

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

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:  
гр.БПО-21-ФК1

  
подпись

В.А. Зайцева  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
доцент

  
подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

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

  
подпись

И.Е. Мыльников  
Ф.И.О.

  
(печать)

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

**ЗАДАНИЕ**

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Зайцева В. А.

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

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 05.02.2024

Руководитель практики  
доцент



подпи

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

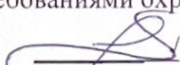
**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**  
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Зайцева В.А.

Группы БПО-21-ФЗ-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  О.А. Барабаш /

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)

  
подпись

В.А. Зайцева  
Ф.И.О. (студента)

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

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (второй)

Студент Зайцева В.А.

Группа БПО-21-ФЗ1

Сроки прохождения практики: 05.02.2024 г. – 24.02.2024 г.

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	отсутствуют
Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	05.02.2024 - 24.02.2024	10	отсутствуют
			26	отсутствуют
			64	отсутствуют
			26	отсутствуют

	написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		30	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	05.02.2024 - 24.02.2024	20	отсутствуют
Итого:			180	

Дата выдачи задания на практику 05.02.2024 г.

Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики  
доцент

  
подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
подпись

В.А. Зайцева  
Ф.И.О.

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

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по производственной педагогической практике (второй) студента группы БПО-21-ФК 1

Зайцевой Виктории Анатольевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

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

Зайцева Виктория Анатольевна, 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 (второй) с результатом на оценку «Отлично»

Руководитель практики  
доцент



\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.



## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» .....	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике .....	10
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике» .....	30
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по виду спорта .....	38
Выводы .....	44
Список литературы .....	45
Приложения .....	46



## Введение

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

Производственная педагогическая практика (вторая) проходила на базе Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва» с 5 февраля по 24 февраля 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Т.М. Дьяконова

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

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

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

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

### 1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, Владивосток, ст. «Динамо», ул. Адмирала Фокина, 1
2)	Название образовательной организации	Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва»
3)	Руководители образовательной организации	Директор ГАУ ДО ПК «КСШОР» Мыльников Игорь Евгеньевич
4)	Количество обучающихся	Количество занимающихся около 30 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать Ф.И.О., квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна – Мастер спорта международного класса, Тренер высшей квалификационной категории Татьяна Николаевна Кузина - Тренер высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	Одна группа, около 15 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Спортивный зал полностью оборудован для проведения тренировочного процесса по лёгкой атлетике

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в КСШОР на период практики	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»

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

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

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

### 1.2.1 Специфика вида спорта

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

Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики, выделяются 19 направлений спортивной подготовки — легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами; `
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;

- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестом;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

### 1.2.2 Цель и задачи реализации программы

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляю собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов овладение званиями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные звания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение. Добросовестно выполнять задания тренера- преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных

занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

1.2.3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

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

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

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а

также как лица старше возраста зачисления на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

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

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

В) Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

Общий годовой объем воспитательной работы, приведенный в таблице № 2, ниже в зависимости от режимов работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования свои спортивного мастерства может быть сокращён не более чем на 25%, реализуется в период обучения. Тренировочные мероприятия, а также на основе индивидуальных планов спортивной подготовки.

Г) Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого образовательного процесса в рамках деятельности, набор отдельных относительно независимых, но виды спортивной подготовки, которые не изолированы в своих естественных связях, их соотношении и последовательности как органические звенья единого процесса, а также выступают в качестве

одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально способствующей достижению спортивных результатов.

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

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

Д) Примерный календарный план воспитательной работы.

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

- формирование духовных, нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения в спорте; разработка и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

## Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

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

### 2.1 Расписание занятий

#### РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1 группа	8:30 – 10:00	8:30 -10:00	8:30 – 10:00	8:30 – 10:00	8:30 – 10:00	8:30 – 10:00
2 группа	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30

### 2.2 Конспекты занятий

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ

##### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Тема:** Техника прыжка в длину с места.

**Задачи урока:**

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

**Инвентарь:** секундомер, свисток, метр.

**Время проведения:** 90 минут

**Место проведения:** манеж «Динамо»

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение группы, рапорт	2–3 мин	Обратить внимание на



<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 мин)</b>	дежурного, сообщение задач урока Бег Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания, передвижения	800 м 1–2 мин	внешний вид занимающихся Бежать в медленном темпе Перестроение в 2–3 шеренги для упражнений на месте
	<b>1.</b> И. п. – о. с., руки на пояс. 1–2 – круговые движения головы влево; 3–4 – то же вправо	6–8 раз	Большая амплитуда движений
	<b>2.</b> И. п. – о. с., руки к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад	6–8 раз	Руки в локтях не сгибать
	<b>3.</b> И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот туловища влево; 2 – и. п. 3–4 – то же в другую сторону	7–8 раз	Поворот до упора
	<b>4.</b> И. п. – стойка ноги врозь, левая рука над головой, правая на пояс. 1, 2, 3 – наклоны вправо; 4 – и. п., смена положения рук; 5, 6, 7 – наклоны влево; 8 – и. п.	6–8 раз	Рука над головой выпрямлена
	<b>5.</b> И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – то же вправо; 4 – и. п.	8–10 раз	Делать на уровне груди
	<b>6.</b> И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – круговые движения таза вправо; 5–8 – круговые движения таза влево	6–8 раз	Плечи неподвижно
	<b>7.</b> И. п. – о. с., руки вверх. 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног; 4 – и. п.	3–5 раз	Ноги в коленях не сгибать
	<b>8.</b> И. п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону	6–8 раз	Перенос низко над грунтом
	<b>9.</b> И. п. – стойка ноги врозь, руки	8–10 раз	Руки на уровне груди, ноги в

