

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:  
гр. БПО-22ФК-1

  
подпись

С.В. Смыкова  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

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

  
подпись

  
И.Е. Мыльников  
Ф.И.О.  
(печать)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ЗАДАНИЕ**

на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Смыкова С.В.

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 Смыкова С.В.

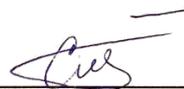
Группы БПО-22ФК-1

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

С.В. Смыкова  
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 Смыкова С.В.

Группа БПО-22-ФК1

Сроки прохождения практики: 18.11.2024-28.12.2024

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

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

	провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		<b>100</b>	
	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.		<b>46</b>	<b>отсутствуют</b>
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		<b>44</b>	<b>отсутствуют</b>
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	18.11.2024 – 28.12.2024	<b>20</b>	<b>отсутствуют</b>
<b>Итого:</b>			<b>324</b>	

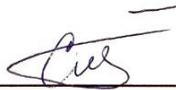
Дата выдачи задания на практику 18.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_ Т.М. Дьяконова  
подпись Ф.И.О

Задание принял(а)

  
\_\_\_\_\_ С.В. Смыкова  
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

Смыковой Софии Викторовны, 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 «открытое Первенство ДЮСПО «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р.»;

- проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

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

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

Руководитель практики  
доцент



подпись

Т.М. Дьяконова

Ф.И.О.

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» .....	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике .....	7
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике» .....	20
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по виду спорта.....	24
Выводы .....	28
Список литературы.....	29
Приложения .....	30

## 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 18.11 по 27.12 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУЭС 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 открытое Первенство ДЮСПО «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р..

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, г. Владивосток, ул. Батарейная 2
2)	Название образовательной организации	ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика»
3)	Руководители образовательной организации	Директор - Мыльников Игорь Евгеньевич
4)	Количество обучающихся	20
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна – мастер спорта международного класса
6)	Средняя наполняемость групп	14
7)	Описание спортивных сооружений	Крытый и открытый стадион «Динамо»

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Легкая атлетика</li> <li>2. Лицензия на осуществление образовательной деятельности</li> <li>3. Правила организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки</li> <li>4. Устав ГАУ ДО ПК КСШОР</li> </ol>
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Учебно-тренировочные занятия

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в КСШОР на период практики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Открытое Первенство коллектива ПОСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р. 07 декабря 2024 года</li> <li>2. Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/ 13-15 декабря 2024 года</li> </ol>
----	---	--

		3. Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/ 20-22 декабря 2024 года
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в КСШОР	1. Открытое Первенство коллектива ПОСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р. 07 декабря 2024 года 2. Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/ 13-15 декабря 2024 года 3. Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/ 20-22 декабря 2024 года

## 1.2 Рабочая программа по легкой атлетике ДЮСШ

Описать рабочую программу, применяемую в образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» (дать название и перечислить структурные и содержательные особенности Рабочей программы, описать для какого этапа подготовки группы она предназначена)

Рабочая программа состоит из этапов спортивной подготовки и их сроков реализации:

Начальная подготовка

Срок реализации программ : 3 года

Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации)

Срок реализации программы: 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства

Срок реализации программы: не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации программы: не ограничивается

А так же из разделов, в которых прописано полное содержание и сущность рабочей программы по различным этапам спортивной подготовки

Раздел 1.

1.1. Общие положения

Раздел 2.

2.1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.2. Сроки реализации программы

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.4. Виды (формы) обучения

2.5. Учебно-тренировочные мероприятия

2.6. Спортивные соревнования

2.7. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение к Программе № 1)

2.8. Календарный план воспитательной работы (Приложение к Программе № 2)

2.9. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение к Программе №3)

Раздел 3. Система контроля на этапах спортивной подготовки

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) на этапах спортивной подготовки

Раздел 4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий каждому этапу спортивной подготовки

4.2. Учебно-тематический по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки (Приложение к Программе №4)

Раздел 5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Раздел 6.

