

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1



подпись

Д.И. Фурсанов
Ф.И.О.

Руководитель практики
доцент



подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

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



подпись

И.Е. Мыльников
Ф.И.О.

(печать)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Фурсанов Д.И.

Срок прохождения практики: 05.02.2024 - 24.02.2024 (приказ №595-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: 05.02.2024

Руководитель практики
доцент


подпи

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

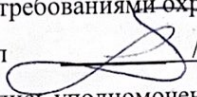
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Фурсанов Д.И.

Группы БПО-21-ФЗ-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

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

Д.И. Фурсанов
Ф.И.О. (студента)

В период с 05 февраля по 24 февраля 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (вторую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (второй)

Студент Фурсанов Д.И.

Группа БПО-21-ФЗ1

Сроки прохождения практики: 05.02.2024 г. – 24.02.2024 г.

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	отсутствуют
Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	05.02.2024 - 24.02.2024	10	отсутствуют
			26	отсутствуют
			64	отсутствуют
			26	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.			
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по 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.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		30	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	05.02.2024 - 24.02.2024	20	отсутствуют
Итого:			180	

Дата выдачи задания на практику 05.02.2024 г.

Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики
доцент


подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Д.И. Фурсанов
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (второй) студента группы БПО-21-ФК1

Фурсанова Дмитрия Игоревича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) 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.

Фурсанов Дмитрий Игоревич, за время прохождения практики продемонстрировал вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности учащихся. Он четко формирует цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС.

Студент в полной мере предоставила все требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (второй) 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 «КС ШОР», отделение «Легкая атлетика»	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике.....	10
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».....	42
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по виду спорта	50
Выводы.....	56
Список литературы.....	57
Приложения	58

Введение

Производственная педагогическая практика (вторая) 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 (вторая) проходила на базе Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва» с 5 февраля по 24 февраля 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы 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». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике, педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».

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 30 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 Татьяна Николаевна Кузина - Тренер высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	Одна группа, около 15 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 КСШОР на период практики	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»
----	---	--

2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в КСШОР	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»
----	---	--

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 век 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 (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 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».

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

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;
- формирование основ безопасного поведения в спорте; разработка и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

Разработать за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовал с тренером по виду спорта, утвердил 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	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Техника выполнения бега с барьерами.

- 1) Образовательная: обучение технике бега с барьерами. Обучить преодолению барьеров.
- 2) Развивающая: развитие силы мышц ног.
- 3) Воспитательная: воспитание смелости, настойчивости.

Инвентарь: свисток, секундомер, барьеры.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: манеж «Динамо».

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20МИН)	1. Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности. 2. Медленный бег. 3. Растяжка.	10 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Общеразвивающие упражнения		
	1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- круговые движения головой вправо 5-8-влево	6 раз	Спина прямая, движения головой выполняем медленно.
	2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон головы вправо 2- И.П. 3- влево 4- И.П.	6 раз	Спина прямая Взгляд вперед
	3. И.П.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4- круговые движения руками вперед 5-8-назад	6 раз	Спина прямая Руки прямые Дыхание ровное
4. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу 1-2 – отведение прямых рук назад 3-4- со сменой положения рук	6 раз	Спина прямая Руки прямые Взгляд вперед	

	<p>5.И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад</p>	6 раз	<p>Спина прямая Движения плавные.</p>
	<p>6.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем вправо 5-8-влево</p>	6 раз	Спина прямая, движения плавные.
	<p>7.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон туловища вправо 2- И.П. 3- влево 4-И.П.</p>	6 раз	Спина прямая
	<p>8. И.П.- стойка ноги врозь, пятки стоят на мата, руки на пояс 1- присед, касаемся мата, руки вперед 2- И.П. 3-4 то же.</p>	8 раз	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
	<p>9.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- выпад правой ногой вперед 2- И.П. 3- выпад левой ногой 4- И.П.</p>	6 раз	<p>Спина прямая Взгляд вперед Угол в коленях 90 градусов</p>
	<p>10.И.П. – ноги согнуты в коленях, руки на колени 1-4- круговые движения в коленном суставе вправо 5-8- влево</p>	6 раз	Движения плавные

	11.И.П. – стойка на правой, левая на носок 1-4- круговые движения в голеностопном суставе вправо 5-8- влево	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед.
	12.И.П – о.с., руки вдоль туловища 1-4 – прыжки на правой ноге 5-8 – на левой	10 раз	Спина прямая, взгляд вперед.
	Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания 1. Бег с захлестыванием голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «в шаг» через три шага разбега 4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым)	1–2 мин 25–30 м 25–30 м 25–30 м 25–30 м 25–30 м	Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении Руки работают как при беге Туловище держать вертикально Отталкивания быстрые Активный взмах руками Руки согнуты в локтях
О С Н О В Н А Я Ч А	ПЕРЕСТРОЕНИЕ Специально подготовительные упражнения для овладения техники бега с барьерами		
	1. Рассказ о технике перехода через барьер и ее демонстрация	5 мин	Показывает учитель

