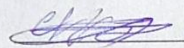


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

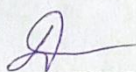
ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1


подпись

О.В. Скребцов
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)

Владивосток 2024

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

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Скребцов О. В.

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.

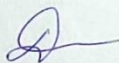
Задание 3. Принять участие в проведении спортивно-массового мероприятия.

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

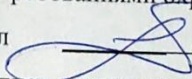
Студент Скребцов О.В.

Группы БПО-21-ФК-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

О.В.Скребцов
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 Скребцов О. В.

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
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		26	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	отсутствуют
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики;		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.

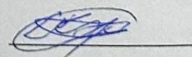
Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики
доцент


подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

О.В. Скребцов
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

Скребцова Олега Владимировича, 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 студентом:

- 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.

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

Студент в полной мере предоставил 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	8
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика»	9
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике	15
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»	46
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по виду спорта	54
Выводы	60
Список литературы	61
Приложения	62

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 КСШОР	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»
----	---	--

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

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

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

1.2.1 Специфика вида спорта

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

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

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами; `
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;

- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестом;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

1.2.2 Цель и задачи реализации программы

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

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

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

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

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: Обучение техники прыжка в высоту с разбега

Задачи:

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

Инвентарь: свисток, планка, гимнастические маты, скакалка, .

Время проведения: 90 мин

Место проведения: Динамо, манеж

Проводящий: Скребцов Олег Владимирович

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 20 мин	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ, сообщение задач занятия	5 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствия учащихся
	Ходьба на носках, руки вверх	10 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговые движения руками вперед-назад на каждый шаг		Руки в локтевом суставе не сгибать
	И.П. выпад вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 – раскачивание 3-4 – смена ног.		Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед
	Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе в ходьбе.		Взгляд вперед, спина прямая

	Ходьба, по сигналу смена направления		
	Свободный бег	10 кругов	Следить за правильным дыханием
	Переход на шаг, восстановление дыхания	1 мин	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.
	Перестроение в 3 шеренги	20 сек	
	Общеразвивающие упражнения на месте в парах		
	И.П. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, руки вниз, хват кистями 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны, опуститься на стопы; 4 – И.П.	8 раз	Руки прямые, ноги не сгибать, на носках выше
	И.П. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечи партнера 1 – наклон головы в правую сторону; 2 – наклон головы в левую сторону; 3-4 – то же.	8 раз	Спина прямая Выполнять медленно
	И.П. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, правая рука на правом плече партнера, левая вдоль туловища 1-4 – круговые движения правой рукой вперед; 5-8 – назад; 1-8 – то же левой рукой	8 раз	Руки в локтевом суставе не сгибать, спина прямая
	И.П. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечи партнеру 1-3 – пружинистые наклоны вперед; 4 – И.П.	8 раз	Спина прямая, выполнение медленное
	И.П. – стойка ноги врозь спиной друг к другу, руки в «замок». 1-3 – наклон вправо; 4 – И.П. 5-8 – то же влево.	8 раз	Спина прямая
	И.П. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки на плечи партнеру 1 – мах правой ногой назад;	8 раз	Спина прямая, мах выше

	2 – И.П. 3 – мах правой ногой в сторону; 4 – И.П. 1-4 – то же, с левой ноги		
	И.П. – стойка на правой, левая на носок, лицом к партнеру, хват кистями 1-4 – круговые движения в голеностопном суставе от себя; 5-8 – к себе 1-8 – то же с левой ноги;	8 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.П. стойка ноги врозь лицом друг к другу, хват кистями 1-4 – прыжки на правой ноге; 5-8 – на левой; 1-8 – на обеих	8 раз	Спину держать ровно, ноги в коленном суставе не сгибать.
	Специальные беговые упражнения		
	Бег с высоким подниманием бедра	2x50	Колени поднимать выше, руки работают вдоль туловища, взгляд вперед
	Бег с захлестом голени назад	2x50	Движения выполнять чаще, руки работают вдоль туловища, следить за правильным дыханием
	Приставной шаг в движении правым и левым боком вперед	4x50	Взгляд вперед, руки работают вдоль туловища
	Подскоки на правую ногу	2x50	Правую ногу поднимать выше, прыжок выше вверх, руки работают назад
	Подскоки на левую ногу	2x50	Левую ногу поднимать выше, руки работают вдоль туловища, прыжок выше вверх
	Бег с прямыми ногами	2x50	Руки работают вдоль туловища, спину держать ровно, следить за правильным дыханием
	Бег с прямыми ногами назад	2x50	Ноги прямые, туловище держать ровно, руки работают вдоль туловища
	Многоскоки	2x50	Руки работают вдоль туловища, движения выполнять чаще,