6.1. Материально-техническое обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки Приложение к Программе № 6)

6.2. Информационно-методические условия реализации Программы



## 2.2 Конспекты занятий

### Конспект №1

План - конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в группе №1

Дата: 18.11.2024

Место: манеж, "Динамо"

Тема: бег с барьерами

- Задачи:
- 1) Образовательная: повторение техники барьерного бега
  - 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей
  - 3) Воспитательная: Воспитание концентрации и внимательности на занятии

Время: 8:30-10:00

Части занятия	Содержание	Дози-ровка	ОМУ
Разминка (20 мин)	Построение, сообщение задач. Бег Разминка на степль-тед	3 мин 10 минут 10 мин	Обратить внимание на правильные формы, самоубеждение, напомнить Техн. бегон.. Бежать в среднем темпе без остановок.
Основная часть (60 мин)	ОФП с набивными мячами 1. Мез вверху приседающие и порыв на носки СБУ: порыв на двух ногах 2. Сидя на мате, мез вверху наклой туловища вперед, касаясь стоп, (ноги наезд). СБУ: порыв на двух ногах 3. Полуприсед, мез вверху, поднимание меза над собой СБУ: Самостоятельный бег 4. Мез вверху, выпад на правую, левую ногу. СБУ: Самостоятельный бег 5. Лежа на спине, мез вверху, поднимание туловища СБУ: бег с высоким подниманием бедра 6. Сидящие, разгибание рук в упоре лежа на мезе СБУ: бег с высоким подниманием бедра 7. Лежа на животе, мез зажат м/у стоп, сгибание висящими суставами	30 мин	Соблюдать дистанцию при выполнении ОФП и СБУ. Следить за положением рук и ног Соблюдать правила Техн. бегон.

СБУ подскоки на одной ноге, обратный бег с высоким подниманием бедра

7. Упор лежа спиной на бревно сгибание, разгибание рук в локтевом суставе  
СБУ: прыжки на правой/левой ноге

8. Стоя спиной к бревну, одна нога на бревне, присед.  
СБУ: прыжки на двух ногах, обратный с захлестом голени назад

9. Стоя боком к бревну, одна нога на бревне, присед  
СБУ: подскоки на резинку с пом на полу

10. Упор лежа, пом на бревне, сгибание, разгибание рук.  
СБУ: подскоки на резинку с пом на полу

11. Стоя спиной к бревну, одна нога на бревне (созвута) подскоки на опорной, присед  
СБУ: многоскоки

12. Стоя лицом к бревну, одна нога на бревне (созвута) подскоки на опорной ноге.  
СБУ: многоскоки

Выполнить упражнения с максимальной амплитудой

Упражнение с гришками

1. Бег через гришки

2. Многоскоки

15 мин

Использовать 15 гришек между которыми расстояние 5 метров.

Упражнение с барьерами

1. Подбег через барьер

2. Подбег мизинкой

Упражнение для совершен-я прыжка в высоту

15 мин

Провод пом робис над барьером, работа рук активная.

Легкий бег  
Растяжка  
Подведение итогов

5 минут

5 мин

1 мин

Заминка (10 мин)

## Конспект №2

План-конспект учебно-тренировочного занятия  
по легкой атлетике

Дата: 9.12.2024

Тема: толкание ядра

Задачи:

- 1) Образовательная: совершенствование техники толкания ядра
- 2) Развивающая: развитие силовых и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание смелости и дисциплины

Время: 8:30-10:00

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Омч
Разминка (20 мин)	<p>Построение, сообщение задач</p> <p>Бег</p> <p>Растяжка на ступень-кез</p>	<p>3 мин</p> <p>10 кругов</p> <p>10 мин</p>	<p>Обратить внимание на правильные спорт. формы</p> <p>проверить самоубежденно замкнуто</p>
Основная часть (60 мин)	<p>ОФП с набивным мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпрыжки правой, левой ногой, мяч вверх СБЧ: подскоки</li> <li>2. приседание, мяч вверх СБЧ: подскоки</li> <li>3. Стойка ноги врозь, мяч перед собой, выталкивание мяча вперед СБЧ: подскоки</li> <li>4. Стойка ноги врозь, мяч вверх, наклоны туловища влево/вправо СБЧ: подскоки</li> <li>5. Выпрыжки, мяч перед собой СБЧ: подскоки</li> <li>6. Мет за спиной, наклоны туловища вперед СБЧ: подскоки</li> <li>7. Упор мяча на мяче, сгибание, разгибание рук. СБЧ: подскоки</li> <li>8. Приседание, подъем на носки, мяч вверх. СБЧ: подскоки</li> <li>9. Сидя на мате, мяч вверх, наклон туловища вперед, касание стоп</li> </ol>	<p>30 мин</p>	<p>При выполнении упражнений соблюдать дистанцию и правила Техн. Безоп.</p> <p>Выполнить упражнения с МАХ амплитудой</p>

