

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр. БПО-22ФК-1



Л.А.Кулешова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

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



М.Е. МЫЛЬНИКОВ
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Кулешова Л.А.

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

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 18.11.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН


КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Кулешова Л.А.

Группы БПО-22ФК-1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

Л.А. Кулешова
Ф.И.О. (студента)

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

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Кулешова Л.А.

Группа БПО-22ФК-1

Сроки прохождения практики: 18.11.2024-28.12.2024

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

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

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


Дата выдачи задания на практику 18.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент


_____ Т.М. Дьяконова
подпись Ф.И.О

Задание принял(а)


_____ Л.А. Кулешова
подпись Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Кулешовой Любви Александровны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

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

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

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

Руководитель практики
доцент



подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика».....	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	9
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек	22
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике	26
Выводы	31
Список литературы	32
Приложения	33

Введение

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

Производственная педагогическая практика (первая) проходила на базе Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва» с 18 ноября по 28 декабря 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ Т.М. Дьяконова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, и педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек.

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

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

Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика»

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, Владивосток, ст.«Динамо», ул.Адмирала Фокина, 1
2)	Название образовательной организации	Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва»
3)	Руководители образовательной организации	Директор ГАУ ДО ПК «КСШОР», Мыльников Игорь Евгеньевич
4)	Количество обучающихся	Количество занимающихся около 20 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна - Мастер спорта международного класса, Тренер высшей квалификационной категории Мутагаров Рафаиль Рафикович - Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, чемпион региональных и окружных соревнований по легкой атлетике, победитель краевых соревнований среди ветеранов
6)	Средняя наполняемость групп	Одна группа около 14 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Спортивный зал полностью оборудован для проведения тренировочного процесса по лёгкой атлетике

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	Расписание тренировочных занятий, учебный план-график, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в КСШОР на период практики	Спортивно-массовое мероприятие г.Владивостока «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в КСШОР	Спортивно-массовое мероприятие г.Владивостока «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек

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

Дополнительная образовательная 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 2022 г. № 996 (далее ФССП).

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)

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 представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (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».

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста 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 (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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, также лица, старше зачисляемого возраста 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 (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

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

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ №1

ПЛАН-КОНСПЕКТ			
Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике			
Дата проведения: 29.11.24г			
Место проведения: легкоатлетический манеж "Динамо"			
Тема: Бег через барьеры			
Задачи:			
1. Образовательная: совершенствовать технику барьерного бега			
2. Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых способностей			
3. Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях			
Инвентарь: секундомер, барьеры, фишки			
Время проведения: 8:30 - 10:00			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Формационно-методические указания
Р А З М И Н К А 20 мин	Построение, приветствие обобщение задач	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствие учащихся
	Бег	10 кругов	Следить за правильными движениями
	Растяжка на стипль-гед	10 мин	
О С Н О В Н А Я 60 мин	общая физическая подготовка (после каждого упражнения выполняются специальные дыхательные упражнения)		
	1. Одна нога на барьере, другая на полу, касание подошвы ноги	8 раз	Ногу не сгибать
	СБУ: Прыжки	2 раза	Делаем, как можно выше
	2. Пробежка правой/левой ноги над барьерами	6 раз	Нога прямая
	СБУ: Бег с препятствиями ногами назад	2 раза	
	3. Упор пальцами на барьер, отжимание	6 раз	Наклонити кол сиром
	СБУ: Сменением бег	2 раза	Тело расслаблено
4. Нога на барьер, попрыгиваю с посылкой на носок	6 раз	Ногу не сгибать	
СБУ: Бег с захлестом ноги назад	2 раза	Делаем как можно выше	
5. Прыжок с ноги на ногу над барьерами	10 раз	Носом касаетея на себя	
СБУ: Бег с препятствиями ногами назад	2 раз	Ноги прямые	