			согнутую ногу выталкивать как можно дальше вперед
О С Н О В Н А Я 60 мин	Общая физическая подготовка (после каждого упражнения выполняются специальные беговые упражнения)		
	1.Прыжки через скакалку СБУ: семенящий бег	2x10	Скакалка вращается вперед, локти плотно прижаты к туловищу, работать кистями, приземляться на переднюю часть стопы. Бег выполняется в среднем темпе, руки и туловище расслаблено.
	2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа СБУ: подскоки с работой рук назад	2x10	Ноги, туловище и голова образуют прямую линию, ладони находятся на уровне плеч, опускаться ниже. Прыжок выполнять выше, носок согнутой ноги тянуть к себе.
	3.Приседания СБУ: семенящий бег	2x10	Выполняется полный присед, руки согнуты перед грудью, взгляд вперед. Бег выполняется в среднем темпе, руки и туловище расслаблено.
	4.Выпады, смена положения ног в прыжке СБУ: бег с высоким подниманием бедра	2x10	Спину держать ровно, руки согнуты в локтях перед грудью, выпад выполняется как можно ниже. Колено поднимать выше, приземляться на переднюю часть стопы, руки работают вдоль туловища, взгляд вперед.
	5.Поднимание туловища из положения лежа СБУ: бег с захлестом голени назад	2x10	Ноги согнуты в коленном суставе, стопа и лопатки прижаты к полу, руки в «замок» за головой, при выполнении обязательно касаться локтями коленей (бедер), поясницу держать прижатой к полу, без прогибов.

			Чаще выполнять движения, руки работают вдоль туловища.
	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
	1.Переход через планку способом «перешагивание» с места	2 раза	Прыжок выполняется под углом 45 градусов к планке. При разбеге справа толчок выполнять левой ногой. При разбеге слева толчок выполнять правой ногой. Через планку переносится маховая нога, затем толчковая. Руки в момент толчка движутся вверх, облегчая полёт. В полёте толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой, руки вперёд-вверх. Приземление должно осуществляться сначала на маховую, а затем и на толчковую ногу. Приземляться мягко на обе ноги.
	2.Прыжок с места способом «перешагивание» через небольшую высоту (40-50 см)	2 раза	
	3.Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 4-5 шагов	2 раза	
	4.Выполнение прыжков с последующим увеличением высоты планки на 5 см	2 раза	
	5.Выполнение прыжков со сменой направления разбега (смена толчковой ноги)	2 раза	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 мин	Легкий бег	5 кругов	Следить за правильным дыханием
	Растяжка в парах	3 мин	Выполнение упражнений для растяжки и расслабления мышц, которые способствуют лучшему восстановлению после нагрузки.
	Подведение итогов занятия	2 мин	Опрос о самочувствии занимающихся
	Организационный выход из манежа	Смотреть по сторонам, идти вдоль стенки, чтобы не столкнуться с другими занимающимися.	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Обучение техники прыжка в длину с разбега

Задачи:

- 1) Образовательная: совершенствование техники прыжка в длину с разбега;
- 2) Развивающая: развитие скоростных и координационных способностей посредством эстафет;
- 3) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях.

Инвентарь: свисток, набивные мячи, гимнастические маты, эстафетная палочка.

Время проведения: 8:30-10:00

Место проведения: Динамо, манеж

Проводящий: Скребцов Олег Владимирович

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 20 мин	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ, сообщение задач занятия	5 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствия учащихся
	Ходьба на носках, руки вверх	10 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговые движения руками вперед- назад на каждый шаг		Руки в локтевом суставе не сгибать
	И.П. выпад вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 – раскачивание 3-4 – смена ног.		Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед
	Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе в ходьбе.		Взгляд вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления		
	Общеразвивающие упражнения на месте с набивным мячом		
	И.П. стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед грудью	6 раз	Медленное выполнение, спина прямая

	1 – наклон головы вправо; 2 – И.П. 3 – влево; 4 – И.П.		
	И.П. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью 1 – поворот головы вправо; 2 – вправо.	6 раз	Спина прямая, выполнение медленное
	И.П. стойка ноги врозь, мяч в руках внизу 1-4 – круговые движения головой вправо; 5-8 – влево.	6 раз	Спина прямая, без раскачиваний, выполнять медленно.
	И.П. узкая стойка, мяч в согнутых руках за головой 1 – выпрямить руки за головой; 2 – И.П. 3-4 – то же самое	6 раз	Руки в локтевом суставе не сгибать, взгляд вперед
	И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке 1 – передать мяч в левую руку перед собой; 2 – И.П. 3-4 – то же самое	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.П. стойка ноги врозь, мяч вверх 1-4 – круговые движения туловищем вправо; 5-8 – влево.	6 раз	Спина прямая, совершать полный оборот, наклоняться ниже.
	И.П. широкая стойка, мяч в руках внизу 1 – наклон вперед, положить мяч на пол 2 – И.П. 3 – наклон вперед, поднять мяч с пола 4 – И.П.	6 раз	Наклоняться ниже, спина прямая
	И.П. стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу 1 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 2 – полуприсед;	6 раз	Спину держать ровно, колени не выходят за носки.