	<p>СБЧ: подскоки 10. Приседание с выталкиванием шара вверх, шаг вправо СБЧ: подскоки. 11. Упор лежа на локтях, сгибание, разгибание рук. СБЧ: многоскоки 12. Лежа на спине, шаг вправо, поворот туловища. СБЧ: многоскоки.</p> <p>Упражнение с грифами</p> <p>1. Бег через грифы</p> <p>Упражнение с барьерами</p> <p>1. Ходьба через барьеры 1) справа 2) слева 3) через центр</p> <p>2. Ходьба резинкой на каждую ногу (по 2 раза)</p> <p>Упражнение для совершенствования техники тоннажные ядра</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Грифы (12 шт) ставим на расстоянии 5 стоп. При беге вышаг поднимать бездо</p> <p>Прокос под ровной барьером, спина прямая, активная работа рук</p> <p>Контролировать работу рук и ног</p>
<p>Заминка (10 мин)</p>	<p>Лесный бег</p> <p>Растяжка</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>5 кругов</p> <p>5 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Следить за дыханием, бег без остановок</p> <p>Релаксация</p>

## Конспект №3

План-конспект учебно-тренировочного занятия  
по легкой атлетике

Дата: 25.11.24

Место: манеж "Динамо"

Тема: прыжки в высоту

Задачи: 1) Образовательная: совершенствование техники прыжка в высоту;  
2) Развивающая: развитие гибкости мышц спины и ног и силовых способностей  
3) Воспитательная: воспитание дисциплины

Время: 8:30 - 10:00

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМЭ
Разминка (20 мин)	Построение, сообщение задач Бег Разминка на степль-тез	3 мин 10 кругов 10 мин	Проверить наличие форм и самочувствие занимающихся
Основная часть (60 мин)	ОФП с использованием степльтез (бревна) 1. Подъем на носки СБУ (с использованием резинки) подскоки на двух ногах. 2. Одна нога на бревне (стоя лицом к бревну) присед, подъем на носок СБУ подскоки на двух ногах 3. Одна нога на бревне, стоя лицом к нему, наклон вперед (к ноге). СБУ подскоки, обратно семенящий 4. Упор лежа на бревне, свободные разведения рук. СБУ: подскоки, обратно семенящий 5. Одна нога на бревне (стоя боком к нему), присед, подъем на носок СБУ: подскоки на одной ноге, обратно бег с высоким подниманием бедра 6. И.П. Одна нога на бревне (стоя боком к нему), наклон к опорной ноге	30 мин	Выполнять упражнение провис, без резких движений Соблюдать правила Техн. безопасности Соблюдать дистанцию.

СБУ подскоки на одной ноге, обратный бег с высоким подниманием бедра

7. Упор лежа спиной на бревне сгибание, разгибание рук в локтевом суставе  
СБУ: прыжки на правой/левой ноге

8. Стоя спиной к бревну, одна нога на бревне, присед.  
СБУ: прыжки на двух ногах, обратный с захлестом голени назад

9. Стоя боком к бревну, одна нога на бревне, присед  
СБУ: подскоки на резинку с пош на ногу

10. Упор лежа, ноги на бревне, сгибание, разгибание рук.  
СБУ: подскоки на резинку с пош на ногу

11. Стоя спиной к бревну, одна нога на бревне (созвута) подскоки на опорной, присед  
СБУ: многооскоки

12. Стоя спиной к бревну, одна нога на бревне (созвута) подскоки на опорной ноге.  
СБУ: многооскоки

Выполнять упражнения с максимальной амплитудой

Упражнения с гриппами

- Бег через гриппы
- Многооскоки

15 мин

Использовать 15 гриппы между которыми расстояние 5 метров.

Упражнения с барьерами

- Ходьба через барьеры
- Ходьба шажком

Упражнения для совершен-я прыжка в высоту

15 мин

Прокос ноги ровной поверхностью, работа рук активная.

Легкий бег  
Растяжка  
Подведение итогов

5 минут

5 мин

1 мин

Заминка (10 мин)

## Конспект №4

Тема - конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата 29.11.24

Место: манеж "Динамо"

Тема: прыжки в длину с разбега

Задачи: 1) Образовательная: совершенствование техники прыжков в длину с разбега  
2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей  
3) Воспитательная: воспитание внимательности и упорства

