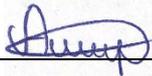


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:
гр.БПО-20-ФЗ-1



подпись

П.Ф.Амиров
Ф.И.О.

Руководитель практики
доцент



подпись

В.В. Чумаш
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор МБУ «СШОР Женских
единоборств «Амазонка»»



подпись

О.А. Фалеева
Ф.И.О.

(печать)

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

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент Амиров П.Ф.

Срок прохождения практики: 06.02.2022 - 25.02.2022 (приказ № 638-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: 06.02.2023

Руководитель практики
доцент


_____ В.В. Чумаш
подпись Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Амиров П.Ф.

Группы БПО-20-ФЗ-1

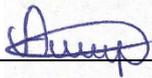
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики доцент, В.В. Чумаш

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

П.Ф. Амиров
Ф.И.О. (студента)

В период с 06 февраля по 25 февраля 2023 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 Амиров П.Ф.

Группа БПО-20-ФЗ1

Сроки прохождения практики: 06.02.2023 – 25.02.2023

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 МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	06.02.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	06.02.2023	2	отсутствуют
Участие в работе МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»	Ознакомится с деятельностью МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	06.02.2023 - 25.02.2023	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		26	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	отсутствуют

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной педагогической практике (второй) студента группы БПО-20-ФЗ 1 Амирова Парвиза Физули оглы направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ В.В. Чумаш.

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студентом:

- характеристика структуры образовательного учреждения МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»;
- документы планирования физического воспитания в МБУ «СШОР» «Амазонка»;
- планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по самбо;
- план спортивно-массовой работы на период практики;
- положение и отчет о проведении соревнования «Спортивная Осень»;
- проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного занятия по самбо.

Амиров Парвиз за время прохождения практики продемонстрировал вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности учащихся. Он четко формулирует цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС. При проведении учебно-тренировочных занятий по самбо и педагогического анализа, и пульсометрии учащихся МБУ «СШОР» «Амазонка» применяет различные приемы мотивации и рефлексии, в том числе для детей с особыми образовательными потребностями.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (второй) с результатом на оценку – «Хорошо».

Руководитель практики
доцент



подпись

В.В. Чумаш

Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по самбо	14
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень»	42
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по самбо	49
Выводы	54
Список литературы.....	55
Приложения.....	56

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 Муниципального Бюджетного учреждения "Спортивная Школа Олимпийского Резерва Женских Единоборств "Амазонка" (МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»») с 6 февраля по 25 февраля 2023 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы В.В. Чумаш.

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 МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по самбо, педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по самбо. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень».

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: МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»» (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, г. Владивосток, Иртышская 40/1, сш. 68
2)	Название образовательной организации	Муниципальное Бюджетное учреждение "Спортивная Школа Олимпийского Резерва Женских Единоборств "Амазонка"
3)	Руководители образовательной организации	Фалеева Оксана Анатольевна
4)	Количество обучающихся	Количество занимающихся около 20 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать Ф.И.О., квалификация тренеров)	Гуреева Татьяна Михайловна – тренер-преподаватель по самбо высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	Одна группа, около 20 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Спортивный зал полностью оборудован для проведения тренировочного процесса по самбо

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 самбо

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в ДЮСШ на период практики	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Спортивная Осень»
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Спортивная Осень»

1.2 Рабочая программа по самбо ДЮСШ

Описать рабочую программу, применяемую в образовательной организации в МБУ «СШОР» «Амазонка».

Настоящая программа по самбо составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утверждённого приказом Минспорта России от 12 октября 2015 г. N 932. и является адаптированной к деятельности Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва женских единоборств «Амазонка» на период 2019-2029 год.

Программа по самбо реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным самбо 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

1.1. Специфика вида спорта

Самбо - самозащита (самооборона) без оружия - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частной задачи набора или сгонки

собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в самбо в МБУ «СШОР «Амазонка» предусмотрена программа спортивной подготовки.

Спортивная подготовка — это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой. В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Также, следует широко применять единоборства для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и 'кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). Усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборств и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей. Помещение, предоставленное школой для занятий борьбой самбо, подготовлено и оборудовано Центром спортивной подготовки «АМАЗОНКА», а также оснащено борцовскими коврами.

1.2. Цель прохождения спортивной подготовки

Целью прохождения спортивной подготовки по самбо является отбор и эффективная тренировка спортсменов на базе МБУ «СШОР «Амазонка».

1.3. Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых общекультурных ценностей:
- качеств, привитие патриотизма
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

1. 4. Структура многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена - самбиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Разряды спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России»

Тренировочный процесс состоит из следующих видов занятий:

- регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);
- тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ):
- теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров (ЛЗ);
- участия в тренировочных сборах (УТС);
- участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);
- участия в спортивных соревнованиях (СОР);
- медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);
- методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);

- сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ).

1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по самбо

В результате прохождения полной спортивной подготовки по самбо спортсмен группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам - самбистам его пола и возраста (ПК1);
- историю и правила самбо (ПК2);
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом (ОК1);
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений (ОК2);
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг - тестирования (ПК3);
- основы спортивной гигиены (ОК3);
- основные методики тренировки в самбо (ПК4);
- основные качества, развиваемые самбо (ПК5).

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности (ПК 6);
- применять технику борьбы лёжа и борьбы стоя для достижения побед в спортивных поединках (ПК 7);
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (ОК 4);
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям (ПК 8);
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени (ПК 9)

ВЛАДЕТЬ:

- всеми основными разделами техники самбо (техникой разминки, самостраховки при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке) (ПК10);
- техникой и методикой развития основных физических качеств (О5)

2. Нормативная часть

В МБУ «СШОР «Амазонка» зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорт, медицинский полис, паспорт одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача, заверенное печатью). Продолжительность этапа 2 года.

Минимальный возраст для зачисления - 10 лет. Минимальное количество лиц в группе - 12 человек.

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года. Минимальный возраст для зачисления - 12 лет. Минимальное количество лиц в группе - 10 человек.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники борьбы;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие специальной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально - волевых качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа совершенствования спортивного мастерства.

Минимальный возраст для зачисления - 14 лет. Минимальное количество лиц в группе - 2 человека.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

На этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ):

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Минимальный возраст для зачисления - 16 лет. Минимальное количество лиц в группе - 1 человек

На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезо цикле.