	<p>вперед-в стороны. 1 – махом правой ноги коснуться кисти левой руки; 2 – и.п.; 3 – махом левой ноги коснуться кисти правой руки</p> <p><b>Растяжка</b></p> <p><b>Строевые упражнения:</b> строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания</p> <p>1. Бег с захлестыванием голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «в шаг» через три шага разбега 4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым) 6. Скачки на ноге (через 2 скачка на левой ноге – 2 скачка на правой) 7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 8. Бег с ускорением</p>	<p>3-5 мин</p> <p>1–2 мин</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>2×25 м</p>	<p>коленях не сгибать</p> <p>Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении</p> <p>Руки работают как при беге Туловище держать вертикально Отталкивания быстрые</p> <p>Активный взмах руками</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Нога на опору ставится упруго на всю стопу</p> <p>То же</p> <p>С высокого старта</p>
<p><b>О</b> <b>С</b> <b>Н</b> <b>О</b> <b>В</b> <b>Н</b> <b>А</b> <b>Я</b> <b>(60 мин)</b></p>	<p>1. Имитация взмахов рук вперед-назад. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки. 3. Прыжки вверх: И.п.- полуприсед, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки отведены назад. Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами. 4. Прыжки со взмахом рук: И.п.- упор присев, руки отведены назад. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземление в положение полуприседа руки вперед. 5. Прыжки через скакалку:</p>	<p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>5 мин</p>	<p>Руки прямые, спина прямая, мах больше. Спина прямая, мах больше.</p> <p>Спина прямая, прыжок выше.</p> <p>Спина прямая, мах больше, прыжок выше.</p>

	<p>- на двух ногах, вращая скакалку вперед,</p> <p>- с ноги на ногу, вращая скакалку вперед,</p> <p>- на одной ноге, вращая скакалку вперед,</p> <p>- на двух ногах, вращая вперед и скрещивая скакалку,</p> <p>- на двух ногах, вращая скакалку назад.</p> <p>6. И.п. – стоя справа от скамейки. Перепрыгнуть через скамейку, приземлиться слева от нее и тут же перепрыгнуть вправо.</p> <p>7. То же, выполняя прыжки на правой ноге</p> <p>8. То же на левой ноге.</p> <p>9. И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ногами. Напрыгнуть на скамейку, тут же спрыгнуть и снова запрыгнуть.</p> <p>10. И.П. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсед, руки внизу за спиной. Пружиня ногами и раскачивая руками вперед-назад, из крайнего нижнего приседа сделать прыжок вперед-вверх, оттолкнувшись одновременно обеими ногами, сделать и мах руками вперед-вверх. Приземлиться на обе ноги, стопы параллельно, руки вперед.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>15 мин</p>	<p>Взгляд вперед, спина прямая.</p> <p>Спина прямая. Приземление на две полусогнутые ноги.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Спина прямая. Выполнять с небольшим продвижением вперед.</p> <p>1.Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), сделайте мах руками вперед-вверх. 2.В прыжке максимально вытянитесь. 3.При приземлении подайте плечи максимально вперед, старайтесь удержать ноги выше, не допускайте преждевременного приземления.</p>
<b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (10 мин)</b>	<p>1. Медленный бег</p> <p>2. Упражнения для восстановления дыхания</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. Построение группы и подведение итогов урока</p>	<p>800–1200 м</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Руки расслаблены. Скорость невысокая</p> <p>Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания</p> <p>Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие</p>

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Тема:** Техника прыжка в длину с места.

**Задачи урока:**

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

**Инвентарь:** секундомер, свисток, метр, гимнастическая скамейка.

**Время проведения:** 90 минут

**Место проведения:** манеж «Динамо»

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 мин)	Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока Бег	2–3 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся
	Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания, передвижения	800 м 1–2 мин	Бежать в медленном темпе Перестроение в 2–3 шеренги для упражнений на месте
	1. И. п. – о. с., руки на пояс. 1–2 – круговые движения головы влево; 3–4 – то же вправо	6–8 раз	Большая амплитуда движений
	2. И. п. – о. с., руки к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад	6–8 раз	Руки в локтях не сгибать
	3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот туловища влево; 2 – и. п. 3–4 – то же в другую сторону	7–8 раз	Поворот до упора
4. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука над головой, правая на пояс. 1, 2, 3 – наклоны вправо; 4 – и. п., смена положения рук; 5, 6, 7 – наклоны влево; 8 – и. п.	6–8 раз	Рука над головой выпрямлена	
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – и. п.;	8–10 раз	Делать на уровне груди	

<p>3 – то же вправо; 4 – и. п. <b>6. И. п.</b>– стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – круговые движения таза вправо; 5–8 – круговые движения таза влево <b>7. И. п.</b>– о. с., руки вверх. 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног; 4 – и. п. <b>8. И. п.</b> – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону <b>9. И. п.</b>– стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны. 1 – махом правой ноги коснуться кисти левой руки; 2 – и.п.; 3 – махом левой ноги коснуться кисти правой руки</p> <p><b>Растяжка</b></p> <p><b>Строевые упражнения:</b> строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания</p> <p>1. Бег с захлестыванием голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «в шаг» через три шага разбега 4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым) 6. Скачки на ноге (через 2 скачка на левой ноге – 2 скачка на правой) 7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 8. Бег с ускорением</p>	<p>6–8 раз</p> <p>3–5 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>8–10 раз</p> <p>3-5 мин</p> <p>1–2 мин</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>2×25 м</p>	<p>Плечи неподвижно</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Перенос низко над грунтом</p> <p>Руки на уровне груди, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении</p> <p>Руки работают как при беге Туловище держать вертикально Отталкивания быстрые</p> <p>Активный взмах руками</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Нога на опору ставится упруго на всю стопу</p> <p>То же</p> <p>С высокого старта</p>
<p>1. Из И.П. – О. С., прыжки на</p>	<p>8 раз</p>	<p>Акцентировать внимание на</p>