С Т Ь (60МИН)	2. И. п. – руки согнуты в локтях как при беге. Имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-вверх и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед.	3 подхода по 8 раз	Выполнять в ходьбе с продвижением вперед. Не сутулиться
	3. И. п. – маховая нога на барьере или гимнастической стенке на уровне пояса. Имитация работы рук с наклоном вперед	3 подхода по 8 раз	Маховую ногу не сгибать. Голову не опускать.
	4. И. п. – стоя лицом к стенке на расстоянии 110–150 см. Высоко поднимая бедро маховой ноги, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стенки	3 подхода по 8 раз	Голень маховой ноги подбирать к бедру.
	5. Преодоление учебных барьеров в медленном темпе. Высота барьеров 40–50 см, расстояние между ними 5,5–6 м	10-15 раз	Упражнение выполнять с ускорением в конце. Туловище держать прямо.
	6. То же, увеличив темп преодоления барьеров	10-15 раз	Туловище в момент входа через 3–5 на барьер посылается несколько вперед и этот наклон сохраняется при сходе.
	Построение		
З А К Л Ю Ч Е Л Ь Н А Я ЧАСТЬ (10МИН)	1. Медленный бег 2. Растяжка 3. Построение и подведение итогов урока	1200м 5 мин 2 мин	Руки расслаблены. Скорость невысокая. Движения плавные. Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующий урок.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Техника выполнения барьерного бега.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники барьерного бега.
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых качеств.
- 3) Воспитательная: воспитание настойчивости, внимательности.

Инвентарь: свисток, секундомер, барьеры.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: манеж «Динамо».

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20МИН)	1. Построение, сообщение задач урока. 2. Медленный бег. 3. Растяжка	10 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.
	Общеразвивающие упражнения		
	1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- круговые движения головой вправо 5-8- влево	6 раз	Спина прямая, движения головой выполняем медленно.
	2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- И.П. 3- влево 4- И.П.	6 раз	Спина прямая руки прямые

	3.И.П.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4- круговые движения руками вперед 5-8-назад	6 раз	Спина прямая Руки прямые Дыхание ровное
	4.И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу 1-2 – отведение прямых рук назад 3-4- со сменой положения рук	6 раз	Спина прямая Руки прямые Взгляд вперед
	5.И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад	6 раз	Спина прямая Движения плавные.
	6.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем вправо 5-8-влево	6 раз	Спина прямая, движения плавные.
	7.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон туловища вправо 2- И.П. 3- влево 4-И.П.	6 раз	Спина прямая
	8. И.П.- стойка ноги врозь, пятки стоят на мата, руки на пояс 1- присед, касаемся мата, руки вперед 2- И.П. 3-4 то же.	8 раз	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед

	<p>9.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- выпад правой ногой вперед 2- И.П. 3- выпад левой ногой 4- И.П.</p>	6 раз	<p>Спина прямая Взгляд вперед Угол в коленях 90 градусов</p>
	<p>10.И.П. – ноги согнуты в коленях, руки на колени 1-4- круговые движения в коленном суставе вправо 5-8- влево</p>	6 раз	Движения плавные
	<p>11.И.П. – стойка на правой, левая на носок 1-4- круговые движения в голеностопном суставе вправо 5-8- влево</p>	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед.
	<p>12.И.П – о.с., руки вдоль туловища 1-4 – прыжки на правой ноге 5-8 – на левой</p>	10 раз	Спина прямая, взгляд вперед.

	<p>Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания</p> <p>1. Бег с захлестыванием голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «в шаг» через три шага разбега 4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым) 6. Скачки на ноге (через 2 скачка на левой ноге – 2 скачка на правой) 7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 8. Бег с ускорением</p>	<p>1–2 мин</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>2×25 м</p>	<p>Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении</p> <p>Руки работают как при беге Туловище держать вертикально Отталкивания быстрые Активный взмах руками</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Нога на опору ставится упруго на всю стопу</p> <p>То же</p> <p>С высокого старта</p>
<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (60МИН)</p>	<p>ПЕРЕСТРОЕНИЕ Специально подготовительные упражнения для овладения техники барьерного бега:</p>		
	<p>1. Ходьба через барьеры с чередованием ног.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Следить за свободой движения. Постановка стоп на носок. Руки работают широко</p>
	<p>2. Ходьба через барьеры а) Правая толчковая, левая маховая б) Левая толчковая, правая маховая</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Следить за свободой движения. Руки работают как при входе на барьер. Постановка стоп на носок.</p>
	<p>3. Ходьба барьеров боком а) Левым б) Правым</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Постановка стоп на носок. Руки работают как при входе на барьер.</p>

<p>4. Перенос ноги через барьеры сбоку в движении. а) правая б) левая</p>	<p>2 раза 2 раза</p>	<p>Переносить ногу находящуюся ближе к барьеру, делая прыжки с сторону на опорной ноге.</p>
<p>5. Ходьба через барьеры с чередованием ног спиной вперед.</p>	<p>2 раза</p>	<p>Смотреть через правое плечо. Постановка стоп на носок.</p>
<p>6. Переходы барьеров с чередование «над» – «под» барьер.</p>	<p>3 раза</p>	<p>Спина прямая. Смотреть строго вперед</p>
<p>7. Пробегание барьеров маховой ногой сбоку.</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Высокое положение туловища в беге для «атаки» барьера. Быстро «атаковать» барьер маховой ногой и контролировать ее быстрое опускание за барьер. Маховая нога опускается как можно быстрее после преодоления барьера.</p>
<p>8. Пробегание барьеров со стороны толчковой ноги.</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Толчковая нога согнута до контакта с поверхностью, затем совершает быстрый и активный мах вперед. Постановка толчковой ноги осуществляется сверху, перед собой. Плечи при приземлении не должны отклоняться назад</p>
<p>9. Пробегание трех барьеров с высокого старта.</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Производится визуальная оценка техники выполнения целостного упражнения.</p>
<p>10. Бег с правой и левой ноги в четыре шага между барьерами</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Акцентировать внимание ученика на бег между барьерами широким шагом и толчок на барьер с одной и с той же ноги.</p>
<p>Построение</p>		

З А К Л Ю Ч Е Л Ь Н А Я ЧАСТЬ (10МИН)	1. Медленный бег	1200м	Руки расслаблены. Скорость невысокая.
	2. Растяжка	5 мин	Движения плавные.
	3. Построение и подведение итогов урока	2 мин	Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующий урок.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Техника выполнения прыжка в высоту.