Максимальная недельная тренировочная нагрузка может быть сокращена, начиная с тренировочного этапа, не более чем на 25%, при условии, что это не повлечёт за собой снижения качества спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Годовой цикл подготовки самбистов МБУ «СШОР «Амазонка» делится на

6 мезо циклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),

- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по самбо

За время прохождения практики были составлены 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	15:30-17:30	16:00-17:30	15:30-17:30	16:00-17:30		
2 группа		18:00-19:00	19:00-21:00	18:00-19:00		10:00-11:30
3 группа	19:00-21:00	19:00-21:00		19:00-21:00	16:00-18:00	12:00-14:00

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 08.02.2023

Место проведения: сш. 48

Задачи:

1.) Образовательная:

-обучение техники приема борьбы в стойке «Передняя подножка»

-повторение техники страховки партнера

-совершенствование само страховки

2.) Развивающая:

-развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, и координации движения

	<p>руками над головой, продолжать бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег без задания; - по диагонали с ускорением; - без задания; - змейкой спиной вперед; <p>4. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на коленях <p>5.ОРУ на месте</p> <p>1)И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 круговые вращения головы вправо, 5- 8 тоже в лево</p> <p>2)И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон головы вперед 2- тоже назад 3- тоже вправо 4- тоже в лево</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая вдоль туловища. 1-2- Отведение рук назад 3-4 - тоже со сменой положения</p> <p>4)И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 круговые движения вперед 5-8 тоже назад.</p> <p>5)И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон к правой ноге 2- по середине 3- к левой ноге 4- и.п</p> <p>6) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 присед 3-4 и.п.</p> <p>7) Прыжки на правой/левой/двух ногах</p>	<p>10 мин</p>	<p>спина прямая, руками не касаемся ковра</p> <p>Плечи не поднимать Движения выполнять не спеша.</p> <p>Выполняем под счет</p> <p>Выполняем с максимальной амплитудой</p> <p>Выполняем движение в полный круг</p> <p>Во время наклона колени не сгибать, спина прямая</p> <p>Выполняем под счет, не спешим</p> <p>Стараться выпрыгнуть выше</p>
--	---	---------------	---

	3. Построение, подведение итогов занятия, опрос о состоянии и настроении		
--	--	--	--

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО**

Группа: 1 группа

Дата проведения: 09.02.2023

Место проведения: сш. 48

Задачи:

1) Образовательная:

- Совершенствование броска боковая подсечка в движении

2) Развивающая:

- Развитие координации, быстроты, скорости реакции, выносливости, гибкости

3) Воспитательная:

- Способствование воспитанию работоспособности и самодисциплины

Инвентарь: татами, самбовка, секундомер

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовит. (19 мин)	1. Построение, приветствие, постановка задач занятия.	1 мин	1. Обратить внимание на наличие спортивной формы и состояние занимающихся.
	2. Бег	8 мин	

	<p>3. Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приставным шагом правым/левым боком; - Спиной вперед; - Со сменой направления; - С ускорением. <p>ОРУ на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.П.- О.С., руки на пояс 1- поворот головы на лево 2- поворот головы на право - И.П.- О.С., руки на пояс 1- наклон головы на лево 2- наклон головы на право - И.П. – О.С., руки перед грудью 1-2 – отведение согнутых рук назад 2-4 – тоже, прямых - И.П.- О.С. левая вверх 1-2 – отведение прямых рук назад 3-4 – правая в верх - И.П.- узкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - наклон туловища в перед 2- тоже, назад 3- тоже, в лево 4- тоже, в право - И.П.- стойка ноги врозь руки к плечам: 	10 мин	<p>2. Легкий бег в среднем темпе. Соблюдать дистанцию.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Помогать себе руками. - Смотреть через удобное плечо. - Внимательно слушать команды тренера. - Ускорение выполнять по диагонали. Соблюдать дистанцию. <p>Спина прямая</p> <p>Локти не опускать</p> <p>При отведении, руки прямые</p> <p>Больше амплитуда движений</p> <p>Ноги в коленях не Сгибать</p>
--	---	--------	--

	<p>1-2 – повороты туловища в лево 3-4 – тоже, в право</p> <p>- И.П.- широкая стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1 - наклон к левой ноге 2 - наклон вперед 3 - наклон к правой ноге</p> <p>4. И.П.</p> <p>- И.П.- широкая стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1 - наклон туловища вперед 2 - наклон вниз 3 - наклон достать руками пяток</p> <p>4 - И.П.</p> <p>- И.П.- О.С., руки на пояс</p> <p>1 - Присед руки в перед 2 - И.П. 3 - тоже 4 - И.П.</p> <p>- (берпи, лодочка, разножка)</p> <p>5. Упражнения для развития гибкости и укрепления суставов.</p> <p>Упражнения стоя на мосту.</p> <p>- «Борцовский мост».</p> <p>- Качаем шею.</p> <p>- Перекидывания на мост.</p>		<p>Больше амплитуда движений</p> <p>Стараться выполнить наклон как можно ниже</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Спина прямая</p> <p>- Из положения лежа на спине прогнуться и стать на мост, опираясь о ковер подошвами и ладонями.</p> <p>-Стоя на мосту и придерживаясь руками, делать движения туловищем вперед — назад.</p> <p>- Делать перекидывания, самостоятельно.</p> <p>- Лежа на боку опереться на плечо и выполнять</p>
--	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Разминаем верхний плечевой пояс - Накаты на плечи - Разминаем Ахиллес - Выседы вправо, влево, разминаем уши и нос. - Касание ногами рук. 		<p>круговые движения плечевым суставом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лежа на спине выполнить накат на плечо, противоположной рукой коснуться ковра за головой. - Лежа на груди, руки в стороны. Достать стопами до кончиков пальцев.
Основная (50 мин)	1.Отработка броска боковая подсечка под выставленную ногу наступая	10 мин	<p>1. Оба в положении правой стойки. Захват правой рукой за отворот на груди противника, левой - под его правым локтем. Сделать толчок руками так, чтобы противник был вынужден сделать шаг назад правой ногой и перенес на нее тяжесть своего тела.</p> <p>Подбить пальцевой частью подошвы правой ноги стопу левой ноги противника сбоку.</p> <p>Поднимая левой ногой правую ногу противника вправо – вверх, сделать рывок руками влево – вниз.</p> <p>Когда его падение определится, отставить согнутую в колене левую ногу для устойчивости влево – назад. Падающего</p>