<p><b>О С Н О В Н А Я (60 мин)</b></p>	<p>правой ноге с максимальной длиной прыжка, то же на левой ноге. 2. Из И.П. – О.С., прыжки на двух ногах, поднимая колени максимально высоко.</p> <p>3. Прыжки с обеих ног через препятствие, с использованием гимнастической скамейки.</p> <p>4. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.</p> <p>5. Из И.П. – О.С., прыжок с высоты 60 см.</p> <p>6. Максимальные выпрыгивания, с подниманием ног.</p> <p>7. Прыжки по наклонной плоскости.</p> <p>8. Доставание высоко подвешенных предметов в прыжке толчком обеими ногами с места.</p> <p>9. Из И.П. – О.С., прыжок в длину с места.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 подхода по 15 раз</p> <p>3 подхода по 3 раза</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>15 мин</p>	<p>толчковой ноге. Обратить внимание на положение и работу рук. Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги. Обратить внимание на работу рук. Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги. Спина прямая.</p> <p>Акцентировать внимание на положении стоп, центра тяжести и рук при приземлении. Прыжок как можно выше.</p> <p>Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги. Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги.</p> <p>Акцентировать внимание на постановке стоп, положении и движении рук на всех этапах прыжка.</p>
<p><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (10 мин)</b></p>	<p>1. Медленный бег</p> <p>2. Упражнения для восстановления дыхания</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. Построение группы и подведение итогов урока</p>	<p>800–1200 м</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Руки расслаблены. Скорость невысокая</p> <p>Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания</p> <p>Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие</p>

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Тема:** Техника выполнения прыжка в высоту.

**Задачи урока:**

1. Образовательная: обучение технике прыжка в высоту.
2. Развивающая: развитие силы мышц ног.
3. Воспитательная: воспитание внимательности и волевых качеств.

**Инвентарь:** планка, измеритель, флажки.

**Время проведения:** 90 минут

**Место проведения:** манеж «Динамо»

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 мин)</b>	Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока	2–3 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся
	Бег	800 м	Бежать в медленном темпе
	Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания, передвижения	1–2 мин	Перестроение в 2–3 шеренги для упражнений на месте
	1. И. п. – о. с., руки на пояс.	6–8 раз	Большая амплитуда движений
	1–2 – круговые движения головы влево;		
	3–4 – то же вправо	6–8 раз	Руки в локтях не сгибать
	2. И. п. – о. с., руки к плечам.		
	1–4 – круговые движения руками вперед;	7–8 раз	Поворот до упора
	5–8 – то же назад		
	3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой.	6–8 раз	Рука над головой выпрямлена
1 – поворот туловища влево; 2 – и. п.			
3–4 – то же в другую сторону	8–10 раз	Делать на уровне груди	
4. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука над головой, правая на пояс.			
1, 2, 3 – наклоны вправо;			
4 – и. п., смена положения рук;			
5, 6, 7 – наклоны влево;			
8 – и. п.			
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.			
1 – поворот туловища влево, руки в стороны;			
2 – и. п.;			

<p>3 – то же вправо; 4 – и. п.</p> <p><b>6. И. п.</b>– стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – круговые движения таза вправо; 5–8 – круговые движения таза влево</p> <p><b>7. И. п.</b>– о. с., руки вверх. 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног; 4 – и. п.</p> <p><b>8. И. п.</b> – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону</p> <p><b>9. И. п.</b>– стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны. 1 – махом правой ноги коснуться кисти левой руки; 2 – и.п.; 3 – махом левой ноги коснуться кисти правой руки</p> <p><b>Растяжка</b></p> <p><b>Строевые упражнения:</b> строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания</p> <p>1. Бег с захлестыванием голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «в шаг» через три шага разбега 4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым) 6. Скачки на ноге (через 2 скачка на левой ноге – 2 скачка на правой) 7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук 8. Бег с ускорением</p>	<p>6–8 раз</p> <p>3–5 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>8–10 раз</p> <p>3-5 мин</p> <p>1–2 мин</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>2×25 м</p>	<p>Плечи неподвижно</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Перенос низко над грунтом</p> <p>Руки на уровне груди, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении</p> <p>Руки работают как при беге Туловище держать вертикально Отталкивания быстрые</p> <p>Активный взмах руками</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Нога на опору ставится упруго на всю стопу</p> <p>То же</p> <p>С высокого старта</p> <p>Обратить внимание на</p>
<p>1. И. п. – О. С.</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Обратить внимание на</p>