	3 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 4 – И.П.		
	И.П. широкая стойка, мяч в руках внизу 1 – наклон к правой ноге, коснуться ее мячом 2 – наклон между ног назад, коснуться мячом пола 3 – наклон к левой ноге, коснуться ее мячом 4 – И.П.	6 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать
	И.П. стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, руки на пояс 1-4 – круговые движения в тазобедренном суставе от себя 5-8 – к себе То же самое с другой ноги	6 раз	Держать равновесие, спина прямая
	И.П. стойка на правой, левая на носок, мяч в согнутых руках перед грудью 1-4 – круговые движения в голеностопном суставе от себя 5-8 – к себе То же самое с другой ноги.	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	И.П. основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью 1 – подъем на носки 2 – И.П. 3-4 – то же самое.	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед.
	И.П. стойка ноги врозь, мяч в прямых руках внизу 1 – прыжок в широкую стойку, руки вверх; 2 – И.П. 3-4 – то же самое.	10 прыжков	Спина прямая, руки строго через стороны вверх
	Специальные беговые упражнения		
	Бег с высоким подниманием бедра	2х50	Колени поднимать выше, руки работают вдоль туловища, взгляд вперед

	Бег с захлестом голени назад	2x50	Движения выполнять чаще, руки работают вдоль туловища, следить за правильным дыханием
	Приставной шаг в движении правым и левым боком вперед	4x50	Взгляд вперед, руки работают вдоль туловища
	Подскоки на правую ногу	2x50	Правую ногу поднимать выше, прыжок выше вверх, руки работают назад
	Подскоки на левую ногу	2x50	Левую ногу поднимать выше, руки работают вдоль туловища, прыжок выше вверх
	Бег с прямыми ногами	2x50	Руки работают вдоль туловища, спину держать ровно, следить за правильным дыханием
	Бег с прямыми ногами назад	2x50	Ноги прямые, туловище держать ровно, руки работают вдоль туловища
	Многоскоки	2x50	Руки работают вдоль туловища, движения выполнять чаще, согнутую ногу выталкивать как можно дальше вперед
О С Н О В Н А Я 60 мин	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	2 раза	Руки работают вдоль туловища, прыжок выполнять дальше
	Бег с ускорением	2 раза	Следить за дыханием
	Прыжки в «шаге», отталкиваясь через один шаг;	2 раза	Руки работают вдоль туловища
	Прыжки в «шаге» отталкиваясь через 3 шага	2 раза	Руки работают вдоль туловища
	Прыжок в длину с отталкиванием с 1 шага	2 раза	Обратить внимание на ритм разбега, на точное попадание на место для отталкивания, эффективность отталкивания под оптимальным углом вылета, правильное положение туловища в полетной фазе и точное приземление, которое должно быть безопасным для занимающегося.
	Прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу	2 раза	
	Разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания	3 раза	
	Прыжок с набором скорости	5 раз	

	Эстафеты, способствующие развитию скоростных и координационных способностей		
	Передача эстафетной палочки на месте в парах	2 раза	Держать палочку за середину. Замедление скорости бега передающим ещё до передачи эстафеты.
	Передача эстафетной палочки в ходьбе	2 раза	
	Передача эстафетной палочки в медленном беге	2 раза	
	Передача эстафетной палочки в четвёрке	4 раза	
	Передача эстафетной палочки в беге в зонах передачи (в среднем беге, в быстром беге)	3 раза	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 мин	Легкий бег	5 кругов	Следить за правильным дыханием
	Растяжка в парах	3 мин	Выполнение упражнений для растяжки и расслабления мышц, которые поспособствуют лучшему восстановлению после нагрузки.
	Подведение итогов занятия	2 мин	Опрос о самочувствии занимающихся
	Организационный выход из манежа	Смотреть по сторонам, идти вдоль стенки, чтобы не столкнуться с другими занимающимися.	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Улучшение общей физической подготовки.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: изучение упражнений без инвентаря;
- 2) Развивающая: развитие быстроты;
- 3) Воспитательная: воспитание коллективизма, командного духа.

Инвентарь: свисток, степы, маты.

Время проведения: 8:30-10:00

Место проведения: Динамо, манеж

Проводящий: Скребцов Олег Владимирович

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Бег по манежу	6 кругов	Темп бега умеренный.
	Перестроение на разминку		

Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А	Развитие мышц шеи 1.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо 2.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево 3.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону	4 раза	Следим за техникой выполнения задания Плавное выполнения задания Осанка ровная
	Развитие мышц рук 4.И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад 5.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад 6.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад	4 раза	Плавное выполнения задания Осанка ровная Больше амплитуда при круговых движениях

С Т Б (20 МИН)	Развитие мышц туловища 7.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево 8.И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону 9.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4-И.П	4 раза	Внимательно слушаем преподавателя Осанка ровная Выполняем не торопясь, под счёт Выполняем без резких движений
	Развитие мышц ног 10.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П 11. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П 12.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу	4 раза	Следим за техникой выполнения задания Плавное выполнения задания Осанка ровная
	Построение и подготовка инвентаря к игре с мячом		

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (60 МИН)	Ловишки с мячом в командах	25 минут	Игроки делятся на 2 команды: команда “1” и “2”. На поле для игры находятся игроки команд, их задача отнести мяч своему капитану, который находится в противоположной стороне от них и стоит на степе. При этом другая команда должна перехватить мяч и отдать его своему капитану. Между командами разыгрывается мяч. Побеждает команда которая передала мяч своему капитану. После капитан меняется. Мяч Можно пасовать как сокомандникам, так и капитану, главное чтобы они его поймали.
	Перестроение на ОФП с матами		
	1. И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Прыжки на одной ноге на матах.	20 раз	Сначала правая, потом левая
	Подскоки, семенящий бег вокруг матов		
	2. И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Прыжки "кенгуру" - ноги поднимаем к груди .	20 раз	Прыжки выполняются на носках, активно работает голеностоп.
	Подскоки, семенящий бег вокруг матов		
	3. И.П. - лежа на мате, руки за головой. Пресс - скручивание корпуса.	20 раз	Ноги прямые.
	Подскоки, семенящий бег вокруг матов		