Время: 8:30 - 10:00

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМЗ
Разминка (20 мин)	Построение, сообщение задач Бег Растяжка на стипль-тез	3 мин 10 кругов 10 мин	Проверка спортивной формы / самоубеждение углубленная
Основная часть (60 мин)	ОФП с барьерами 1. Нога на препятствие, приседания с подъемом на носок (правая/левая) СБУ: подскоки, обратные семенящие 2. Упор лежа на барьер, свободные разбивание рук. СБУ: подскоки, обратные семенящие 3. Стоя боком к барьеру, нога на препятствии, присед. СБУ: подскоки, обратные бег с высоким подниманием бедра 4. Перенос прямой ноги над барьером СБУ: подскоки, обратные бег с высоким подниманием бедра. 5. Упор лежа (на пальцах) на барьер, свободные разбивание рук СБУ: подскоки, обратные бег с захлестом голени назад 6. Стоя спиной к барьеру, 1 нога на препятствии, присед подъем на носок СБУ: подскоки, обратные бег с захлестом голени назад	30 мин	При выполнении упражнений соблюдать Техн. Без. и дистанцию  Выполнить упражнения с max амплитудой

Основная  
часть  
(60 мин)

7. Перешливание с ноги на ногу барьером  
СБУ: подскоки
  8. Упор на барьер шахи позад  
СБУ: подскоки
  9. Перешливание
  10. Ходьба через барьер - слева  
- справа  
- через центр
  11. Ходьба через центр с выпадом
  12. Ходьба через центр с выпадом под барьер
  13. Подскоки с перешливанием
  14. Семенящий бег с перешливанием  
- через центр  
- собою
- Бег через препятствия
- Упр-я для совершенствования прыжка в длину с разбега
1. Прыжки с места
  2. Прыжки с:
    - 1 шага
    - 2 шагов
    - 4 шагов
    - 6 шагов

Ногу проносить ровнее над барьером, помогать работой руки

выставить по прямой 12 прыжков с расстоянием между ними 5 сток.

Приземляться на согнутые ноги  
Делать активный разбег.

Заканчиваю  
(10 мин)

- Челный бег
- Растетика
- Подведение итогов

- 5 прыжков
- 5 мин
- 1 мин

Бегать в среднем темпе; контролировать дыхание

Конспект №5

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата: 13.12.2024

Место: манеж "Динамо"

Тема: эстафетный бег

- Задачи:
- 1) Образовательные: совершенствование техники эстафетного бега
  - 2) Развивающие: развитие скоростно-силовых способностей и скорости реакции
  - 3) Воспитательная: воспитание дисциплины

Время: 8:30-10:00

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМЭ
Разминка (20 мин)	Построение, сообщение задач Бег Растяжка на стипль-тез	3 мин 10 кругов 10 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствие учащихся.
Основная часть (60 мин)	ОФП с гантелями 1. Гантели вперед приседание, подъем на носки 2. Прыжки на скакалке (20 раз) СБУ: подскоки 3. Гантели вверх, наклон туловища вперед, касание стоп 4. Прыжки на скакалке (20 раз) СБУ: подскоки 5. Стойка ноги врозь, гантели вверх, сгибание руки в локтевом суставе, сведение рук за голову, локти направлены вверх 6. Прыжки на скакалке (20 раз) СБУ: подскоки 7. Выпады левой/правой, гантели вверх 8. Прыжки на скакалке (20 раз) СБУ: подскоки 9. Пустынный шаг, гантели перед собой 10. Прыжки на скакалке (20 раз) СБУ: подскоки	30 мин	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений  Следить за положением рук и ног

	<p>11. галтели перед собой, щипки шир спиной вперёд</p> <p>12. Прыжки на правой/левой через скакалку (20 раз на каждую)</p> <p>СБУ: многократно</p> <p>13. Стойка ноги врозь, галтели вверх, наклоны туловища влево/вправо</p> <p>14. Прыжки на правой/левой через скакалку (20 раз на каждую)</p> <p>СБУ: многократно</p> <p>15. Стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад со сменной положением рук.</p> <p>16. Прыжки на правой/левой через скакалку (20 раз на каждую)</p> <p>СБУ: многократно.</p>		
	<p>Упражнение с гриппами</p> <p>1. Бег через гриппы</p> <p>Бег с ускорением в парах</p> <p>Упражнение с барьерами</p> <p>1. Ходьба через барьер 1) справа 2) слева 3) через центр</p> <p>Упражнение для совершен-я техники бега эстафетного бега</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Гриппы (12шт) ставятся на расстоянии 5 см</p> <p>Происхождение над барьером, контроль работы рук.</p>
<p>Зачинка (10 мин)</p>	<p>Мелкий бег</p> <p>Растяжка</p> <p>Проведение ищов</p>	<p>5 кругов</p> <p>5 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Контролировать дыхание, бег без остановки</p> <p>Результат.</p>

## Конспект №6

Стан-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата: 6.12.2024

Место: лесная "Дюнаш" "

Тема: низкий старт

Задачи: 1) Образовательная: повторение техники низкого старта  
2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей и скорость реакции  
3) Воспитательная: воспитание дисциплины.