	<p>2.Отработка броска боковая подсечка под выставленную ногу наступая на быстроту</p>	10 мин	<p>страховать левой рукой за его правый рукав.</p> <p>2. Атакующий сгибает спину, это затрудняет работу ногами + теряется равновесие. Чтобы работать ногами, таз должен быть впереди!</p>
	<p>3.Бросок боковая подсечка под выставленную ногу отступая</p>	10 мин	<p>3. Оба в положении правой стойки. Захват за два рукава. Сделать рывок руками так, чтобы он был вынужден сделать шаг вперед левой ногой. Не дожидаясь, пока противник поставит левую ногу и перенесет на нее вес тела, подбить пальцевой частью подошвы правой ноги стопу левой ноги противника сбоку. Поднимая левой ногой правую ногу противника вправо – вверх, сделать рывок руками влево – вниз; противник начнёт падать. Когда его падение определится, отставить согнутую в колене левую ногу для устойчивости влево – назад. Падающего страховать левой рукой за его правый рукав.</p>
	<p>4.Отработка броска боковая подсечка под выставленную ногу отступая на быстроту</p>	10 мин	<p>4. Серии выполняются под счет, сначала первыми</p>

	<p>5. Учебно-тренировочные схватки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с односторонним сопротивлением; - с обоюдным сопротивлением 	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>номера в парах, затем вторыми. Общее время выполнения серии бросков засекается (отдельно для первых номеров и для вторых). Чем общее время будет меньше, тем объявляются победителями, проигравшие выполняют штрафное задание (10 отжиманий).</p> <p>5. Сначала один меняет стойки и направление движения, но не атакует, а второй пытается выбрать удобный момент и провести бросок задней подножкой. Затем учащиеся меняются парами ролями</p>
<p>Заключит. (10 мин)</p>	<p>1. Упражнения на расслабление и растягивание.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Растягивание передней поверхности бедра. - Растягивание икроножной мышцы и задней поверхности бедра. - Растягивание верхнего плечевого пояса. <p>2. Подведение итогов занятия.</p>	<p>7 мин</p> <p>3 мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Стоя у стены и упираясь в нее одной рукой, второй захватить голень одноименной ноги, и пятку этой ноги прижимать к ягодице до ощущения растяжения. - Упираясь руками в стену, легкими пружинящими движениями растягивать заднюю поверхность бедра и икроножную мышцу до чувства легкого растяжения.

	Построение учащихся в одну шеренгу. Организационный выход из спортивного зала.		2. Отвечают на вопросы учителя. Дают оценку своей работе на занятии.
--	---	--	---

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 10.02.2023

Место проведения: сш. 48

Задачи:

1) Образовательная:

- совершенствование техники выполнения удержания сбоку: с захватом рук, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом отворота из-под плеча.

2) Развивающая:

- развитие координационных способностей, силы мышц рук, ног, шеи.

3) Воспитательная:

- воспитание дисциплины, чувство коллективизма.

Инвентарь: ковер, самбовка.

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовит. (20 мин)	1. Построение, приветствие, постановка задач занятия.	2 мин	1. Обратить внимание на наличие спортивной формы и состояние занимающихся.
	2. Бег	2 мин	2. Легкий бег в среднем темпе. Соблюдать дистанцию.
	3. Беговые упражнения: - Приставным шагом правым/левым боком; - Спиной вперед;	4 мин	- Помогать себе руками.

	<p>- Со сменой направления;</p> <p>- С ускорением.</p> <p>4. ОРУ:</p> <p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-4 – круговые движения головой вправо.</p> <p>5-8 – тоже влево.</p> <p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.</p> <p>1-4 - круговые движения руками вперед.</p> <p>5-8 – Тоже назад</p> <p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.</p> <p>1-2 – отведение согнутых рук назад.</p> <p>3-4 – прямых.</p> <p>5-8 – повторить.</p> <p>- И.п. – широкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1-3 – наклоны к ногам.</p> <p>4 – И.п.</p> <p>5-8 – повторить.</p> <p>- И.п. – широкая стойка, руки вдоль туловища.</p> <p>1-4 – мельница.</p> <p>5-8 – мельница с прогибом.</p> <p>- И.п. – О.с.</p>	8 мин	<p>- Смотреть через удобное плечо.</p> <p>- Внимательно слушать команды тренера.</p> <p>- Ускорение выполнять по диагонали. Соблюдать дистанцию.</p> <p>- Упражнение выполнять медленно и аккуратно.</p> <p>- Руки не сгибать в локтевом суставе.</p> <p>- Выполнять упражнение четко под счет тренера.</p> <p>- Спина прямая. Ноги не сгибать в коленном суставе.</p> <p>-Максимально прогнуться назад.</p> <p>- Выполнять аккуратно.</p>
--	---	-------	--

	<p>1-4 – круговые движения кистями и голеностопом от себя.</p> <p>5-8 – к себе.</p> <p>- Комплекс упражнений (отжимания, зайцы, лодочка).</p> <p>5. Специальные упражнения:</p> <p>- «Борцовский мост».</p> <p>- Забегание на «борцовском мосту».</p> <p>- Выседы вправо/влево, разминаем уши и нос.</p> <p>- Разминаем Ахиллес.</p> <p>- Лежа на груди, руки в стороны, касаемся ногами рук.</p> <p>6. Перестроение на специальные акробатические упражнения</p>	10 мин	<p>- Самостоятельный счет.</p> <p>- Разминаем шею на борцовском мосту аккуратно и медленно.</p> <p>- Попеременно вправо и влево.</p> <p>- Стараться достать до пальцев руки.</p> <p>- Становимся по три у боковой стенки зала</p>
Основная (40 мин)	<p>1. Акробатические упражнения:</p> <p>- Кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев.</p> <p>- Страховка через правое/левое плечо.</p> <p>- Упражнение «колесо».</p> <p>2. Удержание сбоку с захватом рук.</p> <p>- Смена положения партнеров.</p>	<p>10 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>- Внимательно следить за положение рук, ног, головы.</p> <p>- Обратить внимание на положение стоп, при падении.</p> <p>- Стараться держать туловище ровно.</p> <p>- Следить, чтобы преследуемый не приближал свои ноги к ногам преследуемый, компенсируя это</p>