4. И.П. - руки в упоре сзади на возвышенности, ноги прямые. Обратные отжимания, сгибание разгибание рук.	20 раз	Спина прямая.
Подскоки, семенящий бег вокруг матов		
5. И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Поджатые прыжки на мате на двух ногах.	20 раз.	Прыжки выполняются на носках, активно работает голеностоп.
Бег прыжком с пятки на носок, бег захлестом голени вокруг матов		
6. И.П. - Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Выпады вперед.	40 раз	Смена ног осуществляется прыжком
Подскоки, бег с прямыми ногами вокруг матов		
7. И.П. - лежа на мате, ноги прямые, руки вдоль туловища. Мостик - руки за головой упираемся ладонями в пол, сгибаем ноги в коленном суставе и поднимаем таз.	20 раз	Поднимаемся, удерживаем мостик в течение 5 секунд, опускаемся
Подскоки, бег с прямыми ногами вокруг матов		
8. И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Поджатые прыжки на мате, "кенгуру" - ноги поднимаем к груди .	20 раз	Прыжки выполняются на носках, активно работает голеностоп.
Подскоки, бег с прямыми ногами вокруг матов		

З А К Л Ю Ч Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (10 МИН)	Бег по манежу	3 круга	Темп бега спокойный.
	Подведение итогов	5 минут	Спросить о самочувствии. Выявить лучших. Указать на ошибки. Похвалить

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема занятия: «Совершенствование техники барьерного бега».

Задачи:

- 1) Образовательная: совершенствование техники барьерного бега.
- 2) Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые качества.
- 3) Воспитательная: воспитывать дисциплинированность, морально-волевые качества, добросовестность и честность, чувство времени.

Инвентарь: секундомер, свисток, барьеры, маты.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: Динамо, манеж

Проводящий: Скребцов Олег Владимирович

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Бег по манежу	6 кругов	Темп бега спокойный.
	Перестроение на разминку		
	Развитие мышц шеи: 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки в замок перед собой: 1–2 поворот голову влево; 3–4 вправо. 2. И.П. – стойка ноги врозь, руки в замок перед собой: 1 – наклон головы вперед; 2 – назад; 3 – вправо; 4 – влево. 3. И.П. – стойка ноги врозь, руки в замок перед собой: 1–4 круговые движения головой в правую сторону; 5–8 в левую сторону.	4 раза	Следим за техникой выполнения задания Взгляд вперед Плавное выполнения задания Спина прямая

Я Ч А С Т Ь (20 МИН)	Развитие мышц рук: 4. И.П. – стойка ноги врозь, руки в сторону: 1–4 круговые движения в кистевом суставе вперед; 5–8 назад. 5. И.П. – стойка ноги врозь, руки в сторону: 1–4 круговые движения в локтевом суставе вперед; 5–8 назад. 6. И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам: 1–4 круговые движения в плечевом суставе вперед; 5–8 назад.	4 раза	Плавное выполнения задания Спина прямая Взгляд вперед
	Развитие мышц туловища: 7. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон к правой ноге, касаемся руками; 2 – перед собой; 3 – к левой; 4 – И.П. 8. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс: 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону; 5–8 в левую сторону. 9. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс: 1-поворот туловища вправо; 2-И.П.; 3-поворот туловища влево; 4-И.П.	4 раза	Внимательно слушаем преподавателя Спина прямая Выполняем не торопясь, под счёт Взгляд вперед Выполняем без резких движений

	Развитие мышц ног: 10. И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола; 2 – присед, руки перед собой в замке; 3 – наклон вперед; 4 – И.П. 11. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – выпад правой вперед; 2- И.П.; 3- выпад левой назад; 4- И.П. 12. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1–2 выпад правой в сторону, руки перед собой в замок; 3–4 перекатом меняем ногу.	4 раза	Следим за техникой выполнения задания Взгляд вперед Плавное выполнения задания Спина прямая
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Перестроение на ОФП с матами		
	1. И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Прыжки на одной ноге на матах.	20 раз	Сначала правая, потом левая
	Подскоки, семенящий бег вокруг матов		
	2. И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Прыжки "кенгуру" - ноги поднимаем к груди .	20 раз	Прыжки выполняются на носках, активно работает голеностоп.
	Подскоки, семенящий бег вокруг матов		
	3. И.П. - лежа на мате, руки за головой.	20 раз	Ноги прямые.
	Пресс - скручивание корпуса.		
	Подскоки, семенящий бег вокруг матов		

(60 МИН)	4. И.П. - руки в упоре сзади на возвышенности, ноги прямые. Обратные отжимания, сгибание разгибание рук.	20 раз	Спина прямая.
	Подскоки, семенящий бег вокруг матов		
	5. И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Поджатые прыжки на мате на	20 раз. активно двух ногах.	Прыжки выполняются на носках, работает голеностоп.
	Бег прыжком с пятки на носок, бег захлестом голени вокруг матов		
	6. И.П. - Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Выпады вперед.	40 раз	Смена ног осуществляется прыжком
	Подскоки, бег с прямыми ногами вокруг матов		
	7. И.П. - лежа на мате, ноги прямые, руки вдоль туловища. Мостик - руки за головой упираемся ладонями в пол, сгибаем ноги в коленном суставе и поднимаем таз.	20 раз	Поднимаемся, удерживаем мостик в течение 5 секунд, опускаемся
	Подскоки, бег с прямыми ногами вокруг матов		
	8. И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Поджатые прыжки на мате, ноги поднимаем к груди .	20 раз активно "кенгуру" -	Прыжки выполняются на носках, работает голеностоп.
	Подскоки, бег с прямыми ногами вокруг матов		
Перестроение и подготовка инвентаря на барьерный бег			
1. Ходьба барьеров. - Правая толчковая, левая маховая - Левая толчковая, правая маховая	2 раза	Следить за свободой движения. Руки работают как при входе на барьер. Постановка стоп на носок.	