	6. Махи надсад с одной на барьер с БУ: Пожники	8 раз	Отводит ногу назад, как можно дальше
	7. Перешагивание через барьер согнутой ногой с БУ: Семеновский бат	8 раз	Таз не сдвигивать
		2 раза	Тело расслаблено
	8. Прокос ноги над барьером	6 раз	Стоит боком к барьеру
Барьеры на расстоянии			
	1. Ходьба через барьеры боком	4 раза	Таз не сдвигивать
	2. Ходьба через центр	4 раза	Через перешагивание, тамаши себя
	3. Ходьба с выпадами через центр	4 раза	
	4. Ходьба над барьерами, выпады под барьерами	4 раза	Выпад или можно тушке
	5. Перешагивание через барьеры боком	4 раза	Таз не сдвигивать
	6. Перешагивание через центр	4 раза	Следить за свободой движений. постановка стоп на носок. Руки работают широко.
	7. Лезинка с перешагиванием боком барьера	4 раза	
	8. Семеновский бат с перешагиванием боком барьера	4 раза	
	9. Семеновский бат с перешагиванием через центр барьера	4 раза	
Работа с финиши			
	Бег через финиши	6 раз	Не замедлять бег через финиши, а ускоряться. Руки работают враз, плечица, плечица назад не откидыв
З А М И Н К А	Лезинка бат	5 кругов	Следить за правильными движениями
	Порядок и номеров занять, отря о самостоятельном занимающихся	2 мин	
10 мин			

ПЛАН-КОНСПЕКТ №2

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Дата проведения: 04.12.2024

Место проведения: Легкоатлетический маневр "Динамо"

Тема: Изучение старта

Задачи:

1. Образовательная: совершенствовать технику изученного старта
2. Развивающая: развитие выносливости и скоростно-силовых способностей посредством групповой тренировки
3. Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях

Инвентарь: скакалка набивной меш, гимнастические маты, колодки

Время проведения: 9:30 - 10:00

Части занятия	Содержание	Подготовка	О М У
Р А З М И Н К А 20 мин	Разогрев, приветствие, общие задачи	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствие
	Бег	8 криков	Следить за правильными движениями
	Растяжка на ступень-тез	10 мин	
О С Н О В Н А Я 50 мин	Общая физическая подготовка (специальные беговые упражнения)		
	1. После каждого упражнения встать на специальную дорожку (упражнения)		
	1. Приседание с набивным мешом, прыжки на скакалке СБУ: Семенистый бег	8 раз 2 раза	Приседать ниже. Ноги не сгибаем, прыжки на пружинящих ногах. Тело расслаблено
	2. Поднимание туловища с мешом, прыжки на скакалке СБУ: Подскоки	10 раз 2 раза	делаем, как можно выше
	3. Отжимание на меш, прыжки на скакалке СБУ: Бег с выпяченными плечами и бедрами	6 раз 2 раза	делаем как можно выше
	4. Сид. поднимание меша, ухват между ног, прыжки на скакалке СБУ: Бег с захватом меша назад	6 раз 2 раза	
	5. Присед на заднюю ногу, прыжки на скакалке СБУ: Бег с прыжком на ноги	8 раз 2 раза	Присед как можно глубже
	6. Лежа на животе, поднимание меша между ног, прыжки на скакалке СБУ: Бег с прыжком на ноги назад	6 раз 2 раза	Ноги прыжки
	7. Сид. упор руки на меш, прыжки на скакалке СБУ: Семенистый бег	8 раз 2 раза	Ноги не сгибаем Тело расслаблено
	8. Приседание с мешом, прыжки на скакалке СБУ: Подскоки	10 раз 2 раза	делаем как можно выше
	Упражнения на резинке		
1. Прыжки на двух ногах	6 раз	Ноги не сгибаем	

	2. Присяды на левой/правой ноге	6 раз	Помогает руками себя толкать
	Работа с гриппом		
	1. Бег через гриппом	6 раз	Не замедлять бег через гриппом, а ускориться
	2. Бег с ускорением	4 раза	Помогает на петле
	Круговая тренировка с блинами		
	1. Присяды	30 сек	Блины наверху. Присяды как можно ниже
	2. Отпад	30 сек	Блины наверху. Делаем на каждую ногу
	3. Подъем тазовица с наклоном вперед	30 сек	Блины вверху, леза на спине
	4. Полу присед наклоном вперед	30 сек	на каждую ногу. Когда делаем наклон, то нога идет вперед.
	5. Отпрямивание	30 сек	на каждую блины перед собой
	6. мостик	30 сек	Блины лежат на животе
З А М И Н К А	Низкий старт	4 раза	Руки работают вудом тазовица
	Проведение итогов, опра о самочувствии	2 мин	
10 мин			