<b>О С Н О В Н А Я (60 мин)</b>	<p>1 – шагом вперед прийти в положение перед прыжком на маховой ноге;</p> <p>2 – шагом толчковой ноги вперед принять положение перед отталкиванием;</p> <p>3 – прыжок вверх в сочетании с маховым движением.</p>		<p>упругую работу толчковой ноги в момент отталкивания.</p>
	<p>2. То же, но движения, выполняемые на первые два счета, выполняются слитно.</p>	6–8 раз	<p>Обратить внимание на ритм данного движения в целом.</p>
	<p>3. И. П. – О. С. 1 – шаг толчковой ногой вперед, правая рука задерживается впереди;</p> <p>2 – предтолчковый шаг на маховую ногу, руки вперед (подготовка к замаху);</p> <p>3 – постановка толчковой ноги на место отталкивания, руки в замах;</p> <p>4 – прыжок вверх с выполнением маховых движений.</p>	6–8 раз	<p>Обратить внимание на положение туловища в момент отталкивания.</p>
	<p>4. То же, но движения на счет «3» и «4» объединить и выполнять на счет «3».</p>	6–8 раз	<p>Строго следить за соблюдением позы, соответствующей каждому счету.</p>
	<p>5. То же, но слитно. Прыжок вверх с 3 шагов в медленном темпе.</p>	6–8 раз	<p>Строго следить за соблюдением позы, соответствующей каждому счету.</p>
	<p>6. Прыжок вверх с 3–5 шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой.</p>	6–8 раз	<p>Обеспечить безопасное приземление.</p>
	<p>7. То же, но предмет выше уровня головы на 40–50 см. Коснуться предмета головой.</p>	8–10 раз	<p>3–4 раза показать упражнение с целью запоминания занимающимися движения в целом.</p>
	<p>8. Махи ногой стоя боком у гимнастической стенки.</p>	8–10 раз	<p>Обратить внимание на продвижение таза вперед и движение прямой толчковой ноги.</p>
	<p>9. Впрыгивание на гимнастический стол с 5–8 шагов разбега в положении толчковой ноги стопой под колено маховой ноги.</p>	8–10 раз	<p>Следить за техникой выполнения упражнения.</p>
	<p>10. Прыжки через планку кульбитом.</p>	8–10 раз	<p>Следить за техникой выполнения упражнения.</p>

<b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (10 мин)</b>	1. Медленный бег	800–1200 м	Руки расслаблены. Скорость невысокая
	2. Упражнения для восстановления дыхания	3 мин	Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания
	3. Растяжка	3 мин	
	4. Построение группы и подведение итогов урока	2 мин	Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Техника выполнения прыжка в высоту.

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

Инвентарь: свисток, измеритель, флажки.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: манеж «Динамо».

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно- методические указания
	Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока	2–3 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся
	Бег	800 м	Бежать в медленном темпе
	Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания, передвижения	1–2 мин	Перестроение в 2–3 шеренги для упражнений на месте
	1. И. п. – о. с., руки на пояс. 1–2 – круговые движения головы влево; 3–4 – то же вправо	6–8 раз	Большая амплитуда движений
	2. И. п. – о. с., руки к плечам.	6–8 раз	Руки в локтях не сгибать

<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 мин)</b>	<p>1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой.</p>	7–8 раз	Поворот до упора
	<p>1 – поворот туловища влево; 2 – и. п. 3–4 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Рука над головой выпрямлена
	<p>4. И. п.– стойка ноги врозь, левая рука над головой, правая на пояс. 1, 2, 3 – наклоны вправо; 4 – и. п., смена положения рук; 5, 6, 7 – наклоны влево; 8 – и. п.</p>	8–10 раз	Делать на уровне груди
	<p>5. И. п.– стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – то же вправо; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Плечи неподвижно
	<p>6. И. п.– стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – круговые движения таза вправо; 5–8 – круговые движения таза влево</p>	3–5 раз	Ноги в коленях не сгибать
	<p>7. И. п.– о. с., руки вверх. 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Перенос низко над грунтом
	<p>8. И. п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону</p>	8–10 раз	Руки на уровне груди, ноги в коленях не сгибать
	<p>9. И. п.– стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны. 1 – махом правой ноги коснуться кисти левой руки; 2 – и.п.; 3 – махом левой ноги коснуться кисти правой руки</p>	3-5 мин	
	<p><b>Растяжка</b></p>	1–2 мин	Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении
	<p><b>Строевые упражнения:</b> строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания</p>		

	<p>1. Бег с захлестыванием голени</p> <p>2. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>3. Прыжки «в шаге» через три шага разбега</p> <p>4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук</p> <p>5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым)</p> <p>6. Скачки на ноге (через 2 скачка на левой ноге – 2 скачка на правой)</p> <p>7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук</p> <p>8. Бег с ускорением</p>	<p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>2×25 м</p>	<p>Руки работают как при беге</p> <p>Туловище держать вертикально</p> <p>Отталкивания быстрые</p> <p>Активный взмах руками</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Нога на опору ставится упруго на всю стопу</p> <p>То же</p> <p>С высокого старта</p>
<b>О С Н О В Н А Я (60 мин)</b>	<p>1. И.П.- стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая впереди, маховая сзади. Последовательный перенос маховой, затем толчковой ноги;</p> <p>2. То же, но в прыжке;</p> <p>3. И.П. – маховая нога впереди, толчковая сзади. Прыжок через планку с одного шага.</p> <p>4. Прыжок через планку с трех-пяти шагов разбега упрощенным перешагиванием;</p> <p>5. Прыжок в высоту способом “перешагивание” с трех-пяти шагов разбега.</p> <p>6. Прыжки в высоту на небольшой высоте с короткого разбега.</p> <p>7. Прыжки в высоту на средней высоте со среднего разбега.</p> <p>8. Прыжки в высоту с полного разбега на высоте, близкой к максимальной.</p>	<p>4–6 раз</p> <p>4–6 раз</p> <p>4–6 раз</p> <p>4–6 раз</p> <p>4–6 раз</p> <p>4–6 раз</p> <p>4–6 раз</p> <p>4–6 раз</p>	<p>Туловище держать вертикально. Взгляд вперед.</p> <p>Туловище держать вертикально. Взгляд вперед. Руки опускаются вниз и слегка разводятся в стороны. Толчковая нога переносится через планку, и приземление происходит боком к планке на маховую ногу.</p> <p>С 3 беговых шагов разбега, силой маха оттолкнуться от пола.</p> <p>Туловище держать вертикально, руки выполняют свободное маховое движение.</p> <p>Разбег выполняется под углом 35—45°, а отталкивание в 60—80 см от края дальней от планки ногой. Взлет выполняется боком к планке, маховая нога расположена параллельно планке, а толчковая свободно опущена вниз.</p>
<b>З А К</b>	<p>1. Медленный бег</p>	<p>800–1200 м</p>	<p>Руки расслаблены.</p> <p>Скорость невысокая</p>