	2. Ходьба через барьеры с чередованием ног.	3 раза	Следить за свободой движения. Постановка стоп на носок. Руки работают широко
	3. Ходьба через барьеры с чередованием ног спиной вперед.	2 раза	Постановка стоп на носок. Руки работают как при входе на барьер.
	4. Ходьба барьеров боком. - Левым - Правым	3 раза	Постановка стоп на носок. Руки работают как при входе на барьер.
	5. Переходы барьеров с чередование «над» – «под» барьер.	3 раза	Спина прямая. Смотреть строго вперед
З А К Л Ю Ч Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (10 МИН)	Бег по манежу	3 круга	Темп бега спокойный.
	Подведение итогов	5 минут	Спросить о самочувствии. Выявить лучших. Указать на ошибки. Похвалить

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: «Совершенствование техники барьерного бега».

Задачи:

- 1) Образовательная: совершенствование техники барьерного бега;
- 2) Развивающая: развитие выносливости и силовых, скоростно-силовых способностей;
- 3) Воспитательная: воспитание решительности, активности на занятиях.

Инвентарь: свисток, барьеры, сферы, маты.

Время проведения: 90 мин

Место проведения: легкоатлетический манеж «Динамо»

Проводящий: Скребцов Олег Владимирович

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 20 мин	Построение, расчет на месте, приветствие, инструктаж по ТБ, сообщение задач занятия	5 мин	Проверить наличие спортивной формы, самочувствия учащихся
	Ходьба на носках, руки вверх	10 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на пятках, руки на пояс		Спина прямая, взгляд вперед
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спину		Спина прямая, взгляд вперед
	Повороты на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью		Руки согнуты строго на уровне груди
	Круговые движения руками вперед- назад на каждый шаг		Руки в локтевом суставе не сгибать
	И.П. выпад вперед на правую ногу, руки на пояс: 1-2 – раскачивание 3-4 – смена ног.		Дистанция 2 шага, спина прямая, взгляд вперед
	Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе в ходьбе.		Взгляд вперед, спина прямая
	Ходьба, по сигналу смена направления		
	Свободный бег	10 кругов	Следить за правильным дыханием

Переход на шаг, восстановление дыхания	1 мин	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох.
Перестроение в 3 шеренги	20 сек	
ОРУ на месте с помощью сферы		
И.П. – стоя на сфере, руки вдоль туловища 1 – подъем на носки 2 – И.П. 3-4 – то же	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
И.П. – полуприсед на сфере, руки согнуты в локтях перед грудью 1 – подъем на носки 2 – И.П. 3-4 – то же.	6 раз	Спина прямая, взгляд вперед
И.П. – стоя на сфере, руки вдоль туловища 1 – наклон к прямым ногам 2 – И.П. 3-4 – то же.	6 раз	Наклон ниже, следить за правильным дыханием
И.П. – упор лежа на сферу Отжимания	10 раз	Взгляд вниз-вперед, ноги широко не разводить
И.П. – стойка ноги врозь на расстоянии 1 шага от сферы, руки вдоль туловища 1 – выпад вперед правой ногой на сферу 2 – И.П. 3-4 – то же левой ногой	10 раз	Взгляд вперед, спина прямая, носок не вытягивать, ставить стопу ровно на сферу
И.П. – стоя на сфере, руки на пояс 1 – наклон прогибом назад 2 – И.П. 3-4 – то же	6 раз	Держать равновесие, взгляд вперед, выполнение медленное
И.П. – полуприсед на сфере, руки согнуты в локтях перед грудью 1 – прыжок на сфере, руки вдоль туловища 2 – И.П. 3-4 – то же.	10 раз	Следить за равновесием, спина прямая
Специальные беговые упражнения		
Бег с высоким подниманием бедра	2х50	Колени поднимать выше, руки работают вдоль туловища, взгляд вперед
Бег с захлестом голени назад	2х50	Движения выполнять чаще, руки работают вдоль туловища, следить за правильным дыханием
Приставной шаг в движении правым и левым боком вперед	4х50	Взгляд вперед, руки работают вдоль туловища