ПЛАН-КОНСПЕКТ №3

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике

Дата проведения: 06.12.24

Место проведения: легкоатлетический манеж «Динамо»

Тема: Приток в высоту с разбега

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование техники притока в высоту с разбега способом «перешагивание».
2. Развивающая: развитие выносливости и скоростно-силовых способностей.
3. Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях.

Инвентарь: барьеры, флажки, планка

Время проведения: с 30 - 10:00

Части занятия	Содержание	Возрастки	ОМЧ
РАЗМИНКА	Построение, приветствие, объявление задач	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствие
	Бег	10 кругов	Следить за правильными движениями
	Раскочка на стипль-гу	10 мин	
20 мин	общая групповая подготовка (после каждого упражнения выполняются специальные беговые упражнения)		
ОСНОВА	1. Круговые движения в телескопической установке СБУ: Бег с выносом поднимаем бедра	6 раз 2 раз	Движения плечей Колени поднимают выше, руки работают враз Тубовица, вгрудь вперед
	2. Шаги вперед/назад СБУ: Бег с захлестом голени назад	8 раз 2 раз	Движения вбок плече, руки работают враз Тубовица.
	3. Наклон присед СБУ: Семеницкий бег	10 раз 2 раз	Толчок вперед, руки работают враз Тубовица
	4. Махи ногами СБУ: Бокс на левую ногу	8 раз 2 раз	Левую ногу поднимают выше, руки работают враз Тубовица, приток выше вверх
	5. Шаги в сторону СБУ: Бег с крепкими ногами	6 раз 2 раз	Руки работают враз Тубовица, спину держать ровно.
	6. Наклон Тубовица СБУ: Мелочности	2 раз	Согнутую ногу выталкиваем, как можно дальше вперед
	Совершенствование притока в высоту с разбега способом «перешагивание»		
60 мин	1. Переход через планку способом «перешагивание» с места	2 раз	Приток выполняется под углом 45° и планки, при разбеге справа
	2. Приток с места способом «перешагивание» через невысокую вставку	2 раз	Толчок выполняется левой ногой. При разбеге слева толчок выполняется правой ногой.
	3. Приток в высоту способом «перешагивание» с 4-5 шагов	2 раз	Через планку переносится маховая нога, затем толчковая. Руки в момент толчка движутся вверх.

	4. Прополнение прутьев с последующим увлажнением впитывающей массы на 5 см	2 раза	тепловая масса смачивается и подбивается к маховой, руки вперед - вверх.
	5. Прополнение прутьев со стеной направленной рубленой (стена тепковой ноги)	2 раза	применение важно осуществлять вначале на маховую, а затем и на тепковую ногу. применение только на обе ноги
З А М И Н К А	Легкий бег	2 круга	следить за правильными захватами.
	Подведение ног, опрос о самочувствии	2 мин	
10 мин			

ПЛАН-КОНСПЕКТ №4

План-конспект

Учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике

Дата проведения: 18.12.24

Тема: Приток воздуха в рубашку

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование техники приток воздуха в рубашку
2. Развивающая: развитие скоростных и координационных способностей
3. Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях

Инвентарь: Блин, фишки,

Время проведения: 8:30-10:00

Части занятия	Содержание	Длительность	ОМУ
РАЗМИНКА 20 мин	Поздравление, приветствие, объявление задач	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самоубеждение
	Бег	10 кругов	Следить за правильными движениями
	Растяжка на ступень-лест	10 мин	
ОСНОВНАЯ 60 мин	обычно физическая подготовка (после каждого упражнения выполняются специальные дыхательные упражнения)		
	1. Присед с блином СБУ: Семеновский бег	10 раз 2 раза	Присед ниже, * Тело расслаблено
	2. Птица, блин вверху СБУ: Захлест голени назад	8 раз 2 раза	Птица выше Делаем тоже
	3. Наклон туловища вперед, блин вперед СБУ: Бег с высоким подниманием бедра	10 раз 2 раза	
	4. Отведение блин за голову СБУ: Семеновский бег	6 раз 2 раза	Лопки не разводятся Тело расслаблено
	5. Лежа на животе, поднимание ноги и ног одновременно, блин на лопатках СБУ: Захлест голени назад	6 раз 2 раза	Блин придерживаем Делаем тоже
	6. Поворот туловища, блин вверху СБУ: Бег с высоким подниманием бедра	10 раз 2 раза	Поворот туловища ловко
	7. Поверн туловища, наклон вперед, блин вверху СБУ: Бег с высоким подниманием бедра	8 раз 2 раза	Лопки не свисают
	8. Машин, блин на животе СБУ: Семеновский бег	6 раз 2 раза	
	Упражнения на резинке		
	1. Приток на ступень-лест	6 раз	Колени не свисают
2. Приток на левой/правой ноге	8 раз	Помогает руками себя толкать	

Работа с финишем			
1. Бег через финиши	6 раз	не упреждает бег через финиши, а наоборот	
2. Бег с ускорением	4 раз	пожимается на пятки	
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега			
1. Прыжок в длину с отталкивания с 1 шага	2 раз	Обратить внимание на ритм разбега, но толчок поодиночке	
2. Прыжок с 4 шагов с приземлением на маховую ногу	2 раз	На место для отталкивания, сделать высоту отталкивания по отсчетным углам влета, правильное положение туловища	
3. Прыжок с 6 шагов с приземлением на маховую ногу	2 раз	в клетчатой разе и толчок приземления, который должен быть безопасным для участвующих.	
4. Прыжок с набором скорости	2 раз		
З А М И Н К А 10 мин	Прыжки в длину с разбега	8 мин	Приземление на согнутые ноги, толчок нам можно влиять, помогаем руками.
	Поведение шагов занятием, опис о самоощущении	2 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ №5

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Дата проведения: 23.12.2024

Место проведения: Ледовый каток "Динамо"

Тема: Приток в длину с места

Задачи:

1. Образовательная: Совершенствование техники прыжка в длину с места
2. Развивающая: Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести
3. Воспитательная: Развитие волевого качества, терпеливости, целеустремленности.

Инвентарь: рулетка, гантели, гантели

Время проведения: с 10:00-10:00

Части занятия	Содержание	Время	ОМУ
РАЗМИНКА	Разминка, приветствие, общезначение задач	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствия
	Бег	10 минут	Следить за правильными движениями
	Раскочка на стипль-тед	10 мин	
20 мин	Общая физическая подготовка		
ОСНОВНАЯ	(после каждого упражнения выполняется специальное дыхательное упражнение)		
	1. Сед наклон вперед, вправо, влево с БУ: Семеновский бег	10 раз 2 раза	Наклон и т.д. Тело расслаблено
	2. Присед с гантелями с БУ: Погоскин	10 раз 2 раза	
	3. Присед с гантелями с БУ: Погоскин	8 раз 2 раза	
	4. Отжимание от гантелей с БУ: Бег с упором на ноги	8 раз 2 раза	
	5. Сведение рук в стороны, гантели вверх с БУ: Бег с упором на колени назад	8 раз 2 раза	
	6. Присед с упором на гантели вперед/назад с БУ: Семеновский бег	6 раз 2 раза	
	7. Приседание из козла с гантелями перед собой с БУ: Погоскин	8 раз 2 раза	
8. Наклон с гантелями гантели вверх с БУ: Бег с упором на колени вперед	10 раз 2 раза		

Работа с гимнастикой		
	1. Бег через гимнастику	6 раз не задерживать бег через гимнастику, а ускоряться
	2. Бег с ускорением	4 раза Поднимаемся на пятки
	Прогонки в длину с места	4 раза Обратить внимание на положение и работу рук, Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги. Сначала пробная попытка, после этого попытка и лучший результат фиксируется. Не заступать
З А М И Н К А	Легкий бег	3 круга следить за правильными дыханием
	Подведение итогов, опрос о самочувствии	2 мин
10 мин		