	<p>3. Удержание сбоку с захватом голени противника под одноименное плечо.</p> <p>- Смена положена партнеров.</p> <p>- Удержание сбоку с захватом отворота из-под плеча.</p> <p>5. Игра на развитие быстроты реакции «Падающая палка»</p>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>загибанием в сторону головы.</p> <p>- Прием применяется при попытках соперника отжать вашу голову своей ногой. В момент приближения его ноги к голове опустите голову как можно ниже и захватите левой рукой пятку ноги атакующего.</p> <p>- Голову опустите вниз, чтобы избежать возможность отжимания ее от головы соперника.</p> <p>- Учащиеся рассчитываются по порядку и запоминают каждый свой номер. Далее становятся в круг, в центре круга ведущий с гимнастической палкой в руках. Палка ставится вертикально и слегка придерживается рукой сверху. Далее ведущий называет номер и убирает руку, пока палка падает, учащийся с названным порядковым номером должен подбежать и поймать её. Если ему это не удаётся, - выбывает из игры, если удаётся – становится на своё место.</p>
--	--	---	---

			Побеждает последний оставшийся в круге.
Заключит. (10 мин)	1. Упражнения на расслабление и растягивание.	6 мин	1.1. Стоя у стены и упираясь в нее одной рукой, второй захватить голень одноименной ноги, и пятку этой ноги прижимать к ягодице до ощущения растяжения.
	1.1. Растягивание передней поверхности бедра. 1.2. Растягивание икроножной мышцы и задней поверхности бедра. 2. Построение. Подведение итогов занятия.	4 мин	1.2. Упираясь руками в стену, легкими пружинящими движениями растягивать заднюю поверхность бедра и икроножную мышцу до чувства легкого растяжения. 2. Оценить работу занимающихся. Указать на замечания.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 20.02.2023

Место проведения: сш. 48

Задачи:

1) Образовательная:

- обучение техники боковой подсечки под выставленную ногу. Обучение техники в «партере» удержание верхом, поперёк, со стороны головы.

- совершенствование выведений из равновесия (вперед –вправо, вперед –влево, назад – вправо, назад –влево). Совершенствование страховки.

2) Развивающая:

- развитие скоростно-силовых способностей.

3) Воспитательная:

- воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Инвентарь: ковер, мяч.

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовит. (20 мин)	1. Построение, приветствие, постановка задач занятия.	2 мин	1. Обратит внимание на наличие спортивной формы и состояние занимающихся.
	2. Бег	2 мин	2. Легкий бег в среднем темпе. Соблюдать дистанцию.
	3. Беговые упражнения: - Приставным шагом правым/левым боком; - Спиной вперед; - Со сменой направления; - С ускорением.	4 мин	- Помогать себе руками. - Смотреть через удобное плечо. - Внимательно слушать команды тренера. - Ускорение выполнять по диагонали. Соблюдать дистанцию.
	4. ОРУ: - И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой вправо. 5-8 – тоже влево. - И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 - круговые движения руками вперед. 5-8 – Тоже назад	7 мин	- Упражнение выполнять медленно и аккуратно. - Руки не сгибать в локтевом суставе.

	<p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – отведение согнутых рук назад. 3-4 – прямых. 5-8 – повторить.</p> <p>- И.п. – широкая стойка, руки на пояс. 1-3 – наклоны к ногам. 4 – И.п. 5-8 – повторить.</p> <p>- И.п. – широкая стойка, руки вдоль туловища. 1-4 – мельница. 5-8 – мельница с прогибом.</p> <p>- И.п. – О.с. 1-4 – круговые движения кистями и голеностопом от себя. 5-8 – к себе.</p> <p>- Комплекс упражнений (отжимания, зайцы, лодочка).</p> <p>5. Специальные упражнения: - «Борцовский мост».</p> <p>- Забегание на «борцовском мосту».</p> <p>- Выседы вправо/влево, разминаем уши и нос.</p> <p>- Разминаем голеностоп</p> <p>5.5. Лежа на груди, руки в стороны, касаемся ногами рук.</p>	<p>- Выполнять упражнение четко под счет тренера.</p> <p>- Спина прямая. Ноги не сгибать в коленном суставе.</p> <p>- Максимально прогнуться назад.</p> <p>- Выполнять аккуратно.</p> <p>- Самостоятельный счет.</p> <p>- Разминаем шею на борцовском мосту аккуратно и медленно.</p> <p>- Попеременно вправо и влево.</p> <p>- Стараться достать до пальцев руки.</p> <p>6. Становимся по три у боковой стенки зала</p>
--	--	--

	6. Перестроение на специальные акробатические упражнения		
Основная (45 мин)	1. Выполняющий держит воротник, рукав партнера заставляет сделать шаг назад (вперед) когда атакуемая нога, оказывается впереди необходимо нагрузить его в сторону ноги и своей ногой выбить его ногу.	10 мин	1. Обратит внимание на то, чтобы занимающиеся хорошо нагружали на ногу и резко выбивали ногу партнера.
	2. Совершенствование технике выведение из равновесия -вперед-влево -вперед-вправо -назад-влево -назад-вправо	10 мин	2. Обратит внимание на то, чтобы при выведении вперед в стороны локоть тянуть вверх, и голова должна смотреть в его сторону, работать по очереди во все 4 направления.
	3. Совершенствование страховки. -выполнять страховку на скорость.	5 мин	
	4. В «партере»: -удержание со стороны головы; -удержание поперек -удержание верхом.	10 мин	4. В парах отработать все три удержание, в конце занимающийся сопротивляется пытается уйти, обхватив ногу занимающегося.
	5. Игра «Третий лишний».	10 мин	5. Спортсмены ложатся в круг по парам (на пол). Два человека (догоняющий и убегающий) начинают игру. Убегать можно только по

			кругу. А внутри круга прыгать на одной ноге.
Заключит. (10 мин)	1. Упражнения для развития силы мышц рук, прессы. (Отжимания, пресс)	7 мин	1. (Серии 10 подходов по 10 повторений)
	2. Подведение итогов занятия	3 мин	2. Отметить ошибки, похвалить лучших.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 14.02.2023

Место проведения: сш. 48

Задачи:

1) Образовательная:

- расслабление после соревнований

2) Развивающая:

- развитие координационных способностей, скорости и выносливости.

3) Воспитательная:

- воспитание дисциплины, чувство коллективизма.

Инвентарь: ковер, волейбольные мячи.