<b>Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (10 мин)</b>	2. Упражнения для восстановления дыхания	3 мин	Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания
	3. Растяжка	3 мин	
	4. Построение группы и подведение итогов урока	2 мин	Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Техника выполнения барьерного бега.

- 1) Образовательная: обучение технике барьерного бега.
- 2) Развивающая: развитие силы мышц ног.
- 3) Воспитательная: воспитание смелости, настойчивости.

Инвентарь: свисток, секундомер, барьеры.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: манеж «Динамо».

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>П О Д Г О Т В И Т Е Л Ь Н А Я (20 мин)</b>	Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока	2–3 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся
	Бег	800 м	Бежать в медленном темпе
	Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания, передвижения	1–2 мин	Перестроение в 2–3 шеренги для упражнений на месте
	1. И. п. – о. с., руки на пояс. 1–2 – круговые движения головы влево;	6–8 раз	Большая амплитуда движений
	3–4 – то же вправо		
	2. И. п. – о. с., руки к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед;	6–8 раз	Руки в локтях не сгибать
	5–8 – то же назад		
	3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот туловища влево; 2 –	7–8 раз	Поворот до упора

<p>и. п. 3–4 – то же в другую сторону <b>4. И. п.</b>– стойка ноги врозь, левая рука над головой, правая на пояс. 1, 2, 3 – наклоны вправо; 4 – и. п., смена положения рук; 5, 6, 7 – наклоны влево; 8 – и. п. <b>5. И. п.</b>– стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – то же вправо; 4 – и. п. <b>6. И. п.</b>– стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – круговые движения таза вправо; 5–8 – круговые движения таза влево <b>7. И. п.</b>– о. с., руки вверх. 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног; 4 – и. п. <b>8. И. п.</b> – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону</p>	<p>6–8 раз  8–10 раз  6–8 раз  3–5 раз  6–8 раз</p>	<p>Рука над головой выпрямлена  Делать на уровне груди  Плечи неподвижно  Ноги в коленях не сгибать  Перенос низко над грунтом</p>
<p><b>Растяжка</b></p>	<p>3-5 мин</p>	
<p><b>Строевые упражнения:</b> строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания</p>	<p>1–2 мин</p>	<p>Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении</p>
<p>1. Бег с захлестыванием голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «в шаг» через три шага разбега 4. Выпрыгивания вверх</p>	<p>25–30 м 25–30 м 25–30 м 25–30 м</p>	<p>Руки работают как при беге Туловище держать вертикально Отталкивания быстрые Активный взмах руками</p>

	<p>перекатом с пятки на носок, со взмахом рук</p> <p>5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым)</p> <p>6. Скачки на ноге (через 2 скачка на левой ноге – 2 скачка на правой)</p> <p>7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук</p> <p>8. Бег с ускорением</p>	<p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>25–30 м</p> <p>2×25 м</p>	<p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Нога на опору ставится упруго на всю стопу</p> <p>То же</p> <p>С высокого старта</p>
<p><b>О</b></p> <p><b>С</b></p> <p><b>Н</b></p> <p><b>О</b></p> <p><b>В</b></p> <p><b>Н</b></p> <p><b>А</b></p> <p><b>Я</b></p> <p><b>(60 мин)</b></p>	<p>1. Рассказ о технике перехода через барьер и ее демонстрация</p> <p>2. И. п. – руки согнуты в локтях как при беге. Имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-вверх и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед.</p> <p>3. И. п. – маховая нога на барьере или гимнастической стенке на уровне пояса. Имитация работы рук с наклоном вперед.</p> <p>4. И. п. – стоя лицом к стенке на расстоянии 110–150 см. Высоко поднимая бедро маховой ноги, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стенки.</p> <p>5. Стоя справа от барьеров, перемещение правым боком вдоль барьеров, совершая маховые движения прямой ногой над барьером поочередно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правой;</li> <li>- левой ногой.</li> </ul> <p>6. Стоя слева от барьеров, перемещение левым боком вдоль барьеров, совершая маховые движения прямой ногой над барьером поочередно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>левой;</li> <li>правой ногой.</li> </ul> <p>7. Преодоление барьеров с правого края, имитируя мах правой ногой, пронося толчковую левую над барьером.</p> <p>8. Преодоление барьеров с левого края, имитируя мах левой ногой, пронося толчковую правую</p>	<p>5 мин</p> <p>3 подхода по 8 раз</p> <p>3 подхода по 8 раз</p> <p>3 подхода по 8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Показывает тренер.</p> <p>Выполнять в ходьбе с продвижением вперед. Не сутулиться.</p> <p>Маховую ногу не сгибать. Голову не опускать.</p> <p>Голень маховой ноги подбирать к бедру.</p> <p>Следить за правильным движением маховой ноги.</p> <p>Следить за правильным движением маховой ноги.</p> <p>Следить за правильным движением толчковой ноги.</p> <p>Следить за правильным движением толчковой ноги.</p>

	над барьером. 9. Преодоление учебных барьеров в медленном темпе. Высота барьеров 40–50 см, расстояние между ними 5,5–6 м. 10. То же, увеличив темп преодоления барьеров.	10-15 раз  10-15 раз	Упражнение выполнять с ускорением в конце. Туловище держать прямо.  Туловище в момент входа через 3–5 на барьер посылается несколько вперед и этот наклон сохраняется при сходе.
<b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (10 мин)</b>	1. Медленный бег	800–1200 м	Руки расслаблены. Скорость невысокая
	2. Упражнения для восстановления дыхания	3 мин	Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания
	3. Растяжка	3 мин	
	4. Построение группы и подведение итогов урока	2 мин	Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Техника выполнения барьерного бега.