Время: 8:30-10:00

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМЗ
Разминка (20 мин)	Построение, сообщение задач Бег Растяжка	3 мин 10 кругов 10 мин	Проверка наличия спортивной формы, самочувствие занимающихся
Основная часть (60 мин)	ОФП с блинами 1. Приседание, блин перед грудью (пятки на мате) СБУ: подскоки 2. Полуприсядь, блин вверх, покачивание СБУ: сменяющийся бег 2. Выпад левой/правой блин вверх СБУ: сменяющийся 4. Лежа на спине, блин вверху, подьем туловища СБУ: бег с высоким подниманием бедра 5. Лежа на спине, блин перед собой, подьем туловища с выталкиванием блина вперед СБУ: бег с высоким подниманием бедра 6. Приседание на одной ноге, вторая вперед (прямая), блин перед грудью СБУ: бег с захлестом голени назад 7. Наклон туловища вперед, блин вверху СБУ: бег с захлестом голени назад 8. Выпрыгивание, блин внизу СБУ: бег с прыжками	30 мин	Соблюдать дистанцию при выполнении ОФП и СБУ  Следить за положением рук и ног  Соблюдать правила Техн. Бегон.

9. Лежа на спине, блин на бедрах, погреть бедра, туповидно (используются, ипнатки лежат на мате)  
 СБУ: без с приемом  
 10. Лежа на спине, мостик, блин на животе.  
 СБУ: поделки  
 11. Лежа на животе, блин вверху, погреть руки и туповидно (руки приемом)  
 СБУ: поделки

Упрощение с фишками  
 1. Без через фишки

10 мин

Фишки (12 шт) ставим на расстоянии 5 см. При беге выше поднимаем бедра.

Упрощение с барьерами  
 1. Ходьба через барьер: 1) справа 2) слева 3) через центр

10 мин

Пропос ноги над барьером, смена приемов, контролировать работу рук

Бег с ускорением

Упрощение для повторения техники нижнего старта

10 мин

Заканчиваю (10 мин)

Легкий бег  
 Растяжка  
 Подведение итогов

5 кругов  
 5 мин  
 1 мин.

Бег в среднем темпе, контролировать дыхание.

### Раздел 3 Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «открытое Первенство ДЮСПО «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р.»

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

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

##### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	открытое Первенство ДЮСПО «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р.

#### 3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

##### ПОЛОЖЕНИЕ

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

название мероприятия (соревнования)

##### 1. Цель, задачи

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

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

Мероприятие проводится 7 декабря 2024 года.

##### 3. Руководство мероприятием (соревнованием)

3.1. Организацию, проведение, общее руководство и оперативное управление соревнованиями осуществляет ПРОГО ВФСО «ДИНАМО» (далее Оргкомитет) тел. для справок 8902555385 (Синявский Денис Александрович).

3.2. Главный судья соревнований- Анисимов В.Н.

4. Участники мероприятия (соревнования)

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

5. Программа мероприятия (соревнования)

5.1. Бег 60 метров, бег 600 метров, прыжки в длину, эстафета 4x200 метров. Начало соревнований 07 декабря 2024 года в 10:00 в легкоатлетическом манеже «Динамо» по ул. Адмирала Фокина д. 1 в городе Владивостоке.

6. Определение победителей

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

7. Награждение победителей

7.1 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

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

3. Инвентарь и оборудование: барьеры легкоатлетические универсальные, доска информационная, яма для прыжков в длину, эстафетные палочки, секундомер, сигнальный пистолет.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования): -Популяризация и развитие лёгкой атлетик; -Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.; -Пропаганда физической культуры и спорта, традиций общества «Динамо».; -Повышение уровня мастерства у юных легкоатлетов.

5. Участники мероприятия (соревнования):

- юноши и девушки 2014-2015 г. рождения,

- юноши и девушки 2012-2013 г. рождения,

6. Судейская коллегия: Главный судья соревнований - Анисимов В.Н., Главный секретарь соревнований – Мутагаров Р.Р.