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовит. (20 мин)	1. Построение, приветствие, постановка задач занятия.	2 мин	1. Обратить внимание на наличие спортивной формы и состояние занимающихся.
	2. Бег	2 мин	2. Легкий бег в среднем темпе. Соблюдать дистанцию.
	3. Беговые упражнения:	4 мин	

	<ul style="list-style-type: none"> - Приставным шагом правым/левым боком; - Спиной вперед; - Со сменой направления; - С ускорением. <p>4. ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой вправо. 5-8 – тоже влево. - И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 - круговые движения руками вперед. 5-8 – Тоже назад - И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – отведение согнутых рук назад. 3-4 – прямых. 5-8 – повторить. - И.п. – широкая стойка, руки на пояс. 1-3 – наклоны к ногам. 4 – И.п. 5-8 – повторить. - И.п. – широкая стойка, руки вдоль туловища. 1-4 – мельница. 	8 мин	<ul style="list-style-type: none"> - Помогать себе руками. - Смотреть через удобное плечо. - Внимательно слушать команды тренера. - Ускорение выполнять по диагонали. Соблюдать дистанцию. - Упражнение выполнять медленно и аккуратно. - Руки не сгибать в локтевом суставе. - Выполнять упражнение четко под счет тренера. - Спина прямая. Ноги не сгибать в коленном суставе. - Максимально прогнуться назад.
--	--	-------	---

	3. «Эстафета»	10 мин	<p>противоположную сторону от своей команды. Таким образом, команды начинают выбивать своих соперников. Выигрывает та команда, у кого количество игроков осталось больше</p> <p>Две команды игроков выстраиваются в шеренгу. Каждый игрок, поочерёден, должен перепрыгнуть через впереди стоящего напарника до тех пор, пока команда не дойдет на последней линии татами. Затем они разворачиваются и также в колонне присаживаются в положение полного приседа и берутся за голени впереди стоящего человека. Таким образом все команда в положении «гуськом», не расцепляясь, должна вернуться обратно. Побеждает команда, которая быстрее закончит испытание. (2 подхода)</p>
	4. «Вызов номера»	10 мин	<p>Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. Тренер называет номер и бросает мяч в любое место зала. В этот момент пара игроков из разных команд должна выбежать согласно названному номеру, как можно быстрее добежать до мяча, забрать его и вернуться на свое место.</p>

Заклучит. (10 мин)	1.«Мы – команда»	2 мин	-Занимающиеся встают в плотный круг и обнимают друг друга за плечи. Когда тренер произносит слово «Мы» учащиеся приседают и когда встают, то хором кричат слово «Команда»
	2. Упражнения на расслабление и растягивание.	6 мин	-Стоя у стены и упираясь в нее одной рукой, второй захватить голень одноименной ноги, и пятку этой ноги прижимать к ягодице до ощущения растяжения. - Упираясь руками в стену, легкими пружинящими движениями растягивать заднюю поверхность бедра и икроножную мышцу до чувства легкого растяжения.
	3. Построение. Подведение итогов занятия.	2 мин	3. Оценить работу занимающихся. Указать на замечания.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 19.02.2023

Место проведения: сш. 48

Задачи:

1) Образовательная:

- совершенствование техники выполнения удержания верхом и ухода с данного удержания.

- обучение техники выполнения броска с захватом руки на плечо с колен.

2) Развивающая:

- развитие быстроты реакции, координационных способностей, силы мышц рук, ног.

3) Воспитательная:

- воспитание дисциплины, чувство коллективизма.

Инвентарь: ковер, мини футбольные мячи

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовит. (20 мин)	1. Оценка состояния учащихся. Сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму, состояние учащихся, следить за соблюдением дисциплины. Следить за правильностью выполнения. Следить за дистанцией, осанкой. Следить за дистанцией, состоянием учащихся. Обратить внимание на состояние учащихся. Обратить внимание на состояние учащихся.
	2. Упражнения в ходьбе. В колонне по одному: На носках, руки вверх; На пятках, руки на пояс; В полу приседе, руки на пояс; В полном приседе, руки на колени.	5 мин	
	3. Обычный бег. - Приставным правым/левым боком. - Бег змейкой. - Бег в противоположном направлении:	5 мин	
	Постепенно переходим на шаг. Ходьба с восстановлением дыхания.		
	5. ОРУ на месте - И.п. - о.с., руки на пояс.	10 мин	

	<p>1-4 – наклон головы вперед, назад, вправо, влево;</p> <p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.</p> <p>1-4 – круговые движения руками вперед;</p> <p>5-8 – назад.</p> <p>- И.п. – о.с., руки в замок перед грудью.</p> <p>1 – выпрямить руки вперед;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3 – выпрямить руки вверх;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>- И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон вперед;</p> <p>2 – назад;</p> <p>3 – вправо;</p> <p>4 – влево.</p> <p>- И.п. – широкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3 – наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, ладони вниз.</p>	<p>Руки прямые, максимально тянутся ладонями вверх.</p> <p>Руки не сгибать в локтевом суставе.</p> <p>Следить за правильностью выполнения.</p> <p>Упражнение выполнять медленно и аккуратно.</p> <p>При наклоне не сгибать ноги в коленном суставе.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Ноги прямые. Стараться рукой коснуться стопы.</p>
--	--	--

	<p>1 – мах левой ногой, коснуться правой руки;</p> <p>2 – мах правой, коснуться левой руки;</p> <p>3-4 – повторить.</p> <p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-3 – наклон вниз, руками коснуться пола;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>- И.п. – о.с., руки вдоль туловища.</p> <p>- Комплекс упражнений (отжимания, складка, приседания).</p> <p>6. Специальные упражнения:</p> <p>- «Борцовский мост».</p> <p>- Забегание на «борцовском мосту».</p> <p>- Выседы вправо/влево, разминаем уши и нос.</p> <p>- Разминаем Ахиллес.</p> <p>- Лежа на груди, руки в стороны, касаемся ногами рук.</p> <p>7. Перестроение на специальные акробатические упражнения</p>		<p>Нога, выполняющая мах, прямая.</p> <p>Колени не сводить внутрь, Спина прямая, смотреть вперед.</p> <p>Все задания выполнять по команде учителя.</p> <p>- Самостоятельный счет.</p> <p>- Разминаем шею на борцовском мосту аккуратно и медленно.</p> <p>- Попеременно вправо и влево.</p> <p>- Стараться достать до пальцев руки.</p> <p>7. Становимся по три у боковой стенки зала</p>
Основная (45 мин)	<p>1. Совершенствование техники выполнения удержания верхом</p> <p>1.1. Смена положения партнера</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>1. При попытке противника принять положение «мост», опираясь на свою левую</p>