Задачи урока:

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

Инвентарь: свисток, секундомер, барьеры.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: манеж «Динамо».

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока Бег	2–3 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся
	Строчные упражнения: строчные	800 м 1–2 мин	Бежать в медленном темпе Перестроение в 2–3 шеренги



<b>П</b> <b>О</b> <b>Д</b> <b>Г</b> <b>О</b> <b>Т</b> <b>О</b> <b>В</b> <b>И</b> <b>Т</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Ь</b> <b>Н</b> <b>А</b> <b>Я</b> <b>(20</b> <b>мин)</b>	приемы, перестроения, размыкания и смыкания, передвижения		для упражнений на месте
	<b>1.</b> И. п. – о. с., руки на пояс. 1–2 – круговые движения головы влево; 3–4 – то же вправо	6–8 раз	Большая амплитуда движений
	<b>2.</b> И. п. – о. с., руки к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад	6–8 раз	Руки в локтях не сгибать
	<b>3.</b> И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот туловища влево; 2 – и. п. 3–4 – то же в другую сторону	7–8 раз	Поворот до упора
	<b>4.</b> И. п. – стойка ноги врозь, левая рука над головой, правая на пояс. 1, 2, 3 – наклоны вправо; 4 – и. п., смена положения рук; 5, 6, 7 – наклоны влево; 8 – и. п.	6–8 раз	Рука над головой выпрямлена
	<b>5.</b> И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – то же вправо; 4 – и. п.	8–10 раз	Делать на уровне груди
	<b>6.</b> И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – круговые движения таза вправо; 5–8 – круговые движения таза влево	6–8 раз	Плечи неподвижно
	<b>7.</b> И. п. – о. с., руки вверх. 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног; 4 – и. п.	3–5 раз	Ноги в коленях не сгибать
	<b>8.</b> И. п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону	6–8 раз	Перенос низко над грунтом
	<b>9.</b> И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны. 1 – махом правой ноги коснуться кисти левой руки; 2 – и. п.;	8–10 раз	Руки на уровне груди, ноги в коленях не сгибать



	8. Пробегание барьеров со стороны толчковой ноги.	3 – 4 раза	барьера. Быстро «атаковать» барьер маховой ногой и контролировать ее быстрое опускание за барьер. Маховая нога опускается как можно быстрее после преодоления барьера. Толчковая нога согнута до контакта с поверхностью, затем совершает быстрый и активный мах вперед. Постановка толчковой ноги осуществляется сверху, перед собой. Плечи при приземлении не должны отклоняться назад.
	9. Пробегание трех барьеров с высокого старта.	4 – 5 раз	Производится визуальная оценка техники выполнения целостного упражнения.
	10. Бег с правой и левой ноги в четыре шага между барьерами.	4 – 5 раз	Акцентировать внимание ученика на бег между барьерами широким шагом и толчок на барьер с одной и с той же ноги.
<b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (10 мин)</b>	1. Медленный бег	800–1200 м	Руки расслаблены. Скорость невысокая
	2. Упражнения для восстановления дыхания	3 мин	Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания
	3. Растяжка	3 мин	
	4. Построение группы и подведение итогов урока	2 мин	Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие

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

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике» и предоставление фотоотчета (Приложение А) по материалам проведения мероприятия.

#### 3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

##### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Краевые соревнования по лёгкой

#### 3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

##### ПОЛОЖЕНИЕ

##### «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»

название мероприятия (соревнования)

##### 1. Цель, задачи

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

Соревнования проводятся с целью:

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

##### 2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

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

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

10 февраля – в 12:00 начало соревнований

11 февраля – в 10:00 продолжение соревнований, отъезд команд

### 3. Руководство мероприятием (соревнованием)

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

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

### 4. Участники мероприятия (соревнования)

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

К участию допускаются юноши и девушки 2011 – 2012 г.р., 2013 – 2015 г.р.

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

### 5. Программа мероприятия (соревнования)

9-11 февраля 2024 года:

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

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

11 февраля – в 10:00 продолжение соревнований, 300 м, 1000м, прыжок в длину, эстафета 4x200 м, награждение участников, отъезд команд, закрытие мероприятия.

### 6. Определение победителей

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

### 7. Награждение победителей

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

## 3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

### ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 9-11 февраля 2024 года

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

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

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

-развития легкой атлетики;

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

5. Участники мероприятия (соревнования): 17 организаций: МБУ ДО СШ «Юность» АГО, МБУ ДО СШ «Атлант», МБУ СШ «Приморец» НГО, МБОУ СОШ №78, МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО, МБУ ДО СШ «Старт», МБУ ДО СШ «Рекорд», МБУ ДО СШ «Надежда», МБОУДО СШ «Феникс», МБУ ДО СШ «Высота», МКУ «Центр культуры, спорта туризма и молодежной политики», МБУ ДО СШ «Чемпион», НШДС «Классическая европейская прогимназия», ГАУ ДО ПК «КСШОР», МБУ ДО СШ «Лидер» ГО, МБУДО Ольгинская СШ, МБУДО СШ ГО ЗАТО, ШОД им. Н.Н. Дубинина.