7. Определение и награждение победителей

<b>Юноши, прыжки в длину (2012 – 2013гр)</b>						
место	Фамилия Имя	Дата рожд	Организация	Результат	Разряд	тренер
1	Герашенко Тимофей	2013	Владивосток	495	2ю	Литвиненко РИ
2	Вороной Егор	2012	СП78	421	2ю	Андреев ЮМ
3	Нечитайло Артем	2012	КСШОР	415	2ю	Климина ВВ

<b>Юноши, прыжки в длину (2014 – 2015гр)</b>						
место	Фамилия Имя	Дата рожд	Организация	Результат	Разряд	тренер
1	Миронов Макар	2015	СП Высота	396		Черненкова ТМ
2	Филатов Артем	2014	СП78	379		Андреев ЮМ
3	Бойко Григорий	2015	СП Высота	367		Черненкова ТМ

<b>Девушки, прыжки в длину (2012 – 2013гр)</b>						
место	Фамилия Имя	Дата рожд	Организация	Результат	Разряд	тренер
1	Артеменко Анна	2012	Владивосток	457	3	
2	Чернова Таисия	2012	СП Высота	437	1ю	Черненкова ТМ
3	Смирнова Дарья	2012	СП Старт	416	1ю	Кузьменко ТА

<b>Девушки, прыжки в длину (2014 – 2015гр)</b>						
место	Фамилия Имя	Дата рожд	Организация	Результат	Разряд	тренер
1	Соколенко Мария	2014	СП78	370	2ю	Андреев ЮМ
2	Гульбинович Софья	2015	Фокино	361	2ю	Грудева МЮ Мадан ЭИ
3	Сосна Вероника	2014	Владивосток	343	3ю	

8. Общее количество участников: 120 человек

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

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Соревнования в беге на 60 м проводятся в два круга. В случае равенства результатов будут рассматриваться результаты до сотых долей

секунд, в случае их равенства будет производиться жеребьевка, если условия проведения финалов не позволят всем участникам участвовать в финале. В забеге по 4 человека, в финале 5. Каждый спортсмен имеет право награждаться в 2-х видах и эстафете. Остальные виды ВК Спортсмены участвующие ВК: 3 попытки и без финала.

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

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

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

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 в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика».

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в группе №1 тема занятия бег на короткие дистанции.

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушки 12 лет, группа №1, в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика».

### 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: Стадион «Динамо»

Дата проведения: 25.11.2024

Инвентарь и оборудование: свисток, барьеры, стпильчез, фишки, блины

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование бега на коротки дистанции
- 2) Развивающая: развитие силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости

### 3) Воспитательная: воспитание дисциплины

Фамилия, имя проводящего занятия: Бовтик Алексей Андреевич

Пульсометрия: Смыкова София Викторовна

#### Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта учебно-тренировочного занятия): Конспект соответствует поставленной задаче, а именно совершенствование бега на короткие дистанции, а так же условиям, в которых проводится занятие. Терминология подобрана правильно, также инвентарь подобран целесообразно, дозировка распределена с уровнем возможностей тренирующихся.

II. Проведение занятия (анализ проведения учебно-тренировочного занятия): Занятие начато своевременно, психологическое состояние занимающихся стабильно, видна вовлечённость и сознательное понимание ставящихся задач на занятие.

2.1. Подготовительная часть: Подготовительная часть начинается разминки, которая включает в себя 7 разминочных кругов, а затем восстановление дыхания и растяжка мышц на стипльчезе.

2.2. Основная часть: Основная часть началась с повторения пройденной до этой темы, а именно «шагов через барьерный бег», команды подаваемые тренером методические верны и понятны занимающимся, от этого наблюдается высокая моторная плотность занятия и включённость тренирующихся. Затем ученики перешли на упражнения на общую физическую подготовку, а так же которые способствовали к подведению к решению поставленной задаче занятия. Дисциплина не нарушалась, если были допущены ошибки в выполнении упражнений, тренер индивидуально исправлял их, подкрепляя постоянный уровень включённости занимающихся поощрениями.

2.3. Заключительная часть: Состояла из заминки, а именно бега в спокойном темпе и растяжки мышц на стипльчезе, затем было построение и подведение итогов (узнать состояние и опрос по выполненным задачам).

III. Поведение и деятельность учащихся: Поведение учащихся было стабильным, с минимальными нарушениями дисциплины, с высоким уровнем эмоциональности и включённости на занятии. Осмысленным отношением к уже известным и новым упражнениям.