1)Образовательная: обучение технике прыжка в высоту, отталкиванию и разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»

2)Развивающая: развитие силы мышц ног, прыгучести.

3)Воспитательная: воспитание смелости и волевых качеств.

Инвентарь: свисток, измеритель, флажки.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: манеж «Динамо».

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
----------------	------------	-----------	-----

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20МИН)	1. Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности. 2. Медленный бег. 3. Растяжка.	10 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Общеразвивающие упражнения		
	1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- круговые движения головой вправо 5-8-влево	6 раз	Спина прямая, движения головой выполняем медленно.
	2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- И.П. 3- влево 4-И.П.	6 раз	Спина прямая руки прямые
	3. И.П.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4- круговые движения руками вперед 5-8-назад	6 раз	Спина прямая Руки прямые Дыхание ровное
	4. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу 1-2 – отведение прямых рук назад 3-4- со сменой положения рук	6 раз	Спина прямая Руки прямые Взгляд вперед
	5. И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад	6 раз	Спина прямая Движения плавные.
	6. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем вправо 5-8-влево	6 раз	Спина прямая, движения плавные.

	<p>7.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон туловища вправо 2- И.П. 3- влево 4-И.П.</p>	6 раз	Спина прямая
	<p>8. И.П.- стойка ноги врозь, пятки стоят на мата, руки на пояс 1- присед, касаемся мата, руки вперед 2- И.П. 3-4 то же.</p>	8 раз	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
	<p>9.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- выпад правой ногой вперед 2- И.П. 3- выпад левой ногой 4- И.П.</p>	6 раз	Спина прямая Взгляд вперед Угол в коленях 90 градусов
	<p>10.И.П. – ноги согнуты в коленях, руки на колени 1-4- круговые движения в коленном суставе вправо 5-8- влево</p>	6 раз	Движения плавные

	11.И.П. – стойка на правой, левая на носок 1-4- круговые движения в голеностопном суставе вправо 5-8- влево	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед.
	12.И.П – о.с., руки вдоль туловища 1-4 – прыжки на правой ноге 5-8 – на левой	10 раз	Спина прямая, взгляд вперед.
	Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания 1. Бег с захлестыванием голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «в шаге» через три шага разбега 4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым)	1–2 мин 25–30 м 25–30 м 25–30 м 25–30 м 25–30 м	Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении Руки работают как при беге Туловище держать вертикально Отталкивания быстрые Активный взмах руками Руки согнуты в локтях
О С Н О В Н А Я Ч А	ПЕРЕСТРОЕНИЕ Специально подготовительные упражнения для овладения техники прыжка в высоту		
	1. И. п. – о. с. 1 – шагом вперед прийти в положение перед прыжком на маховой ноге; 2 – шагом толчковой ноги вперед принять положение перед отталкиванием; 3 – прыжок вверх в сочетании с маховым движением	6-8 раз	Обратить внимание на упругую работу толчковой ноги в момент отталкивания

С Т Ь (60МИН)	2. То же, но движения, выполняемые на первые два счета, выполняются слитно	6-8 раз	Обратить внимание на ритм данного движения в целом
	3. И. п. – о. с. 1 – шаг толчковой ногой вперед, правая рука задерживается впереди; 2 – предтолчковый шаг на маховую ногу, руки вперед (подготовка к замаху); 3 – постановка толчковой ноги на место отталкивания, руки в замах; 4 – прыжок вверх с выполнением маховых движений	6-8 раз	Обратить внимание на положение туловища в момент отталкивания
	4. То же, но движения на счет «3» и «4» объединить и выполнять на счет «3»	6-8 раз	Строго следить за соблюдением позы, соответствующей каждому счету
	5. То же, но слитно. Прыжок вверх с 3 шагов в медленном темпе	6-8 раз	Строго следить за соблюдением позы, соответствующей каждому счету
	6. Прыжок вверх с 3–5 шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой	8–10 раз	Обеспечить безопасное приземление

	7.То же, но предмет выше уровня головы на 40–50 см. Коснуться предмета головой	8 -10 раз	3–4 раза показать упражнение с целью запоминания занимающимися движения в целом
	8.Прыжок через планку способом «на взлет» с 5–7 шагов разбега	8-10 раз	3–4 раза показать упражнение с целью запоминания занимающимися движения в целом
	Построение		
З А К Л Ю Ч Е Л Ь Н А Я ЧАСТЬ (10МИН)	1.Медленный бег 2.Растяжка. 3.Построение и подведение итогов урока	1200м 5 мин 2 мин	Руки расслаблены. Скорость невысокая. Движения плавные. Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующий урок.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Техника выполнения прыжка в длину с места.

- 1) Образовательная: обучение технике прыжка в длину с места.
- 2) Развивающая: развитие силы мышц ног.
- 3) Воспитательная: воспитание настойчивости и волевых качеств.

Инвентарь: свисток, секундомер, метр.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: манеж «Динамо».

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20МИН)	1. Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности. 2. Медленный бег. 3. Растяжка	10 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Общеразвивающие упражнения		
	1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- круговые движения головой вправо 5-8-влево	6 раз	Спина прямая, движения головой выполняем медленно.
	2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- И.П. 3- влево 4-И.П.	6 раз	Спина прямая руки прямые
	3. И.П.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4- круговые движения руками вперед 5-8-назад	6 раз	Спина прямая Руки прямые Дыхание ровное
	4. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу 1-2 – отведение прямых рук назад 3-4- со сменой положения рук	6 раз	Спина прямая Руки прямые Взгляд вперед
	5. И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад	6 раз	Спина прямая Движения плавные.