ПЛАН-КОНСПЕКТ №6

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике
Дата проведения: 25.12.2024

Место проведения: Ледовая ледовая манеж, Динамо

Тема: Пусковой старт

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование техники высокого старта
2. Развивающая: развитие скоростно-силовых качеств
3. Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях

Инвентарь: палочки, резинки, диски

Время проведения: с 10:30 - 10:00

Части занятия	Содержание	Длительность	ОМУ
Р А З М И Н К А	Поздравление, приветствие, обобщение задач	2 мин	Проверить наличие спортивной формы, самоубеждение
	Бег	8 кругов	Следить за правильностью выполнения
	Растяжка на спине - рез	10 мин	
20 мин	Общая физическая подготовка (после каждого упражнения выполняются специальные упражнения)		
О С Н О В Н А Я	1. Подъемы на носки, набивкой ладоней вверх с БУ: Семенячий бег	10 раз 2 раза	Руки вперед Тело расслаблено
	2. Под присяд, ладоней вверх с БУ: Бег с захватом ошейника	10 раз 2 раза	Присяд ниже
	3. Наклон вперед, ладоней вверх с БУ: Бег с высоким подниманием бедра	10 раз 2 раза	
	4. Формирование ладоней вверх с БУ: Бег с пружинными шагами	8 раз 2 раза	Спина вперед
	5. Под присяд, ладоней вверх с БУ: Подскоки	10 раз 2 раза	Руки вперед
	6. Наклон назад, ладоней назад с БУ: Семенячий бег	6 раз 2 раза	
60 мин	Упражнения на резинке		
	1. Протяжки по звуку голоса	6 раз	Копы не сгибать
	2. Протяжки на правой/левой ноге	6 раз	Защипать руками себя толкать
	3. 2 протяжки на левой/правой ноге	6 раз	

Работа с группами		
	1. Бег через препятствия	6 раз не зацепить бег через препятствия, а ускориться
	2. Бег с ускорением	4 раза Дожидаемся на линии
	Выполнение висячего старта	4 раза Руки работают в уае Тренинга
З А М И Н К А	Легкий бег	2 круга следить за правильными шагами
	Дополнение к оид занятию, опрос о самочувствии	
10 мин		

Раздел 3 Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец» по легкой атлетике и предоставление фотоотчета (Приложения 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 «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

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

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи

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

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

Место проведения: г.Владивосток, ул. Адмирала Фокина,1, легкоатлетический манеж «Динамо»

Сроки проведения соревнований: 7 декабря 2024 г. Начало соревнований в 11:00

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

- Организацию, проведение, общее руководство и оперативное управление соревнованиям осуществляет ПРОГО ВФСО «Динамо» (далее Оргкомитет)
- Главный судья соревнований - Анисимов В.Н.
- Главный секретарь соревнований – Мутагаров Р.Р.

4. Участники мероприятия (соревнования)

- Соревнования личные, проводятся по правилам вида спорта «легкая атлетика», утвержденны приказом Минспорта России. К соревнованиям допускаются спортсмены 2012 г.р. и моложе.

Соревнования проводятся:

- среди юношей и девушек 2014–2015 г. рождения,

- среди юношей и девушек 2012- 2013 г. рождения.

5. Программа мероприятия (соревнования)

Бег 60 м, бег 600 м, прыжки в длину, эстафета 4x200 м

6. Определение победителей

Занятые места в личном первенстве определяются согласно Положению о Всероссийских соревнованиях по легкой атлетике.

7. Награждение победителей

Награждение победителей и призеров проводятся согласно графику награждения

Каждый спортсмен имеет право награждаться в 2-х видах и эстафете.

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

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 7 декабря 2024 года, в 11:00

2. Место проведения: г.Владивосток, ул. Адмирала Фокина,1, легкоатлетический манеж «Динамо»

3. Инвентарь и оборудование: барьеры легкоатлетические универсальные, доска информационная, стартовые колодки, стартовый пистолет, место приземления для прыжков в длину, рулетка, секундомеры.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования)

- Популяризация и развитие легкой атлетики.

- Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

- Пропаганда физической культуры и спорта, традиции общества «Динамо».

- Повышение уровня мастерства у юных легкоатлетов.

5. Участники мероприятия (соревнования)

Юноши и девушки 2014–2015 г. рождения,

Юноши и девушки 2012- 2013 г. рождения.

6. Судейская коллегия

Главный Судья ССВК Анисимов В. Н. г. Владивосток

Главный Секретарь СС1К Мутагаров Р.Р. г.Владивосток

Ст. судья на финише ССВК Мадан Э.И. г.Фокино

Ст. судья прыжки в длину ССВК УЙК А.Г. г.Владивосток

Стартер СС1К Мишин В.В г.Владивосток

Секретарь на финише СС1К Захарченко О.В. г.Арсеньев

7. Определение и награждение победителей

Девушки. Прыжки в длину 2012-13гр

Место	Фамилия Имя	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд	Тренер
1	Артеменко Анна	2012	В-К	457	3	
2	Чернова Таисия	2012	СШ Высота	437	1ю	Черненкова Т.М.
3	Смирнова Дарья	2012	СШ Старт	416	1ю	Кузменко Т.А.

Юноши. Прыжки в длину 2012-13 гр

Место	Фамилия Имя	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд	Тренер
1	Герашенко Тимофей	2013	В-К	495	2ю	Литвиненко Р.И
2	Вороной Егор	2012	СШ 78	421	2ю	Андреев Ю.М.
3	Нечитайло Артем	2012	КСШОР	415	2ю	Климина В.В.

Девушки. Прыжки в длину 2014-15 гр

Место	Фамилия Имя	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд	Тренер
1	Соколенко Мария	2014	СШ 78	370	2ю	Андреев Ю.М.
2	Гульбинович Софья	2015	Фокино	361	2ю	Грудева М.Ю.
3	Сосна Вероника	2014	В-К	343	3ю	

Юноши. Прыжки в длину 2014-15 гр

Место	Фамилия Имя	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд	Тренер
1	Мионов Макар	2015	СШ Высота	396		Черенкова Т.М.
2	Филатов Артем	2014	СШ 78	379		Андреев Ю.М.
3	Бойко Григорий	2015	СШ Высота	367		Черенкова Т.М.

8. Общее количество участников: 120 участников

9. Уровень показанных результатов

Участники (спортсмены) показали свои личные рекорды и результаты, которые соответствуют уровню подготовки.

10. Описание хода мероприятия (соревнования)

Соревнования в беге на 60 м будут проводиться в два круга. В случае равенства результатов будут рассматриваться результаты до сотых долей секунд, в случае и их равенства будет производиться жеребьевка, если условия проведения финалов не позволяет всем участникам почувствовать в финале.

Каждый спортсмен имеет право награждаться в 2-х видах и эстафете. Остальные виды-ВК. Спортсмены участвующие ВК: 3 попытки и без финала.

В беге на 600 м проходят сразу финальные забеги. В прыжках в длину 3 попытки и еще одна попытка финальная. Расстояние до ямы 2 метра.

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 легкой атлетике

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в 1 группе, тема занятия: совершенствование техники барьерного бега
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 1 группы

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

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

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

учебно-тренировочного занятия

Место проведения: ул.Адмирала Фокина,1, ст. «Динамо»

Дата проведения: 29.11.2024 г

Инвентарь и оборудование: барьеры, свисток

Задачи занятия:

1. Образовательная: совершенствование техники барьерного бега.
2. Развивающая: развитие выносливости, силовых и скоростных способностей.
3. Воспитательная: воспитание решительности, смелости и настойчивости.

Фамилия, имя проводящего занятие: Кметюк Полина Максимовна

Пульсометрия: проводилась на протяжении всего занятия.

Содержание анализа

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

Место проведения «Динамо» оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: барьеры. План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика». Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Манеж «Динамо» отвечает специальным санитарно-гигиеническим требованиям.