IV. Поведение и деятельность тренера: Тренер методически правильно подошёл к занятию: своевременно исправлял ошибки, соблюдал верную дозировку по уровню возможностей

занимающихся, поддерживая как их психологический настрой так и свой, от чего учащиеся имели высокий уровень включённости в занятие.

V. Выводы и предложения: В общем и целом занятие имеет высокую оценку, так как были решены поставленные задачи, оно было методически верным, тренер верно подбирал упражнения, дозировку к ним. Предложением может служить повысить уровень сложности упражнений, чтобы выявить больше слабых сторон занимающихся, для дальнейшего улучшения.

## 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): Бовтик Алексей Андреевич

Ф.И. наблюдаемого: Ирина Каракулина

Дата проведения: 22.11.2024

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование бега на коротки дистанции
- 2) Развивающая: развитие силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины

№	Время	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0	14	84	Построение(покой)
2	20	23	138	Бег 8 кругов
3	30	24	144	ОФП
4	37	25	150	Шаги через барьеры
5	50	19	114	СБУ
6	55	15	90	Растяжка
7	65	19	114	Бег барьеры через 5 шагов
8	70	23	138	Бег барьеры через 5 шагов
9	75	24	144	Бег с ускорением
10	85	20	120	Бег 6 кругов
11	90	17	92	Построение(покой)

Результаты исследования: по результатам можно видеть, что нагрузка на занятия была рациональная, сохранялась верная методика ведения. Уровень ИТП у ученика 158.4, верхняя граница 170.4, нижняя 146.4.

Заключение по занятию: В заключении стоит сказать, что занятие было методически верным, нагрузка целесообразна, уровень упражнений достигал оздоровительного и тренировочного, что решает поставленную образовательную и оздоровительную задачи.

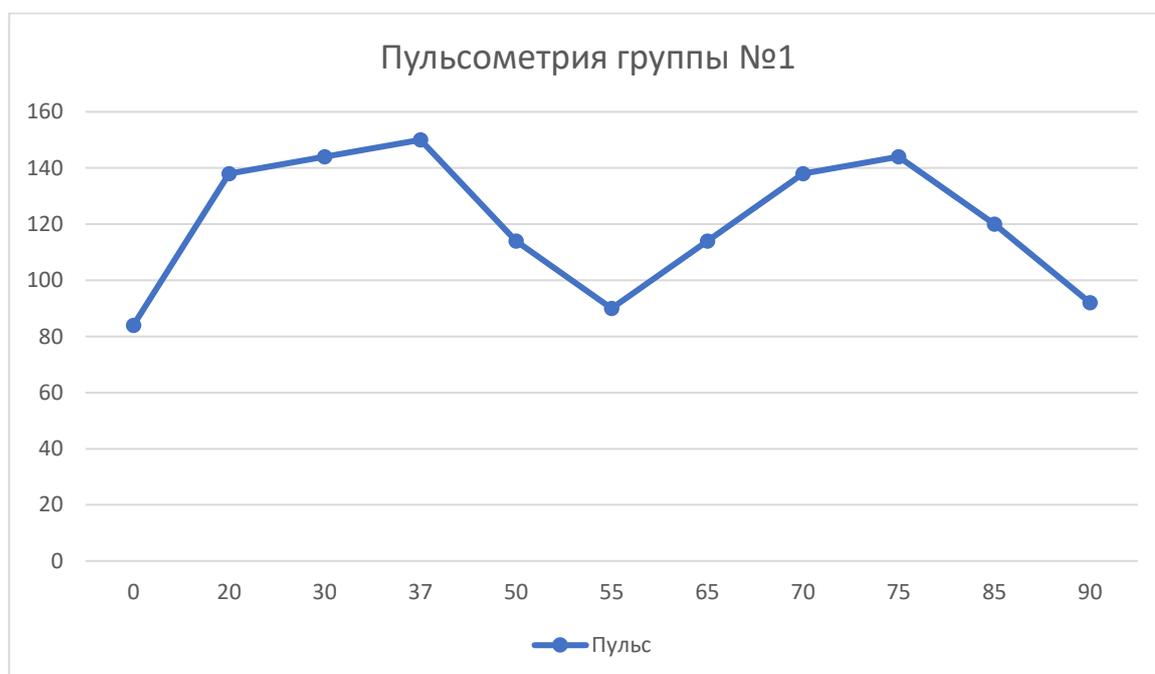


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе №1

## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы ознакомились с характеристикой образовательного учреждения и системой физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности, а также примерной рабочей программой.

За период практики мы подготовили планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, нами были проведены учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.