	<p>6.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем вправо 5-8-влево</p>	6 раз	Спина прямая, движения плавные.
	<p>7.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон туловища вправо 2- И.П. 3- влево 4-И.П.</p>	6 раз	Спина прямая
	<p>8. И.П.- стойка ноги врозь, пятки стоят на мате, руки на пояс 1- присед, касаемся мата, руки вперед 2- И.П. 3-4 то же.</p>	8 раз	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
	<p>9.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- выпад правой ногой вперед 2- И.П. 3- выпад левой ногой 4- И.П.</p>	6 раз	Спина прямая Взгляд вперед Угол в коленях 90 градусов

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (60МИН)	ПЕРЕСТРОЕНИЕ Специально подготовительные упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места		
	1. Имитация взмахов рук вперед-назад:	12 раз	Руки прямые, спина прямая, мах больше.
	2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.	12 раз	Спина прямая, мах больше.
	3. Прыжки вверх: - И.П.- полуприсед, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки отведены назад. Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.	12 раз	Спина прямая, прыжок выше.
	4. Прыжки со взмахом рук: - И.п.- упор присев, руки отведены назад. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземление в положение полуприседа руки вперед.	5 мин	Спина прямая, мах больше, прыжок выше.
	5. Прыжки через скакалку: - на двух ногах, вращая скакалку вперед, - с ноги на ногу, вращая скакалку вперед, - на одной ноге, вращая скакалку вперед, - на двух ногах, вращая вперед и скрещивая скакалку, - на двух ногах, вращая скакалку назад.	1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	Взгляд вперед, спина прямая.

	6.И.п. – стоя справа от скамейки. Перепрыгнуть через скамейку, приземлиться слева от нее и тут же перепрыгнуть вправо.	12 раз	Спина прямая. Приземление на две полусогнутые ноги.
	7. То же, выполняя прыжки на правой ноге	12 раз	Спина прямая.
	8. То же на левой ноге.	12 раз	Спина прямая.
	9.И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ногами. Напрыгнуть на скамейку, тут же спрыгнуть и снова запрыгнуть.	12 раз	Выполнять с небольшим продвижением вперед.
	10. И.П. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсед, руки внизу за спиной. Пружиня ногами и раскачивая руками вперед-назад, из крайнего нижнего приседа сделать прыжок вперед-вверх, оттолкнувшись одновременно обеими ногами, сделать и мах руками вперед-вверх. Приземлиться на обе ноги, стопы параллельно, руки вперед.	15 мин	1.Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), сделайте мах руками вперед-вверх. 2.В прыжке максимально вытянитесь. 3.При приземлении подайте плечи максимально вперед, старайтесь удержать ноги выше, не допускайте преждевременного приземления.
	Построение		
З А К Л Ю Ч Е Л Ь Н А Я	1.Медленный бег 2.Упражнения для восстановления дыхания. 3.Растяжка	1200м 5 мин	Руки расслаблены. Скорость невысокая. Движения плавные.
ЧАСТЬ (10МИН)	4.Построение и подведение итогов урока	2 мин	Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующий урок.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Техника выполнения прыжка в длину с места.

- 1) Образовательная: совершенствование техники прыжка в длину с места.
- 2) Развивающая: развитие силы мышц ног.
- 3) Воспитательная: воспитание настойчивости и волевых качеств.

Инвентарь: свисток, секундомер, метр, гимнастическая скамейка.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: манеж «Динамо».

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20МИН)	1. Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности. 2. Медленный бег. 3. Растяжка	10 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Общеразвивающие упражнения		
	1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- круговые движения головой вправо 5-8- влево	6 раз	Спина прямая, движения головой выполняем медленно.
	2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- И.П. 3- влево 4- И.П.	6 раз	Спина прямая руки прямые
3. И.П.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4- круговые движения руками вперед 5-8- назад	6 раз	Спина прямая Руки прямые Дыхание ровное	

	<p>4.И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу 1-2 – отведение прямых рук назад 3-4- со сменой положения рук</p>	6 раз	<p>Спина прямая Руки прямые Взгляд вперед</p>
	<p>5.И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад</p>	6 раз	<p>Спина прямая Движения плавные.</p>
	<p>6.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем вправо 5-8-влево</p>	6 раз	<p>Спина прямая, движения плавные.</p>
	<p>7.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон туловища вправо 2- И.П. 3- влево 4-И.П.</p>	6 раз	<p>Спина прямая</p>
	<p>8. И.П.- стойка ноги врозь, пятки стоят на мата, руки на пояс 1- присед, касаемся мата, руки вперед 2- И.П. 3-4 то же.</p>	8 раз	<p>Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед</p>

	<p>9.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- выпад правой ногой вперед 2- И.П. 3- выпад левой ногой 4- И.П.</p>	6 раз	<p>Спина прямая Взгляд вперед Угол в коленях 90 градусов</p>
	<p>10.И.П. – ноги согнуты в коленях, руки на колени 1-4- круговые движения в коленном суставе вправо 5-8- влево</p>	6 раз	Движения плавные
	<p>11.И.П. – стойка на правой, левая на носок 1-4- круговые движения в голеностопном суставе вправо 5-8- влево</p>	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед.
	<p>12.И.П – о.с., руки вдоль туловища 1-4 – прыжки на правой ноге 5-8 – на левой</p>	10 раз	Спина прямая, взгляд вперед.