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

2.1 Подготовительная часть

Разминка: 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

2.2 Основная часть

Основная часть: 60 мин. Первая половина основной части тренировки была посвящена ОФП И СБУ. Вторая половина основной части тренировки была направлена на перенос ноги через барьеры сбоку в движении правой, левой ногой, вперед, ходьба через барьеры с чередованием ног, ходьба через центр, переходы барьеров с чередованием «над» - «под» барьерами.

В заключении основной части занятия: пробегание барьеров маховой ногой сбоку, со стороны толчковой ноги, пробегание трех барьеров с высокого старта, бег с правой и левой ноги в четыре шага между барьерами, где развивались специальные 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

Заминка: 10 мин. В завершении занятия, учащиеся выполнили легкий бег. После было выполнено построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия. 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 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 Г). Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных (Рисунок 1). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия даны комментарии к фотоматериалам (Приложение Д)

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Кметюк Полина Максимовна

Ф.И. наблюдаемого: Кулешова Любовь Александровна

Дата проведения: 29.11.2024 г

Задачи занятия:

1. Образовательная: совершенствование техники барьерного бега.
2. Развивающая: развитие выносливости, силовых и скоростных способностей.
3. Воспитательная: воспитание решительности, смелости и настойчивости.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		За 10 сек	За 1 мин	

1	0 мин	12	75	Построение, обобщение задач
2	10 мин	15	90	Бег
3	15 мин	13	83	Разминка
4	20 мин	20	110	ОФП И СБУ
5	25 мин	22	116	Ходьба через центр
6	30 мин	23	122	Ходьба через барьеры сбоку
7	35 мин	25	120	Ходьба с чередованием ног
8	45 мин	21	117	Ходьба «над»- «под» барьерами
9	55 мин	20	121	Лезгинка. Перешагивание барьеров
10	60 мин	22	118	Семенящий бег. Перешагивание барьеров
11	65 мин	23	117	Пробегание барьеров
12	75 мин	25	115	Легкий бег
13	85 мин	21	110	Построение. Подведение итогов
14	90 мин	18	90	Организационный выход



Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе Начальной подготовки (2 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 – 122 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС -75 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2,5 раза, тренировочный эффект прослеживался ярко.

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

Заключение по занятию: занятие имеет большую оздоровительную и развивающую значимость полученной нагрузки, а также ее совместимость с задачами урока, в том числе с образовательными

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы ознакомились с правилами внутреннего распорядка в ГАУ ДО ПК «КСШОР», а также с требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

За период практики мы провели учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.

В рамках практики мы приняли участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный динамовец» по лёгкой атлетике.

В процессе прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы провели педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы овладели профессиональными практическими навыками и организацией педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности детской юношеской спортивной школы. Непосредственное участие в деятельности ГАУ ДО ПК «КСШОР» позволило нам ознакомиться с реальными условиями работы тренеров и педагогов, а также с организацией учебного процесса.

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. Евгениев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://pl.spb.ru/oegallery/item.php?ID=7175>
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