	Подскоки на правую ногу	2x50	Правую ногу поднимать выше, прыжок выше вверх, руки работают назад
	Подскоки на левую ногу	2x50	Левую ногу поднимать выше, руки работают вдоль туловища, прыжок выше вверх
	Бег с прямыми ногами	2x50	Руки работают вдоль туловища, спину держать ровно, следить за правильным дыханием
	Бег с прямыми ногами назад	2x50	Ноги прямые, туловище держать ровно, руки работают вдоль туловища
	Многоскоки	2x50	Руки работают вдоль туловища, движения выполнять чаще, согнутую ногу выталкивать как можно дальше вперед
	Восстановление дыхания Подготовка места для занятия (расставить барьеры)	3 мин	Руки через стороны вверх – вдох; вниз – выдох. 7 барьеров, расстояние между барьерами 2 стопы
О С Н О В Н А Я 60 мин	Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона	4 раза	Носок толчковой ноги тянуть на себя
	Перенос толчковой ноги через барьер, стопа толчковой ноги скользит вдоль поверхности бедра	4 раза	Носок тянуть на себя, таз не скручивать
	Перенос толчковой ноги через барьер, проходя сбоку	4 раза	Таз не скручивать
	Перенос толчковой ноги через барьер сбоку в беге	5 раз	Толчковая нога параллельна барьеру, таз не скручивать
	Перенос атакующей ноги через барьер, проходя сбоку	4 раза	Носок тянуть на себя, таз не скручивать
	Ходьба через барьеры с чередованием ног	4 раза	Следить за свободой движения. Постановка стоп на носок. Руки работают широко
	Ходьба через барьеры с чередованием ног спиной вперед	4 раза	Смотреть через правое плечо. Постановка стоп на носок.
	Бег с высокого старта с преодолением 2,3 и 4 барьеров высотой 40-50 см	4 раза	Толчковая нога параллельна барьеру, таз не скручивать
	Бег с высокого старта сбоку от барьеров	4 раза	Носок тянуть на себя, таз не скручивать
	Бег с низкого старта с преодолением 2,3 и 4 барьеров высотой 40-50 см	4 раза	Толчковая нога параллельна барьеру, таз не скручивать

	Бег с низкого старта сбоку от барьеров	4 раза	Носок тянуть на себя, таз не скручивать
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 мин	Легкий бег	5 кругов	Следить за правильным дыханием
	Растяжка в парах	3 мин	
	Подведение итогов занятия, опрос о самочувствии занимающихся	2 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Совершенствование координационных способностей и общей физической подготовки.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: изучение упражнений на сфере “босу”;
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей;
- 3) Воспитательная: воспитание смелости, решительности.

Инвентарь: свисток, сфера “босу”, фишки.

Время проведения: 8:30-10:00

Место проведения: Динамо, манеж

Проводящий: Скребцов Олег Владимирович

Ча с т и у р о к а	Содержание	Дозировк а	ОМУ

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С	1.Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Бег по манежу	6 кругов	Темп бега умеренный.
	Перестроение на разминку		
	Развитие мышц шеи 1.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо 2.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево 3.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону	4 раза	Следим за техникой выполнения задания Плавное выполнения задания Осанка ровная
	Развитие мышц рук 4.И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад 5.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад 6.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад	4 раза	Плавное выполнения задания Осанка ровная Больше амплитуда при круговых движениях

Т Б (20 МИН)	Развитие мышц туловища 7.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево 8.И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону 9.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4-И.П	4 раза	Внимательно слушаем преподавателя Осанка ровная Выполняем не торопясь, под счёт Выполняем без резких движений
	Развитие мышц ног 10.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П 11. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П 12.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу	4 раза	Следим за техникой выполнения задания Плавное выполнения задания Осанка ровная
О С Н	Построение и подготовка инвентаря на ОФП с сферами “босу”		
	1. И.П. - стойка ноги врозь на сфере, руки вдоль туловища. Подъем на носки.	40 раз	Активно работает голеностоп
	Подскоки, семенящий бег вокруг сфер “босу”		

О В Н А Я Ч А С Т Ь (60 МИН)	2. И.П. - стойка ноги врозь на сфере, руки вдоль туловища. Полуприсед на сфере, подъем на носки.	20 раз	Активно работает голеностоп
	Подскоки, семенящий бег вокруг сфер “босу”		
	3. И.П. - стойка ноги врозь на сфере, руки вдоль туловища. Наклон к прямым ногам.	20 раз	Удерживаем равновесие
	Подскоки, семенящий бег вокруг сфер “босу”		
	4. И.П. - упор лежа на сфере. Сгибание разгибание рук.	15 раз	Спина прямая
	Подскоки, семенящий бег вокруг сфер “босу”		
	5. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. Выпад правой ногой на сферу.	20 раз.	Поочередно, сначала правая, потом левая
	Бег прыжком с пятки на носок, бег захлестом голени вокруг сфер “босу”		
	6. И.П. - стойка ноги врозь на сфере, руки вдоль туловища. Наклон назад с прогибом в пояснице.	20 раз	Удерживаем равновесие
	Подскоки, бег с прямыми ногами вокруг сфер “босу”		
	7. И.П. - стойка ноги врозь на сфере, руки вдоль туловища. Круговые движения руками вперед, назад.	40 раз	Закручиваем руки

	Подскоки, бег с прямыми ногами вокруг сфер “босу”		
	8. И.П. - стойка ноги врозь на сфере, руки вдоль туловища. Прыжки на сфере.	20 раз	Прыжки выполняются на носках, активно работает голеностоп
	Подскоки, бег с прямыми ногами вокруг сфер “босу”		
	9. Бег с высоким подниманием бедра с ускорением	10 раз	фишки расставлены на расстоянии 5,5 стопы
	Шаг между фишками		
	10. И.П. - лежа на сфере на пояснице. Сгибание коленей к груди.	20 раз	Удерживаем равновесие
	11. И.П. - лежа на сфере на животе Поднимание ног и рук.	20 раз	Удерживаем равновесие
З А К Л Ю Ч Е	Бег по манежу	3 круга	Темп бега спокойный.