	<p>Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с захлестыванием голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «в шаге» через три шага разбега 4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым) 6. Скачки на ноге (через 2 скачка на левой ноге – 2 скачка на правой) 7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 8. Бег с ускорением 	<p>1–2 мин</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>2×25 м</p>	<p>Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении</p> <p>Руки работают как при беге Туловище держать вертикально Отталкивания быстрые</p> <p>Активный взмах руками</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Нога на опору ставится упруго на всю стопу</p> <p>То же</p> <p>С высокого старта</p>
<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (60МИН)</p>	<p>ПЕРЕСТРОЕНИЕ Специально подготовительные упражнения для овладения техники прыжка в длину с места</p>		
	<p>1. Из и.п. –о. с., прыжки на правой ноге с максимальной длиной прыжка, то же на левой ноге.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Акцентировать внимание на толчковой ноге. Обратить внимание на положение и работу рук.</p>
	<p>2. Из и.п. –о.с., прыжки на двух ногах, поднимая колени максимально высоко.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги. Обратить внимание на работу рук.</p>
	<p>3. Прыжки с обеих ног через препятствие, с использованием гимнастической скамейки.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги.</p>
	<p>4. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Спина прямая.</p>

	5. Из и.п. –о.с., прыжок с высоты 60 см.	8 раз	Акцентировать внимание на положении стоп, центра тяжести и рук при приземлении.
	6.Максимальные выпрыгивания, с подниманием ног.	3 подхода по 15 раз	Прыжок как можно выше.
	7.Прыжки по наклонной плоскости.	3 подхода по 3 раза	Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги.
	8. Доставание высоко подвешенных предметов в прыжке толчком обеими ногами с места.	12 раз	Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги.
	9. Из и.п. – о.с., прыжок в длину с места	15 мин	Акцентировать внимание на постановке стоп, положении и движении рук на всех этапах прыжка.
	Построение		
З А К Л Ю Ч Е Л Ь Н А Я ЧАСТЬ (10МИН)	1.Медленный бег 2.Упражнения для восстановления дыхания. 3.Растяжка 4.Построение и подведение итогов урока	1200м 5 мин 2 мин	Руки расслаблены. Скорость невысокая. Движения плавные. Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующий урок.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Техника выполнения прыжка в высоту.

- 1) Образовательная: совершенствование техники прыжка в высоту.
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых качеств.
- 3) Воспитательная: воспитание настойчивости и волевых качеств.

Инвентарь: свисток, измеритель, флажки.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: манеж «Динамо».

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20МИН)	1. Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности. 2. Медленный бег. 3. Растяжка.	10 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Общеразвивающие упражнения		
	1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- круговые движения головой вправо 5-8-влево	6 раз	Спина прямая, движения головой выполняем медленно.
	2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- И.П. 3- влево 4-И.П.	6 раз	Спина прямая руки прямые
3. И.П.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4- круговые движения руками вперед 5-8-назад	6 раз	Спина прямая Руки прямые Дыхание ровное	

	<p>4.И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу 1-2 – отведение прямых рук назад 3-4- со сменой положения рук</p>	6 раз	<p>Спина прямая Руки прямые Взгляд вперед</p>
	<p>5.И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад</p>	6 раз	<p>Спина прямая Движения плавные.</p>
	<p>6.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем вправо 5-8-влево</p>	6 раз	<p>Спина прямая, движения плавные.</p>
	<p>7.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон туловища вправо 2- И.П. 3- влево 4-И.П.</p>	6 раз	<p>Спина прямая</p>

	<p>8. И.П.- стойка ноги врозь, пятки стоят на мата, руки на пояс 1- присед, касаемся мата, руки вперед 2- И.П. 3-4 то же.</p>	8 раз	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
	<p>9.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- выпад правой ногой вперед 2- И.П. 3- выпад левой ногой 4- И.П.</p>	6 раз	Спина прямая Взгляд вперед Угол в коленях 90 градусов
	<p>10.И.П. – ноги согнуты в коленях, руки на колени 1-4- круговые движения в коленном суставе вправо 5-8- влево</p>	6 раз	Движения плавные

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (60МИН)	ПЕРЕСТРОЕНИЕ Специально подготовительные упражнения для овладения техникой прыжка в высоту		
	1.И.П.- стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая впереди, маховая сзади. Последовательный перенос маховой, затем толчковой ноги;	4 раза	Туловище держать вертикально. Взгляд вперед.
	2. то же, но в прыжке;	4 раза	Туловище держать вертикально. Взгляд вперед.
	3.И.П. – маховая нога впереди, толчковая сзади. Прыжок через планку с одного шага.	3 раза	Руки опускаются вниз и слегка разводятся в стороны. Толчковая нога переносится через планку, и приземление происходит боком к планке на маховую ногу.
	4. Прыжок через планку с трех-пяти шагов разбега упрощенным перешагиванием;	3 раза	С 3 беговых шагов разбега, силой маха оттолкнуться от пола.
	5.Прыжок в высоту способом “перешагивание” с трех-пяти шагов разбега.	4 раза	Туловище держать вертикально, руки выполняют свободное маховое движение.
	6. Прыжки в высоту на небольшой высоте с короткого разбега.	4 раза	Разбег выполняется под углом 35—45°, а отталкивание в 60—80 см от края дальней от планки ногой. Взлет выполняется боком к планке, маховая нога расположена параллельно планке, а толчковая свободно опущена вниз.
	7. Прыжки в высоту на средней высоте со среднего разбега.	4 раза	
8. Прыжки в высоту с полного разбега на высоте, близкой к максимальной.	4 раза		
Построение			

З А К Л Ю Ч Е Л Ь Н А Я ЧАСТЬ (10МИН)	1.Медленный бег	1200м	Руки расслаблены. Скорость невысокая.
	2.Растяжка	5 мин	Движения плавные.
	3.Построение и подведение итогов урока	2 мин	Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующий урок.

Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике» 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	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Краевые соревнования по лёгкой

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Краевые соревнования по лёгкой атлетике»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи

Краевые соревнования по легкой 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 легкой атлетики Приморского края» на 2024 год.

Соревнования проводятся с целью:

- развития легкой 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 9-11 февраля 2024 года. по адресу: г. Владивосток, ул. Фокина, 1 стадион Динамо.

9 февраля – день приезда, комиссия к допуску, ГСК, разминка с 14:00 до 16:00 часов.

10 февраля – в 12:00 начало соревнований

11 февраля – в 10:00 продолжение соревнований, 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 юноши и девушки 2011 – 2012 г.р., 2013 – 2015 г.р.

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

5. Программа мероприятия (соревнования)

9-11 февраля 2024 года:

9 февраля – день приезда, комиссия к допуску, ГСК, разминка с 14:00 до 16:00 часов.

10 февраля – в 12:00 начало соревнований, 60м, 600м, 1500м, 60 м с/б, прыжок в высоту, толкание ядра

11 февраля – в 10:00 продолжение соревнований, 300 м, 1000м, прыжок в длину, эстафета 4x200 м, 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: 9-11 февраля 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):

-развития 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): 17 организаций: 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», МКУ «Центр культуры, спорта туризма и молодёжной политики», МБУ ДО СШ «Чемпион», НШДС «Классическая европейская прогимназия», ГАУ ДО ПК «КСШОР», МБУ ДО СШ «Лидер» ГО, МБУДО Ольгинская СШ, МБУДО СШ ГО ЗАТО, ШОД им. Н.Н. Дубинина.

6. Судейская коллегия:

Главный судья, ССВК – Анисимов В.Н.

Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.

Заместитель главного судьи, ССВК – Мадан Э.И.

Заместитель главного секретаря СС1К – Бессараб О.Е.

7. Определение и награждение победителей:

Юноши, бег 60м (2011 – 2012)			
№	Участники	Результат	Место
164	Мартынов Дмитрий Александрович	8,33	1
122	Костарев Максим Александрович	8,68	2
104	Ершов Матвей Сергеевич		3
Юноши, бег 60м (2013 – 2015)			
88	Герашенко Тимофей Степанович	8,99	1
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	9,24	2
364	Филатов Артём Олегович	9,76	3
Девушки, бег 60м (2011 – 2012)			
310	Смирнова Дарья Александровна	8,90	1

182	Порва Маргарита Олеговна	9,02	2
212	Левша Анастасия Андреевна	9,05	3
Девушки, бег 60м (2013 – 2015)			
204	Родионовна Камилла Александровна	9,43	1
257	Тарасенко Николь Вадимовна	9,59	2
436	Алексеено Виктория Максимовна	9,91	3
Юноши, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)			
941	Усманов Антон Андреевич	5:19,54	1
182	Дермановский Мирослав Дмитриевич	5:43,10	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	5:50,29	3
Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)			
272	Ющенко Юлия Павловна	5:51,00	1
27	Тюрина Ева Денисовна	6:06,46	2
7	Минакова Алина Андреевна	6:09,52	3
Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2013 – 2015)			
260	Зайцева Мария Сергеевна	5:36,17	1
449	Киселёва Анна Михайловна	5:58,59	2
236	Тихоненко Полина Михайловна	6:18:80	3
Юноши, бег 1000м (2011 – 2012)			
941	Усманов Антон Андреевич	3:16,97	1
239	Рослик Матвей Денисович	3:33,19	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	3:35,09	3
Юноши, бег 1000м (2013 – 2015)			
66	Дроздов Родион Данилович	3:45,47	1
57	Воронов Григорий Александрович	3:49,69	2
5	Абиев Хасан Ризанович	3:50,13	3
Девушки, бег 1000м (2011 – 2012)			
272	Ющенко Юлия Павловна	3:39,75	1
471	Гайтанова Ярослава Викторовна	3:42,13	2
272	Курганова Илария Александровна	3:49,75	3
Девушки, бег 1000м (2013 – 2015)			
260	Зайцева Мария Сергеевна	3:33,41	1
236	Тихоненко Полина Михайловна	3:53,16	2
656	Иващенко Изабелла Антоновна	3:56,09	3

Юноши, бег 600м (2011 – 2012)			
684	Кайгородов Богдан Андреевич	1:53,35	1
268	Фёдоров Михаил Ильич	1:56,97	2
55	Ермошкин Ярослав Евгеньевич	1:57,13	3
Юноши, бег 600м (2013 – 2015)			
276	Кочетов Иван Викторович	2:05,66	1
5	Абиев Хасан Рязанович	2:08,81	2
57	Воронов Григорий Александрович	2:10,19	3
Девушки, бег 600м (2011 – 2012)			
482	Левашова Мирия Николаевна	2:01,14	1
40	Варнавская Мира Владимировна	2:04,31	2
163	Полякова Мария Валерьевна	2:04,60	3
Девушки, бег 600м (2013 – 2015)			
654	Шаптала Мария Юрьевна	2:02,13	1
46	Луговая Милана Алексеевна	2:04,72	2
220	Аристова Ксения Владимировна	2:10,25	3
Юноши, бег 300м (2011 – 2012)			
211	Петров Ярослав Витальевич	45,06	1
164	Мартынов Дмитрий Александрович	46,53	2
122	Костарев Максим Александрович	48,97	3
Юноши, бег 300м (2013 – 2015)			
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	50,69	1
191	Зюзь Виктор Александрович	54,91	2
276	Кочетов Иван Викторович	56,06	3
Девушки, бег 300м (2011 – 2012)			
482	Левашова Мария Николаевна	52,09	1
153	Мун Елизавета Дмитриевна	52,31	2
45	Вохмянина Маргарита Александровна	52,86	3
Девушки, бег 300м (2013 – 2015)			
204	Родионовна Камилла Александровна	50,47	1
654	Шаптала Мария Юрьевна	51,94	2
46	Луговая Милана Алексеевна	53,09	3
Юноши, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)			
239	Рослик Матвей Денисович	11,15	1

