагов
26	68,5 мин	19	114	Прыжок в длину с полного разбега
27	76,5 мин	17	102	Повторение низкого старта
28	82 мин	18	112	Заминка
29	87 мин	15	90	Растяжка
30	90 мин	12	72	Подведение итогов



Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе Начальной подготовки (3 год обучения)

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.
2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.
3. Величина нагрузки достаточная т.к. основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.
4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 132 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС – 72 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2 раза, тренировочный эффект имел место.

5. Нагрузка соответствовала типу занятия и его задачам. Занятие по типу учебно-тренировочное.

Заключение по занятию: можно отметить оздоровительную и развивающую значимость полученной нагрузки, а также ее адекватность к конкретным задачам урока, в том числе образовательным.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы ознакомились с характеристикой образовательного учреждения и систему физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика, а также изучили рабочую программу в образовательном учреждении.

Разработали за период практики планы-конспекты и провели учебно-тренировочные занятия для занимающихся в прикрепленной группе.

В рамках практики мы приняли участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец».

В заключении Производственной педагогической практики (первой), мы провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в закрепленной 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 мы получили навык работы с детьми в тренировочных группах, приобрели практические навыки по применению средств физической культуры в роли тренера по лёгкой атлетике.

Список литературы

1. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
2. 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>
3. Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции : учеб.-метод. пособие / А. А. Евгениев, 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](https://pl.spb.ru/oegallery/item.php?ID=7175)
4. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. — Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistviu.html>
5. 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
6. Лёгкая атлетика Ю.Н. Халанский // Лёгкая атлетика и методика преподавания / Ю.Н. Халанский, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов, Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://core.ac.uk/download/pdf/335032040.pdf> .
7. ФГОС <https://fgos.ru/>

Приложение А



Рис.А.1. – Старт 60м юноши 2012-2013г.р.



Рис.А.2. – Старт 600м юноши 2014-2015г.р.



Рис.А.3. – Старт 60м девочки 2014-2015г.р.



Рис.А.4. – Награждение 600м девочки 2014-2015г.р



Рис.А.5. – Награждение эстафета 4*200 юноши 2012-2013г.р.

Приложение Б

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения _____

Дата проведения _____

Инвентарь и оборудование _____

Задачи занятия: _____

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 В.1. – ОФП с набивными мячами. Приседания.

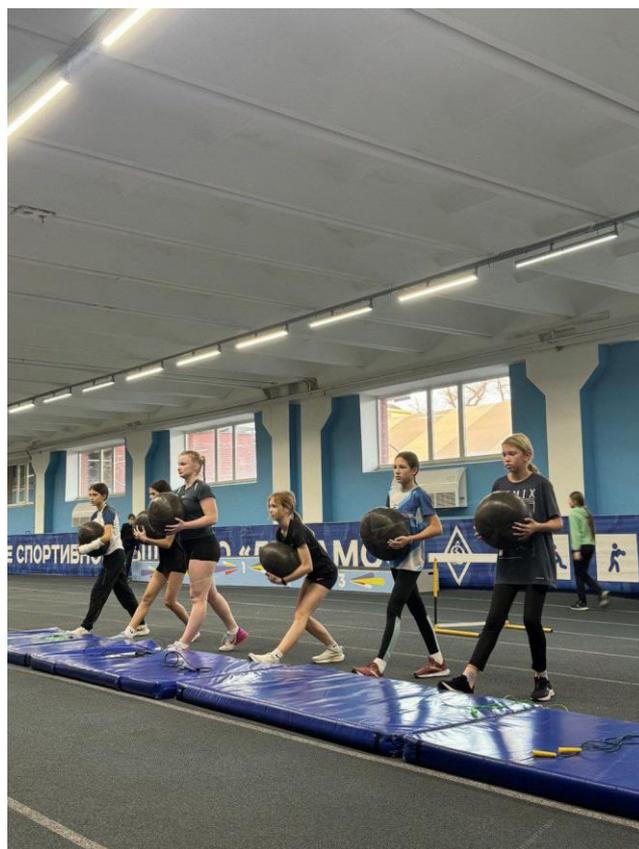
Рис В.2. – ОФП с набивными мячами.
Полуприседы.

Рис В.3. – Прыжки с ноги на ногу по резинкам.

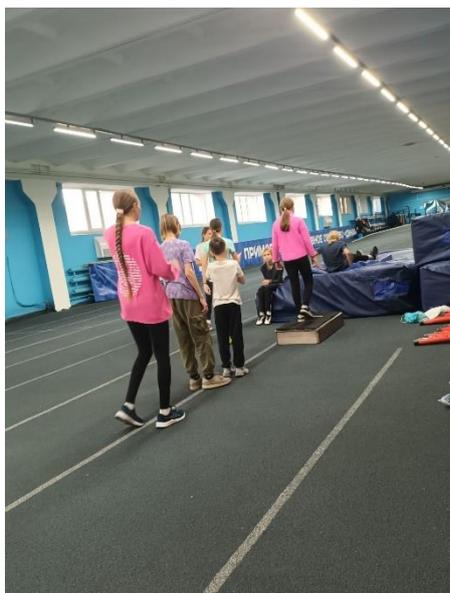


Рис В.4. – Прыжки в длину на яму для прыжков в высоту



Рис В.5. – Повторение низкого старта.



Рис В.6. – Силовая круговая тренировка с блинами.