Л Б Н А Я Ч А С Т Ь (10 МИН)	Подведение итогов	5 минут	Спросить о самочувствии. Выявить лучших. Указать на ошибки. Похвалить
---	-------------------	---------	---

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 атлетике»

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 4х200 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:

Юноши, бег 60м (2011 – 2012)			
№	Участники	Результат	Место
164	Мартынов Дмитрий Александрович	8,33	1
122	Костарев Максим Александрович	8,68	2

104	Ершов Матвей Сергеевич		3
Юноши, бег 60м (2013 – 2015)			
88	Геращенко Тимофей Степанович	8,99	1
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	9,24	2
364	Филатов Артём Олегович	9,76	3
Девушки, бег 60м (2011 – 2012)			
310	Смирнова Дарья Александровна	8,90	1
182	Порва Маргарита Олеговна	9,02	2
212	Левша Анастасия Андреевна	9,05	3
Девушки, бег 60м (2013 – 2015)			
204	Родионовна Камилла Александровна	9,43	1
257	Тарасенко Николь Вадимовна	9,59	2
436	Алексеева Виктория Максимовна	9,91	3
Юноши, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)			
941	Усманов Антон Андреевич	5:19,54	1
182	Дермановский Мирослав Дмитриевич	5:43,10	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	5:50,29	3
Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)			
272	Ющенко Юлия Павловна	5:51,00	1
27	Тюрина Ева Денисовна	6:06,46	2
7	Минакова Алина Андреевна	6:09,52	3
Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2013 – 2015)			
260	Зайцева Мария Сергеевна	5:36,17	1
449	Киселёва Анна Михайловна	5:58,59	2
236	Тихоненко Полина Михайловна	6:18:80	3
Юноши, бег 1000м (2011 – 2012)			
941	Усманов Антон Андреевич	3:16,97	1
239	Рослик Матвей Денисович	3:33,19	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	3:35,09	3
Юноши, бег 1000м (2013 – 2015)			
66	Дроздов Родион Данилович	3:45,47	1
57	Воронов Григорий Александрович	3:49,69	2
5	Абиев Хасан Ризанович	3:50,13	3
Девушки, бег 1000м (2011 – 2012)			

272	Ющенко Юлия Павловна	3:39,75	1
471	Гайтанова Ярослава Викторовна	3:42,13	2
272	Курганова Илария Александровна	3:49,75	3
Девушки, бег 1000м (2013 – 2015)			
260	Зайцева Мария Сергеевна	3:33,41	1
236	Тихоненко Полина Михайловна	3:53,16	2
656	Иващенкова Изабелла Антоновна	3:56,09	3
Юноши, бег 600м (2011 – 2012)			
684	Кайгородов Богдан Андреевич	1:53,35	1
268	Фёдоров Михаил Ильич	1:56,97	2
55	Ермошкин Ярослав Евгеньевич	1:57,13	3
Юноши, бег 600м (2013 – 2015)			
276	Кочетов Иван Викторович	2:05,66	1
5	Абиев Хасан Рязанович	2:08,81	2
57	Воронов Григорий Александрович	2:10,19	3
Девушки, бег 600м (2011 – 2012)			
482	Левашова Мирия Николаевна	2:01,14	1
40	Варнавальская Мира Владимировна	2:04,31	2
163	Полякова Мария Валерьевна	2:04,60	3
Девушки, бег 600м (2013 – 2015)			
654	Шаптала Мария Юрьевна	2:02,13	1
46	Луговая Милана Алексеевна	2:04,72	2
220	Аристовна Ксения Владимировна	2:10,25	3
Юноши, бег 300м (2011 – 2012)			
211	Петров Ярослав Витальевич	45,06	1
164	Мартынов Дмитрий Александрович	46,53	2
122	Костарев Максим Александрович	48,97	3
Юноши, бег 300м (2013 – 2015)			
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	50,69	1
191	Зюзь Виктор Александрович	54,91	2
276	Кочетов Иван Викторович	56,06	3
Девушки, бег 300м (2011 – 2012)			
482	Левашова Мария Николаевна	52,09	1
153	Мун Елизавета Дмитриевна	52,31	2

45	Вохмянина Маргарита Александровна	52,86	3
Девушки, бег 300м (2013 – 2015)			
204	Родионовна Камилла Александровна	50,47	1
654	Шаптала Мария Юрьевна	51,94	2
46	Луговая Милана Алексеевна	53,09	3
Юноши, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)			
239	Рослик Матвей Денисович	11,15	1
190	Горобец Матвей Сергеевич	12,66	2
Юноши, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)			
191	Зюзь Виктор Александрович	12,73	1
Девушки, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)			
359	Артеменко Анна Ивановна	10,28	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	10,56	2
42	Мороз Софья Сергеевна	10,81	3
Девушки, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)			
242	Мусаева Лилия Рустамовна	12,68	1
120 3	Бровко София Романовна	13,08	2
Юноши, толкание ядра (2011 – 2012)			
108	Ананьев Мирослав Дмитриевич	6,03	1
330	Бей Матвей Владимирович	5,73	2
334	Вороной Егор Алексеевич	5,22	3
Юноши, толкание ядра (2013 – 2015)			
125	Алексеев Матвей Витальевич	6,95	1
114	Хабаров Мирон Евгеньевич	6,62	2
Девушки, толкание ядра (2011 – 2012)			
138	Савченко Елена Олеговна	9,23	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,68	2
695	Кулькова Елизавета Руслановна	7,18	3
Девушки, толкание ядра (2013 – 2015)			
876	Евстигнеева Анастасия Станиславовна	4,40	1
363	Манукян Моника Саргисовна	3,71	2
335	Самохина Мария Михайловна	3,34	3
Юноши, прыжок в длину (2011 – 2012)			