Рисунок 1- Бег 60 м

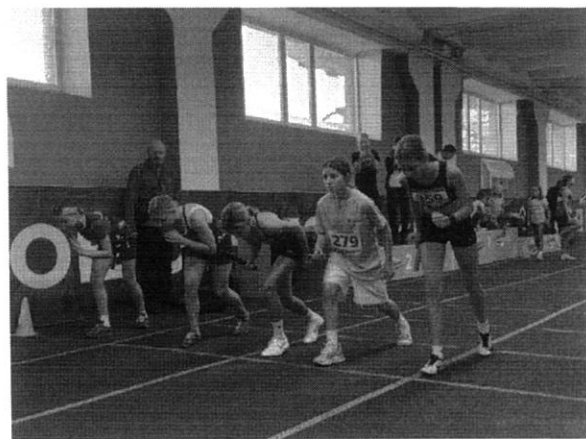


Рисунок 2- Старт. Эстафета



Рисунок 3- Девушки. Прыжок в длину с разбега



Рисунок 4- Юноши. Прыжок в длину с разбега



Рисунок 5- Награждение

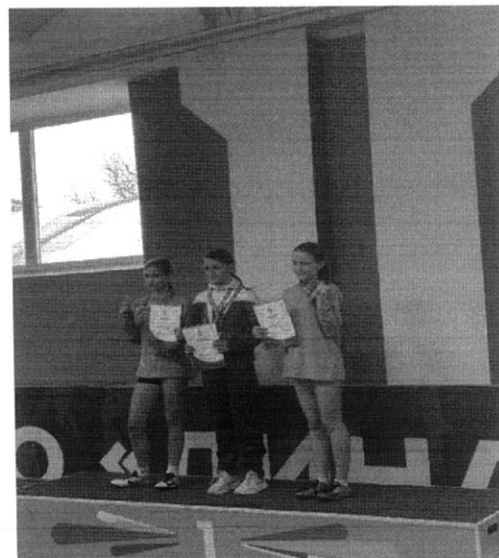


Рисунок 6- Награждение

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 _____

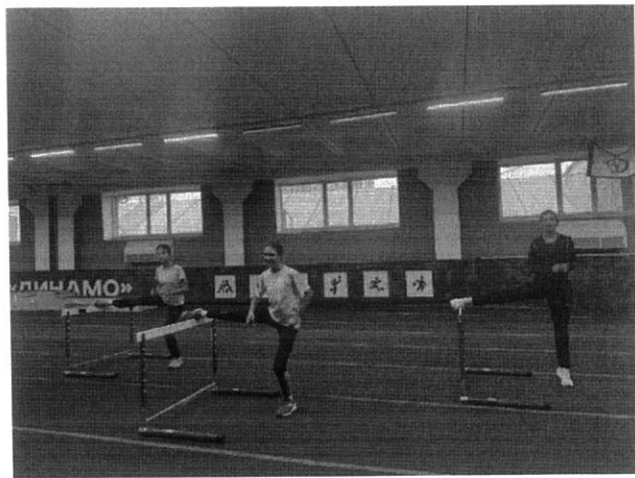
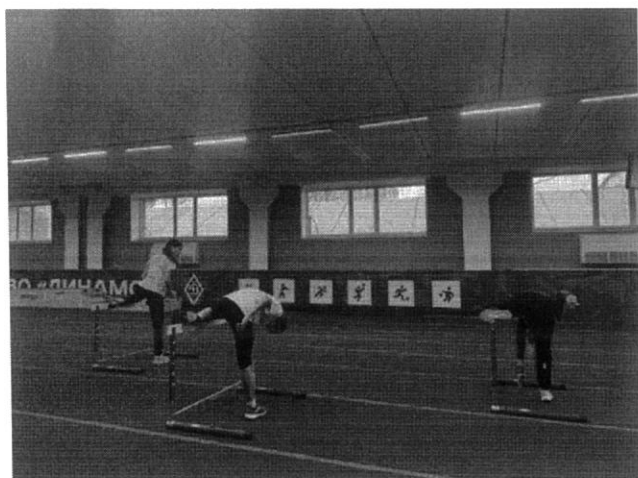
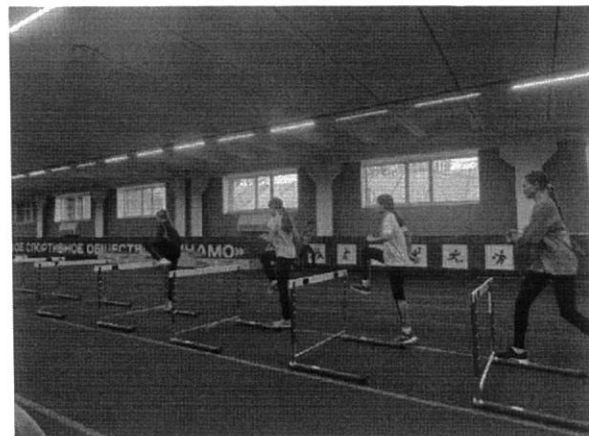
 2.3. Заключительная часть _____

III. Поведение и деятельность учащихся _____

IV. Поведение и деятельность тренера _____

V. Выводы и предложения _____

Приложение В



Приложение Д



Рисунок 1- Измерение пульса