	<p>2. Удержание с обвивом обеих ног.</p> <p>2.1. Выполняет партнер №1.</p> <p>2.2. Выполняет партнер №2.</p> <p>3. Бросок с захватом руки на плечо с колен</p> <p>3.1. Выполняет партнер №1.</p> <p>3.2. Выполняет партнер №2.</p> <p>4. Подвижная игра «Захват мяча»</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>7 мин</p> <p>7 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>руку, поднимать его голову над ковром и, используя усилие упора ног противника, продвигать его вперед.</p> <p>1.1. Занимающиеся меняются позициями.</p> <p>2. То же что самое, но с обвивом обеих ног.</p> <p>3. Для этого, захватив руку на плечо и наклонив туловище, нужно быстро опуститься на оба колена и стараться подтянуть правое плечо противника к своему левому колену.</p> <p>3.1. Занимающиеся меняются позициями.</p> <p>4. Занимающиеся делятся на две команды, каждая из которых обладает мячом, и целью является захват мяча противника.</p>
<p>Заключит. (10 мин)</p>	<p>1. Упражнения на расслабление и растягивание.</p> <p>1.1. Растягивание передней поверхности бедра.</p> <p>1.2. Растягивание икроножной мышцы и задней поверхности бедра.</p> <p>1.3. Растягивание верхнего плечевого пояса.</p>	<p>7 мин</p>	<p>1.1. Стоя у стены и упираясь в нее одной рукой, второй захватить голень одноименной ноги, и пятку этой ноги прижимать к ягодице до ощущения растяжения.</p> <p>1.2. Упираясь руками в стену, легкими</p>

	<p>2. Подведение итогов занятия. Построение учащихся в одну шеренгу. Организационный выход из спортивного зала.</p>	3 мин	<p>пружинящими движениями растягивать заднюю поверхность бедра и икроножную мышцу до чувства легкого растяжения.</p> <p>2. Отвечают на вопросы учителя. Дают оценку своей работе на занятии. Организованно выходят из зала.</p>
--	---	-------	---

Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень»

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень» 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 «Спортивная Осень»

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Спортивная осень»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи

Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Спортивная Осень» (далее - мероприятие) проводится в соответствии с календарным планом муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Владивостокского городского округа в 2021 году.

Мероприятие проводится с целью:

- вовлечения обучающихся общеобразовательных организаций г. Владивостока в систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- содействия выполнению обучающимися общеобразовательных организаций г. Владивостока нормативов комплекса ГТО;
- реализации проекта «Самбо в школу».

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

Мероприятие проводится 16 ноября 2022 г. по адресу: г. Владивосток. Партизанский проспект, 2 (Краевой дом физкультуры).

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

Общее руководство подготовкой мероприятия осуществляет МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва женских единоборств «Амазонка». Непосредственное проведение мероприятия возлагается на главную судейскую коллегию.

4. Участники мероприятия (соревнования)

К участию в мероприятии допускаются сборные команды школ, составленные из учащихся девочек начальной школы общеобразовательных организаций г. Владивостока. Состав команды 10 человек от каждой возрастной группы:

ГРУППА I - учащиеся 1 - 2 классов; ГРУППА II - учащиеся 1 - 2 классов (без специальной подготовки); ГРУППА III - учащиеся 3 - 4 классов; ГРУППА IV - учащиеся 3 - 4 классов (без специальной подготовки).

Все участницы должны быть в одинаковой форме: футболка, шорты и эмблема школы на груди.

5. Программа мероприятия (соревнования)

16 ноября 2022 года:

09.00 - 09.30 - жеребьевка;

10.00 - 10.15 - торжественное открытие мероприятия;

10.15 - 14.00 - проведение этапов соревнований, награждение участниц, закрытие мероприятия.

6. Определение победителей

ГРУППА I учащиеся 1 - 2 классов

I этап:

Строевая подготовка:

Построение в шеренгу. Выполнение команд: Равняйся! Смирно! Направо! Налево! Кругом! (оценка по 5 бальной системе).

Страховка: (умение выполнять самостраховку при падении) выполняется синхронно всей командой (оценка по 5 бальной системе).

II этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 1 ступени. (З - 11 раз; С - 6 раз; Б - 4 раз).

Эстафеты:

- 1) Бег с мячом в руках (с мячом добежать до обруча, положить мяч в обруч, передать эстафету, следующий забирает мяч и т.д.).
- 2) «Тараканчики» (передвижение до стойки и обратно);

3) Встречная эстафета (команда делиться на две колонны - 1 колонна стоит на линии старта, 2 колонна стоит напротив, расстояние между ними 5 м. По сигналу, участник 1 колонны берет кубик на линии старта и бегом бежит ко 2 колонне своей команды, стоящей напротив, ставит кубик на линию и становится в конец 2 колонны. Участник 2 колонны берёт кубик и бежит к линии старта 1 колонны, ставит кубик на линию и становится в конец 1 колонны.)

4) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 2-3 метра (*на меткость).

Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*).

Выигрывает команда, затратившая меньше времени на выполнение эстафет.

ГРУППА II учащиеся 1 - 2 классов (без специальной подготовки)

I этап:

Строевая подготовка:

Построение в шеренгу. Выполнение команд: Равняйся! Смирно! Направо! Налево! Кругом! (оценка по 5 бальной системе).

II этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 1 ступени. (3 - 11 раз; С - 6 раз; Б - 4 раз).

Эстафеты:

- 1) Бег с мячом в руках (с мячом добежать до обруча, положить мяч в обруч, передать эстафету, следующий забирает мяч и т.д.).
- 2) «Тараканчики» (передвижение до стойки и обратно);
- 3) Встречная эстафета (команда делиться на две колонны - 1 колонна стоит на линии старта, 2 колонна стоит напротив, расстояние между ними 5 м. По сигналу, участник колонны берет кубик на линии старта и бегом бежит ко 2 колонне своей команды, стоящей напротив, ставит кубик на линию и становится в конец 2 колонны. Участник 2 колонны берёт кубик и бежит к линии старта 1 колонны, ставит кубик на линию и становится в конец 1 колонны.)
- 4) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 2-3 метра (*на меткость).

Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*).

Выигрывает команда, затратившая меньше времени на выполнение эстафет.

ГРУППА III учащиеся 3-4 классов

I этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);

- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 2 ступени. (3 -12 раз; С -7 раз; Б -5 раз).