6. Судейская коллегия:

Главный судья, ССВК – Анисимов В.Н.

Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.

Заместитель главного судьи, ССВК – Мадан Э.И.

Заместитель главного секретаря СС1К – Бессараб О.Е.

7. Определение и награждение победителей:

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

310	Смирнова Дарья Александровна	8,90	1
182	Порва Маргарита Олеговна	9,02	2
212	Левша Анастасия Андреевна	9,05	3
<b>Девушки, бег 60м (2013 – 2015)</b>			
204	Родионовна Камилла Александровна	9,43	1
257	Тарасенко Николь Вадимовна	9,59	2
436	Алексеево Виктория Максимовна	9,91	3
<b>Юноши, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)</b>			
941	Усманов Антон Андреевич	5:19,54	1
182	Дермановский Мирослав Дмитриевич	5:43,10	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	5:50,29	3
<b>Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)</b>			
272	Ющенко Юлия Павловна	5:51,00	1
27	Тюрина Ева Денисовна	6:06,46	2
7	Минакова Алина Андреевна	6:09,52	3
<b>Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2013 – 2015)</b>			
260	Зайцева Мария Сергеевна	5:36,17	1
449	Киселёва Анна Михайловна	5:58,59	2
236	Тихоненко Полина Михайловна	6:18:80	3
<b>Юноши, бег 1000м (2011 – 2012)</b>			
941	Усманов Антон Андреевич	3:16,97	1
239	Рослик Матвей Денисович	3:33,19	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	3:35,09	3
<b>Юноши, бег 1000м (2013 – 2015)</b>			
66	Дроздов Родион Данилович	3:45,47	1
57	Воронов Григорий Александрович	3:49,69	2
5	Абиев Хасан Ризанович	3:50,13	3
<b>Девушки, бег 1000м (2011 – 2012)</b>			
272	Ющенко Юлия Павловна	3:39,75	1
471	Гайтанова Ярослава Викторовна	3:42,13	2
272	Курганова Илария Александровна	3:49,75	3
<b>Девушки, бег 1000м (2013 – 2015)</b>			
260	Зайцева Мария Сергеевна	3:33,41	1
236	Тихоненко Полина Михайловна	3:53,16	2

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



239	Рослик Матвей Денисович	11,15	1
190	Горобец Матвей Сергеевич	12,66	2
<b>Юноши, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)</b>			
191	Зюзь Виктор Александрович	12,73	1
<b>Девушки, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)</b>			
359	Артеменко Анна Ивановна	10,28	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	10,56	2
42	Мороз Софья Сергеевна	10,81	3
<b>Девушки, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)</b>			
242	Мусаева Лилия Рустамовна	12,68	1
1203	Бровко София Романовна	13,08	2
<b>Юноши, толкание ядра (2011 – 2012)</b>			
108	Ананьев Мирослав Дмитриевич	6,03	1
330	Бей Матвей Владимирович	5,73	2
334	Вороной Егор Алексеевич	5,22	3
<b>Юноши, толкание ядра (2013 – 2015)</b>			
125	Алексеев Матвей Витальевич	6,95	1
114	Хабаров Мирон Евгеньевич	6,62	2
<b>Девушки, толкание ядра (2011 – 2012)</b>			
138	Савченко Елена Олеговна	9,23	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,68	2
695	Кулькова Елизавета Руслановна	7,18	3
<b>Девушки, толкание ядра (2013 – 2015)</b>			
876	Евстигнеева Анастасия Станиславовна	4,40	1
363	Манукян Моника Саргисовна	3,71	2
335	Самохина Мария Михайловна	3,34	3
<b>Юноши, прыжок в длину (2011 – 2012)</b>			
211	Петров Ярослав Витальевич	489	1
104	Ершов Матвей Сергеевич	422	2
837	Яровенко Ярослав Денисович	400	3
<b>Юноши, прыжок в длину (2013 – 2015)</b>			
88	Геращенко Тимофей Степанович	421	1
373	Миронов Макар Сергеевич	373	2
146	Болотин Леонид Денисович	371	3

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

8. Общее количество участников: 245 человек.

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

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

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

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

Самоанализ

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

-развития легкой атлетики;

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

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

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа), тема занятия: техника бега на средние и длинные дистанции.
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10-12 лет, Тренировочная группа (1 группа).

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

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

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

#### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа  
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: манеж «Динамо»

Дата проведения: 12.02.2024 г.

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, барьеры.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- совершенствование техники барьерного бега.

2) Развивающая:

- развитие скоростно-силовых качеств.

### 3) Воспитательная:

- воспитание настойчивости, внимательности.

Фамилия, имя проводящего занятие: Иванча Алиса Алексеевна

Пульсометрия: проводилась в начале и конце занятия.

#### Содержание анализа

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

Место проведения УТЗ оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: кинограммы.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» и годовым учебным планом для тренировочной группы 1 года обучения. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Внешний вид плана-конспекта составлен в соответствии с СТО «ВВГУ».

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

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

###### 2.1. Подготовительная часть

Подготовительная: 20 мин. Занятие началось своевременно, согласно расписанию. Средства вводной части занятия соответствовали возрасту и подготовленности учащихся. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание мышц занимающихся, бегом в равномерном темпе, предварительную проработку укрепления мускулатуры, умение координировать движения через общеразвивающие и специальные физические упражнения.

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

###### 2.2. Основная часть

Основная: 60 мин.