В рамках практики мы приняли участие в спортивно-массовом мероприятии «Открытое Первенство ДЮСПО «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р.» в качестве помощников.

В заключении Производственной педагогической практики (первой) мы провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия и разработали бланк протокола учета пульсовых данных. Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии.

За время прохождения практики мы овладели профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности спортивной школы олимпийского резерва

## Список литературы

1. С Абушенко В. Л. Личность // Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. - Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998
2. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
3. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
4. [Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней \(полной\) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>](#)
5. [Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции : учеб.-метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с. Режим доступа – \[Электронный ресурс\]: <https://pl.spb.ru/oegallery/item.php?ID=7175>](#)
6. ГТО <https://gto.ru/>
7. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistvii-u.html>
8. [Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 1996. С.28. Режим доступа – \[Электронный ресурс\]: \[https://miit.ru/content/Книга.pdf?id\\\_vf=36815\]\(https://miit.ru/content/Книга.pdf?id\_vf=36815\)](#)
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. ФГОС <https://fgos.ru/>

## Приложение А

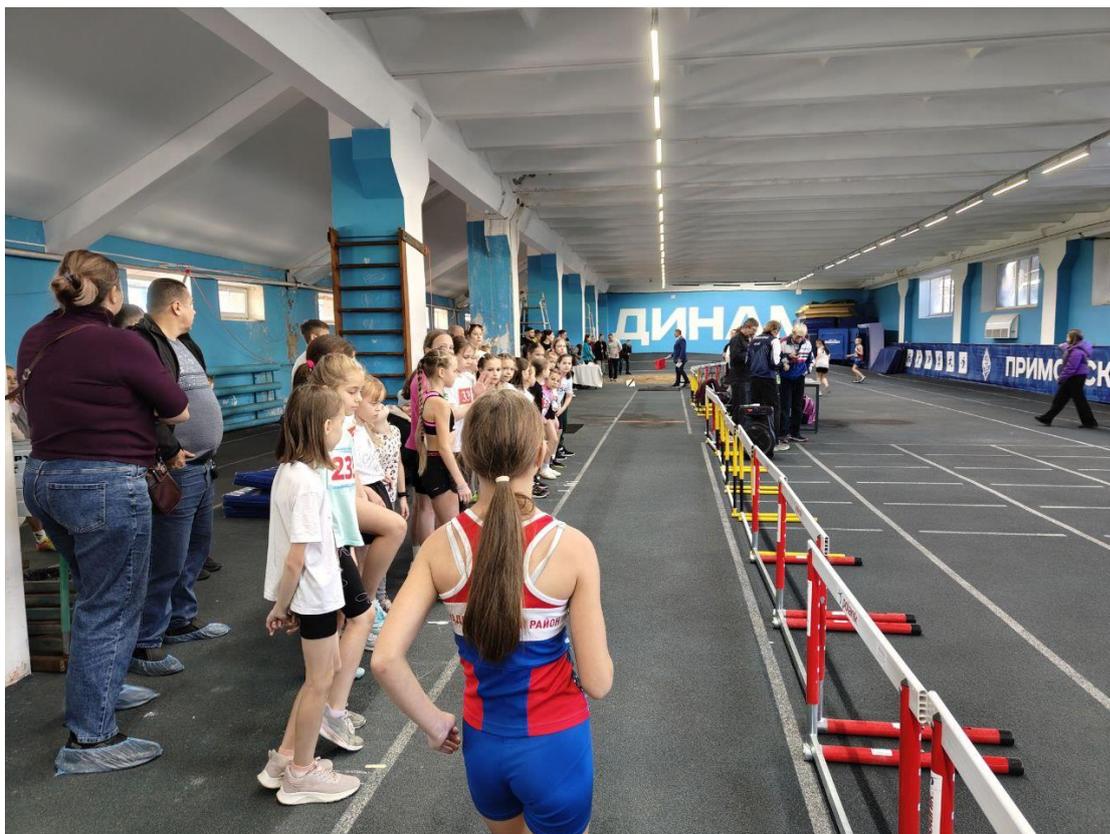


Рисунок 4 – соревнования в манеже



Рисунок 5 – церемония открытия соревнований

**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



Рисунок 2 – тренировка по легкой атлетике на манеже.



Рисунок 3 – специальные беговые упражнения во время проведения основной части занятия.

**Приложение Г**  
**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				
...				
...				
...				
...				

## Приложение Д



Рисунок – проведение пульсометрии во время занятия по легкой атлетике.