190	Горобец Матвей Сергеевич	12,66	2
Юноши, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)			
191	Зюзь Виктор Александрович	12,73	1
Девушки, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)			
359	Артеменко Анна Ивановна	10,28	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	10,56	2
42	Мороз Софья Сергеевна	10,81	3
Девушки, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)			
242	Мусаева Лилия Рустамовна	12,68	1
1203	Бровко София Романовна	13,08	2
Юноши, толкание ядра (2011 – 2012)			
108	Ананьев Мирослав Дмитриевич	6,03	1
330	Бей Матвей Владимирович	5,73	2
334	Вороной Егор Алексеевич	5,22	3
Юноши, толкание ядра (2013 – 2015)			
125	Алексеенко Матвей Витальевич	6,95	1
114	Хабаров Мирон Евгеньевич	6,62	2
Девушки, толкание ядра (2011 – 2012)			
138	Савченко Елена Олеговна	9,23	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,68	2
695	Кулькова Елизавета Руслановна	7,18	3
Девушки, толкание ядра (2013 – 2015)			
876	Евстигнеева Анастасия Станиславовна	4,40	1
363	Манукян Моника Саргисовна	3,71	2
335	Самохина Мария Михайловна	3,34	3
Юноши, прыжок в длину (2011 – 2012)			
211	Петров Ярослав Витальевич	489	1
104	Ершов Матвей Сергеевич	422	2
837	Яровенко Ярослав Денисович	400	3
Юноши, прыжок в длину (2013 – 2015)			
88	Геращенко Тимофей Степанович	421	1
373	Миронов Макар Сергеевич	373	2
146	Болотин Леонид Денисович	371	3
Девушки, прыжок в длину (2011 – 2012)			

310	Смирнова Дарья Александровна	432	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	419	2
699	Патрина Татьяна Денисовна	395	3
Девушки, прыжок в длину (2013 – 2015)			
659	Василичина Софья Ивановна	373	1
220	Аристова Ксения Владимировна	369	2
9	Раджабова Камилла Арсеновна	363	3
Юноши, прыжок в высоту (2011 – 2012)			
818	Кутняков Григорий Николаевич	135	1
338	Черныш Александр Евгеньевич	130	2
860	Таньков Максим Степанович	125	3
Юноши, прыжок в высоту (2013 – 2015)			
875	Прудкогляд Дмитрий Николаевич	125	1
364	Филатов Артём Олегович	120	2
862	Самойленко Артём Александрович	105	3
Девушки, прыжок в высоту (2011 – 2012)			
699	Патрина Татьяна Денисовна	135	1
13	Хаванова Вероника Павловна	130	2
359	Артеменко Анна Ивановна	130	3
Девушки, прыжок в высоту (2013 – 2015)			
9	Раджабова Камилла Арсеновна	115	1
361	Липатова Вероника Владимировна	100	2
869	Сокоренко Мария Олеговна		3

8. Общее количество участников: 245 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:

-развития легкой атлетики;
-привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - отбора спортсменов в сборную команду Приморского края по легкой атлетике; - пропаганды 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 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 в Тренировочной группе (1 группа), тема занятия: обучение технике прыжка в высоту.
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).

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

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: манеж «Динамо»

Дата проведения: 12.02.2024 г.

Инвентарь и оборудование: свисток, измеритель, флажки.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- обучение технике прыжка в высоту.

2) Развивающая:

- развитие силы мышц ног, прыгучести.

3) Воспитательная:

- воспитание смелости и волевых качеств.

Фамилия, имя проводящего занятие: Кулаков Матвей Александрович.

Пульсометрия: проводилась в начале и в конце занятия.

Содержание анализа

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

Место проведения УТЗ оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: ориентирами, мячами.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» и годовым учебным планом для тренировочной группы 1 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 в соответствии с СТО «ВВГУ».

Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Манеж «Динамо» отвечает специальным санитарно-гигиеническим требованиям. Внешний вид тренера, и занимающихся - спортивная форма, соответствуют нормам для проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

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

2.1. Подготовительная часть

Подготовительная: 20 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.

При выполнении в подготовительной части общеразвивающих упражнений была решена задача по воспитанию смелости и волевых качеств.

2.2. Основная часть

Основная: 55 мин.

Первая половина основной части тренировки была посвящена прыжкам вверх с выполнением маховых движений.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на прыжки вверх с 3 шагов в медленном темпе, прыжки с 3-5 шагов разбега с касанием предмета, прыжки через планку

способом «на взлет» с 5-7 шагов разбега, где развивались специальные координационные и скоростно-силовые качества. В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся.

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

2.3. Заключительная часть 15 мин

Завершение занятия: 15 мин. В завершении занятия, учащиеся выполнили медленный бег дистанцией 1200м и растяжку. После было выполнено построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия. Проводящий редко 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 не в полной мере соответствовали развитию физических качеств учащихся. Дозировка нагрузки была дана меньше, в соответствии с физиологическими возможностями детей данной учебно-тренировочной группы.

Техника изучаемых движений была правильно показана, терминология использовалась частично верно, в соответствии данному виду спорта. Страховка и помощь при выполнении учащимися упражнений выполнена в соответствии нормам безопасности.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии группы Начальной подготовки (1 год обучения)

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 В). 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).