Первая половина основной части тренировки была посвящена ходьбе через барьеры с чередованием ног, боком.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на перенос ноги через барьеры сбоку в движении правой, левой ногой, ходьба через барьеры с чередованием ног спиной вперед, переходы барьеров с чередованием «над» - «под» барьер

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

### 2.3. Заключительная часть 20 мин

Завершение занятия: 10 мин. В завершении занятия учащиеся выполнили медленный бег дистанцией 800-1200 м, далее выполнили упражнения для восстановления дыхания, растяжку. После было выполнено построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия. Проводящий редко поощрял занимающихся за хорошо проделанную работу. Занятие было закончено своевременно. Итоги были подведены.

#### III. Поведение и деятельность учащихся

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

#### IV. Поведение и деятельность тренера

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

#### V. Выводы и предложения

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

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

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

Решение **второй задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия (Приложение В). Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных (Рисунок 1).

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

**ПРОТОКОЛ**  
учета пульсовых данных  
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Иванча Алиса Алексеевна

Ф.И.О наблюдаемого: Хаванова Вероника Павловна

Дата проведения: 14.02.2024 г.

Задачи занятия:

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

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	13	78	Построение, сообщение задач
2	3 мин	24	144	Упражнения в ходьбе
3	7 мин	19	114	ОРУ на месте
4	15 мин	16	96	Строевые упражнения
5	20 мин	21	126	Беговые упражнения
6	25 мин	23	138	Последовательный перенос маховой ноги, затем толчковой
7	35 мин	25	150	То же, в прыжке
8	40 мин	23	138	Прыжок через планку с одного шага
9	45 мин	21	126	Прыжок через планку с 3х шагов разбега

10	50 мин	17	102	Прыжок в высоту с 5ти шагов разбега
11	55 мин	24	144	Прыжок в высоту на небольшой высоте с короткого разбега
12	60 мин	19	114	Прыжки в высоту на средней высоте со среднего разбега
13	70 мин	18	108	Прыжки в высоту с полного разбега на высоте
14	80 мин	15	90	Упражнения для восстановления дыхания. Растяжка.
15	90 мин	14	84	Построение. Подведение итогов. Организационный уход.

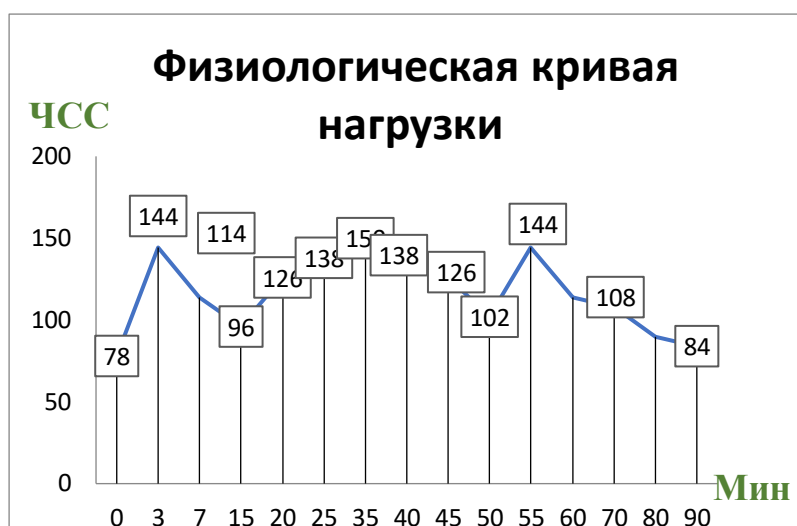


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе Начальной подготовки (1 год обучения)

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.
2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.
3. Величина нагрузки достаточная т.к. Основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.



4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 150 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС - 78 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2 раза, тренировочный эффект имел место.

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

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

## Выводы

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

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

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

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

Одной из заключительных задач, было проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии, с целью получить информацию о составе учебных заданий и зафиксировать изменения частоты сердечных сокращений занимающегося. После сбора данных, мы провели графическую интерпретацию полученных результатов пульсовых данных.

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

## Список литературы

1. Абушенко В. Л. Личность // Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. - Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998
2. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
3. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
4. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>
5. Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции : учеб.-метод. пособие / А. А. 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-deistviu.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](https://miit.ru/content/Книга.pdf?id_vf=36815)
9. Лёгкая атлетика Ю.Н. Халанский // Лёгкая атлетика и методика преподавания / Ю.Н. Халанский, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов, Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://core.ac.uk/download/pdf/335032040.pdf> .
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”// Собрание законодательства Российской Федерации. – 2019. - № 16. - ст. 1942.
11. ФГОС <https://fgos.ru/>

# Приложение А



## Приложение Б

### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа  
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование: \_\_\_\_\_

Задачи занятия: \_\_\_\_\_

1) Образовательная: \_\_\_\_\_

2) Развивающая: \_\_\_\_\_

3) Воспитательная: \_\_\_\_\_

Фамилия, имя проводящего занятие: \_\_\_\_\_

Пульсометрия: \_\_\_\_\_

#### Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть \_\_\_\_\_

2.2. Основная часть \_\_\_\_\_

2.3. Заключительная часть \_\_\_\_\_

III. Поведение и деятельность учащихся \_\_\_\_\_

IV. Поведение и деятельность тренера \_\_\_\_\_

V. Выводы и предложения \_\_\_\_\_

## Приложение В

### ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных  
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): \_\_\_\_\_

Ф.И. наблюдаемого: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

1) Образовательная: \_\_\_\_\_

2) Развивающая: \_\_\_\_\_

3) Воспитательная: \_\_\_\_\_

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