Разновидности страховки - на технику выполнения (стоя через левое плечо, через правое плечо, через спину; оценка по 5 бальной системе).

Эстафеты:

- 1) Бег со скакалкой (передвижение до стойки и обратно).
- 2) Прыжки на одной ноге до стойки, обратно на другой ноге.
- 3) Бег с мячами в руках (с 2-мя мячами добежать до обруча, положить мячи в обруч, передать эстафету, следующий забирает мячи и т.д.).
- 4) Эстафетный бег - пройти «тараканчиками» до обруча, пробежать сквозь обруч, оббежать стойку, пробежать сквозь обруч, пройти «тараканчиками» и передать эстафету следующему участнику (выполняется на время в секундах).
- 5) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 3-4 метра (на меткость) кроме (*). Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*).

II этап:

Демонстрация трех изученных приемов (задняя подножка, бросок через плечо с колен и один приём на выбор). Оценка приёмов по 5 бальной системе.

Мероприятие проводится в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и действующими правилами самбо. Победители в командном зачете в каждой возрастной группе определяются по наименьшей сумме мест - очков, набранных командой на всех этапах программы мероприятия. В каждой возрастной группе разыгрываются первое, второе и два третьих места.

ГРУППА IV учащиеся 3-4 классов (без специальной подготовки)

I этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 2 ступени. (3 -12 раз; С -7 раз; Б -5 раз).

Разновидности страховки - на технику выполнения (стоя через левое плечо, через правое плечо, через спину; оценка по 5 бальной системе).

7. Награждение победителей

Команды, занявшие 1, 2 и два 3 места в каждой возрастной группе, награждаются памятными командными призами (кубками) и дипломами. Участники команд, награждаются медалями и грамотами.

Участники команд, не вошедшие в число призеров, награждаются грамотами Участника мероприятия.

3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 16 ноября 2022 года, с 9:00-14:00
2. Место проведения: г. Владивосток. Партизанский проспект, 2 (Краевой дом физкультуры).
3. Инвентарь и оборудование:
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):
 - вовлечения обучающихся общеобразовательных организаций г. Владивостока в систематические занятия физической культурой и спортом;
 - пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
 - содействия выполнению обучающимися общеобразовательных организаций г. Владивостока нормативов комплекса ГТО;
 - реализации проекта «Самбо в школу».
5. Участники мероприятия (соревнования): 16 команд: МБОУ СОШ №17 (3 ком.), МБОУ СОШ №18 (2 ком.), МБОУ СОШ №46 (3 ком.), МБОУ СОШ №54 (2 ком.), МБОУ СОШ №59 (1 ком.), МБОУ СОШ №60 (1 ком.), МБОУ СОШ №77 (4 ком.)
6. Судейская коллегия:

Главный судья, судья Всероссийской категории – Чумаш В.В.

Главный секретарь, судья 1 категории – Камкина А.А.

Секретарь, судья 2 категории – Заикина А.И.
7. Определение и награждение победителей:

№ п/п	Команда (1-2 классы – страховка)	очки	Место
1	МБОУ СОШ № 77	9	1
2	МБОУ СОШ № 46	11	2
3	МБОУ СОШ № 54	19	3
4	МБОУ СОШ № 46 (2)	22	3
№ п/п	Команда (1-2 классы – без страховки)	очки	Место
1	МБОУ СОШ № 65	9	1
2	МБОУ СОШ № 72	12	2

3	МБОУ СОШ № 46	13	3
4	МБОУ СОШ № 18	20	3
№ п/п	Команда (3-4 классы самбо)	очки	Место
1	МБОУ СОШ № 54	8	1
2	МБОУ СОШ № 18	17	2
3	МБОУ СОШ № 27	22	3
4	МБОУ СОШ № 46	28	3
№ п/п	Команда (3 классы)	очки	Место
1	МБОУ СОШ № 72	13	1
2	МБОУ СОШ № 38	14	2
3	МБОУ СОШ № 46	15	3
4	-	-	-

8. Общее количество участников: 170 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 весовой категории получают свои порядковые номера, в соответствии с которыми они разбиваются на две группы:

- группа «А» - борцы с нечетными номерами (1, 3, 5 ...);
- группа «В» - борцы с четными номерами (2, 4, 6 ...).

В группе «А» может быть на одного участника больше.

2. Участник, получивший два поражения в предварительной части соревнований в группе, выбывает из соревнования.

Соревнования с выбыванием продолжаются до тех пор, пока в каждой группе не останется три участника, которые образуют групповые финалы «А» и «В».

3. Групповые финалы проводятся по круговому способу. В них учитываются результаты состоявшихся взаимных встреч и проводятся все недостающие взаимные встречи. По результатам всех взаимных встреч определяются места трех лучших борцов в каждой группе: А1, А2, А3 и В1, В2, В3.

4. Финальные схватки могут проводиться двумя способами:

1. стыковым:

А1 – В1 за 1 место,

А2 – В2 за 3 место,

А3 – В3 за 5 место,

2. перекрестно-стыковым:

А1 – В1 за 1 место,

А2 – В3 за 3 место,

А3 – В2 за 3 место.

Если после очередного круга в группе осталось 2 участника, они занимают в группе 1-е и 2-е места по результату встречи между ними, а 3-е место занимает лучший из числа выбывших в этой группе в последнем круге.

Если после очередного круга в группе остался 1 участник, он занимает в группе 1-е место, а 2-е и 3-е места занимают два лучших из числа выбывших в этой группе в последнем круге по результату встречи между ними, которая должна быть проведена, если ее не было.

+Если после очередного круга в группе выбыли все участники, то групповой финал составляют 3 лучших выбывших в последнем круге.

Самоанализ

Запланированное мероприятие было проведено в соответствии с планом и задачами, которые были поставлены. Были вовлечены учащиеся общеобразовательных школ г. Владивостока, пропагандировался здоровый образ жизни и выполнение нормативов ГТО. Участники показали хорошие результаты, соревнования прошли без нарушений норм и правил.

Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по самбо

Цель данного исследования: овладение методик анализа содержания и результата учебно-тренировочных по самбо в МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»».

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа), тема занятия: обучение техники выполнения броска с захватом руки на плечо с колен, совершенствование техники выполнения удержания верхом и ухода с данного удержания.

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10-11 лет, Тренировочная группа (3 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 А). Далее, нами был проведен педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дать оценку содержания и проведения занятия (Таблица 1).