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Кулаков Матвей Александрович

Ф.И.О наблюдаемого: Тюрина Ева Денисовна

Дата проведения: 16.02.2024 г.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- обучение технике бега с барьерами.

2) Развивающая:

- развитие силы мышц ног.

3) Воспитательная:

- воспитание настойчивости, смелости.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	12	78	Построение, сообщение задач.
2	3 мин	16	96	Медленный бег, растяжка.
3	10 мин	18	108	ОРУ на месте.
4	20 мин	20	120	Строевые упражнения.
5	25 мин	17	102	Рассказ о технике перехода через барьер и демонстрация.
6	35 мин	20	120	Имитация работы рук с подниманием бедра маховой ноги.
7	45 мин	22	132	Имитация работы рук с наклоном вперед.
8	50 мин	24	144	Преодоление барьеров в быстром темпе.

9	55 мин	20	120	Преодоление барьеров в медленном темпе.
10	65 мин	19	114	Медленный бег.
11	75 мин	16	96	Упражнения для восстановления дыхания.
12	80 мин	14	84	Растяжка.
13	90 мин	13	78	Построение. Подведение итогов занятия. Организационный уход.

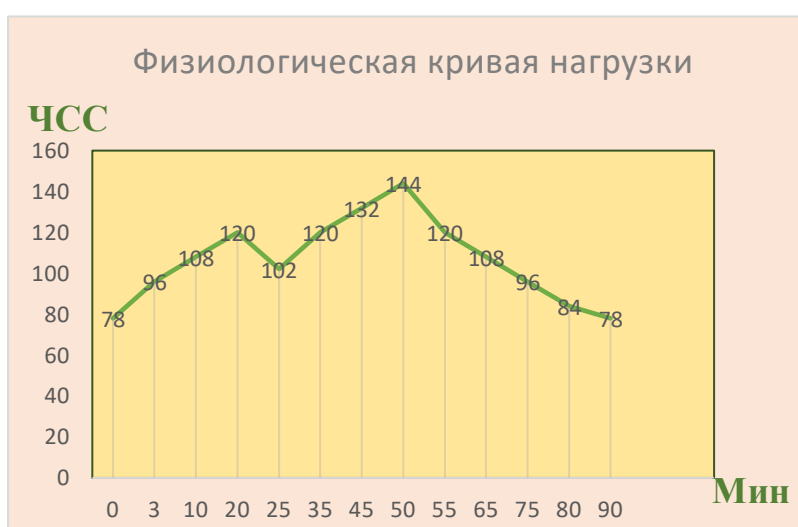


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе Начальной подготовки (1 год обучения)

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 – 144 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС -78 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 (второй) 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.

За период практики мы разработали планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовали с тренером по виду спорта, утвердили конспекты занятий у руководителя по практике.

В рамках практики нам удалось принять участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике». В заключении соревнований были выявлены и награждены сильнейшие участники спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».

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

Также нами был проведен педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, определили состав учебных заданий в каждой части занятия и дали оценку содержанию и проведению занятия в целом и по частям, с учетом деятельности тренера и поведения занимающихся, отметили общие организационные моменты, дали характеристику результативности занятия.

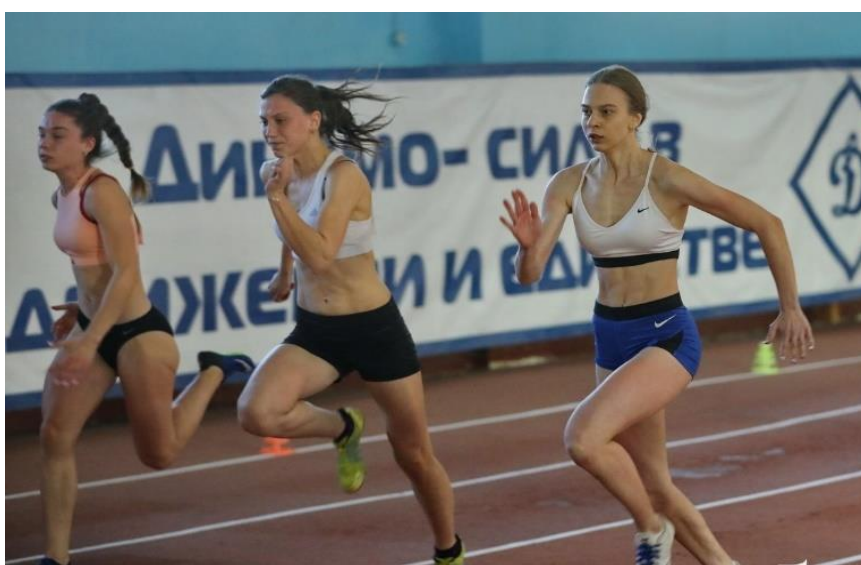
Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия. На учебно-тренировочном занятии нами была проведена пульсометрия, с целью получить информацию о составе учебных заданий и зафиксировать изменения частоты сердечных сокращений занимающегося. После сбора данных, мы провели графическую интерпретацию полученных результатов пульсовых данных.

Во время практики мы смогли значительно развить навыки работы с детьми в тренировочных группах, а также освоить практические навыки самостоятельной работы в качестве тренера по легкой атлетике.

Список литературы

1. Абушенко В. Л. Личность // Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. - Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998
2. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
3. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
4. 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>
5. 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>
6. ГТО <https://gto.ru/>
7. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistvii-u.html>
8. 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
9. 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> .
10. 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.
11. ФГОС <https://fgos.ru/>

Приложение А



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

ПРОТОКОЛ

учета 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				
...				
...				
...				
...				