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

ПРОТОКОЛ педагогического анализа учебно-тренировочного занятия

Место проведения: сш. 48

Дата проведения: 19.02.2023 г.

Задачи:

1) Образовательная:

- совершенствование техники выполнения удержания верхом и ухода с данного удержания.
- обучение техники выполнения броска с захватом руки на плечо с колен.

2) Развивающая:

- развитие быстроты реакции, координационных способностей, силы мышц рук, ног.

3) Воспитательная:

- воспитание дисциплины, чувство коллективизма.

Инвентарь: ковер, мини футбольные мячи

ФИО: Талочкина Виктория

Пульсометрия: проводилась в начале и конце занятия.

Содержание анализа

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

Место проведения УТЗ оборудовано всем необходимым.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен согласно все необходимым требованиям. Тема занятия выбрана, верно. 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. Внешний вид тренера, и занимающихся - спортивная форма, соответствуют нормам для проведения учебно-тренировочного занятия по борьбе самбо.

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

2.1. Подготовительная часть (20 мин).

Занятие началось вовремя, согласно расписанию. Средства вводной части занятия были адаптированы под возраст и подготовку учащихся. Подготовка к предстоящей нагрузке включала разминку мышц, бег на постоянной скорости, упражнения для укрепления мышц, общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития координации движений, а также самостраховку. При выполнении элементов акробатики и самостраховки с партнером была выполнена задача развитие решительности и смелости у учащихся.

Основная часть (45 мин)

Первая половина основной части тренировки была посвящена совершенству технике выполнения удержания верхом и ухода с данного удержания, где был использован «повторный» метод упражнений. Для закрепления был использован соревновательный метод.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на обучение техники выполнения броска с захватом руки на плечо с колен используя «расчлененный» метод упражнений.

В заключении основной части занятия: закрепление изученного материала через учебно-тренировочные схватки со сменой партнеров по упрощенным правилам борьбы.

Нагрузка и отдых соответствовали возрастной группе и виду спорта (самбо).

2.2. Заключительная часть (10 мин)

В завершении занятия были упражнения на растягивание и расслабления, что позволило занимающимся снизить нагрузку и расслабиться. Были подведены итоги учебно-тренировочного занятия. Проводящий поощрял занимающихся за хорошо проделанную работу. Занятие было закончено своевременно.

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 плохо слышно из-за этого занимающиеся подолгу не понимали, что им нужно выполнять, что вело за собой снижение моторной плотности занятия. Расположение тренера было выбрано неверно, из-за этого занимающим не всегда было видно, что и как нужно выполнять.

V. Выводы и предложения

Упражнения, их объем, интенсивность и индивидуальные задания полностью соответствовали развитию физических качеств учащихся. Нагрузка была отрегулирована и установлена на уровне, учитывающем физиологические особенности детей в данной учебно-тренировочной группе.

Техника изучаемых движений была продемонстрирована корректно, и терминология использовалась в соответствии с требованиями данного вида спорта. Страховка и помощь во время выполнения упражнений соответствовали нормам безопасности.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии (1 группы)

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 Б). 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): Талочкина Виктория

Ф.И. наблюдаемого: Ибрагимов Анастасия

Дата проведения: 19.02.2022 г.

Задачи:

1) Образовательная:

- совершенствование техники выполнения удержания верхом и ухода с данного удержания.
- обучение техники выполнения броска с захватом руки на плечо с колен.

2) Развивающая:

- развитие быстроты реакции, координационных способностей, силы мышц рук, ног.

3) Воспитательная:

- воспитание дисциплины, чувство коллективизма.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин		76	Построение, сообщение задач
2	3 мин		119	Бег 2 мин
3	7 мин		114	Упражнения в ходьбе
4	10 мин		108	ОРУ на месте
5	15 мин		115	Отжимания, пресс, разножка
6	20 мин		140	Упражнения с элементами акробатики
7	25 мин		120	Объяснение новых упражнений
8	35 мин		131	Совершенствование удержаний
9	45 мин		135	Обучение броска с колена
10	50 мин		150	Учебно-тренировочная борьба в парах

12	65 мин		108	Упражнения на расслабление и растягивание
13	75 мин		96	Построение. Подведение итогов занятия
14	80 мин		90	Организованный 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 – 150 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС -76 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: при анализе можно отметить оздоровительную и развивающую значимость полученной нагрузки, а также ее адекватность к конкретным задачам урока, в том числе образовательным.

Выводы

В ходе моей второй Производственной педагогической практики я смог оценить образовательное учреждение и систему физического воспитания в МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»», а также изучить рабочую программу данного учреждения.

За время практики я разработал планы-конспекты учебно-тренировочных занятий для прикрепленных групп, которые были согласованы с тренером по виду спорта и утверждены руководителем практики.

Кроме того, я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень». В конце соревнований были определены и награждены самые сильные участники этого мероприятия.

В заключении моей второй Производственной педагогической практики я провел педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в прикрепленной Тренировочной группе. Я начал анализ с определения целей, задач и технической подготовки к процедуре анализа. Затем я разработал бланк протокола анализа и провел анализ, определив состав учебных заданий в каждой части занятия, оценив содержание и проведение занятия в целом и по отдельным частям, а также обратив внимание на деятельность тренера и поведение учеников. Я также отметил общие организационные моменты и оценила результативность занятия.

Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия. 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 мне удалось получить навык работы с детьми в тренировочных группах, приобрели практические навыки самостоятельной по применению средств физической культуры в роли тренера по самбо.

Список литературы

1. Авилов А.В., Харахордин С.Е. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя: учебно-методическое пособие / А.В. Авилов, С.Е. Харахордин – М.: Профит-Стайл, 2021. – 112 с.
2. Дьякова Л.И. «Содержание и последовательность обучения базовой технике самбо в группах начальной подготовки»
3. Чумаков Е.М. «Тактика борца самбиста» / Е.М. Чуммков, 1976.
4. Гарник В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий: учебное пособие / В.С. Гарник. – М.: 2017.
5. Лях В.И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И.Лях, А. А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2011.
6. Давиденко И.А., Анисимов М.П., Пронин Е.А., Максимов В.Н. «Анализ технико-тактических действий в соревновательных поединках по рукопашному бою» - 2022.
7. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: монография. Красноярск: КрасГУ, 2002.

Приложения

Приложение А



Рисунок 2 – проведение «эстафеты»

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				
...				
...				
...				