211	Петров Ярослав Витальевич	489	1
104	Ершов Матвей Сергеевич	422	2
837	Яровенко Ярослав Денисович	400	3
Юноши, прыжок в длину (2013 – 2015)			
88	Геращенко Тимофей Степанович	421	1
373	Миронов Макар Сергеевич	373	2
146	Болотин Леонид Денисович	371	3
Девушки, прыжок в длину (2011 – 2012)			
310	Смирнова Дарья Александровна	432	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	419	2
699	Патрина Татьяна Денисовна	395	3
Девушки, прыжок в длину (2013 – 2015)			
659	Василичина Софья Ивановна	373	1
220	Аристова Ксения Владимировна	369	2
9	Раджабова Камилла Арсеновна	363	3
Юноши, прыжок в высоту (2011 – 2012)			
818	Кутняков Григорий Николаевич	135	1
338	Черныш Александр Евгеньевич	130	2
860	Таньков Максим Степанович	125	3
Юноши, прыжок в высоту (2013 – 2015)			
875	Прудкогляд Дмитрий Николаевич	125	1
364	Филатов Артём Олегович	120	2
862	Самойленко Артём Александрович	105	3
Девушки, прыжок в высоту (2011 – 2012)			
699	Патрина Татьяна Денисовна	135	1
13	Хаванова Вероника Павловна	130	2
359	Артеменко Анна Ивановна	130	3
Девушки, прыжок в высоту (2013 – 2015)			
9	Раджабова Камилла Арсеновна	115	1
361	Липатова Вероника Владимировна	100	2
869	Сокоренко Мария Олеговна		3

8. Общее количество участников: 245 человек.

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

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

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

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

Самоанализ

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

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

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

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа), тема занятия: Совершенствование бега в длину на 30 и 60 метров, улучшение общей физической подготовки.
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: Динамо манеж

Дата проведения:

Инвентарь: свисток, сфера “босу”, фишки.

Задачи урока:

1. Образовательная: изучение упражнений на сфере “босу”;
2. Развивающая: развитие координационных способностей;

3. Воспитательная: воспитание смелости, решительности.

Фамилия, имя проводящего: Скребцов Олег Владимирович

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: маты, гимнастические скамьи.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с тренировочной программой. Тема занятия выбрана на основании тренировочного плана подготовки. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Внешний вид плана-конспекта составлен не в соответствии с СТО «ВВГУ».

Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Манеж 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)

II.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 растяжку мышц.

II.2. Основная часть

Основная: 50 мин.

Все время основной части тренировки было направлена на совершенствование общей физической подготовки. В легкой атлетике это особо важная часть занятия, направлена она на подготовку тела к соревнованиям, улучшение общих физических кондиций, также некоторые упражнения носят специальный характер. на данном занятии использовались упражнения со сферой “босу” и множественные беговые упражнения

Нагрузка и отдых соответствовали возрастной группе и виду спорта.

II.3. Заключительная часть 20 мин

Завершение занятия: 20 мин. В завершении занятия был бег, смысл которого - закрепление результатов повышение общей выносливости.

Было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия, дано домашнее задание. Проводящий редко поощрял занимающихся за хорошо проделанную работу. Занятие было закончено своевременно. Итоги были подведены.

III. Поведение и деятельность учащихся

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

IV. Поведение и деятельность тренера

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

V. Выводы и предложения

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

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 : Скребцов Олег Владимирович

Ф.И.О наблюдаемого: Анна Алехнович

Дата проведения: 12.02.2024 г.

Задачи урока:

1. Образовательная: изучение упражнений на сфере “босу”;
2. Развивающая: развитие координационных способностей;
3. Воспитательная: воспитание смелости, решительности.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	15	90	Построение, сообщение задач
2	15 мин	17	102	Бег по манежу
3	20 мин	16	96	Растяжка
4	27 мин	20	120	Подъем на носки, полуприсед, наклоны, беговые упражнения
5	34 мин	20	120	Выпады наклоны, беговые упражнения
6	41 мин	23	138	Круговые движения руками, прыжки, беговые упражнения
7	48 мин	22	132	Бег с высоким подниманием бедра, ускорение
8	55 мин	19	114	Шаг между фишками
9	60 мин	20	120	Сгибание коленей к груди, Поднимание рук и ног лежа на спине
10	67 мин	17	102	Отдых, пьем воду, перестроение
11	80 мин	18	108	Бег по манежу
12	88 мин	18	108	Построение. Подведение итогов занятия
13	90	16	96	Организованный уход

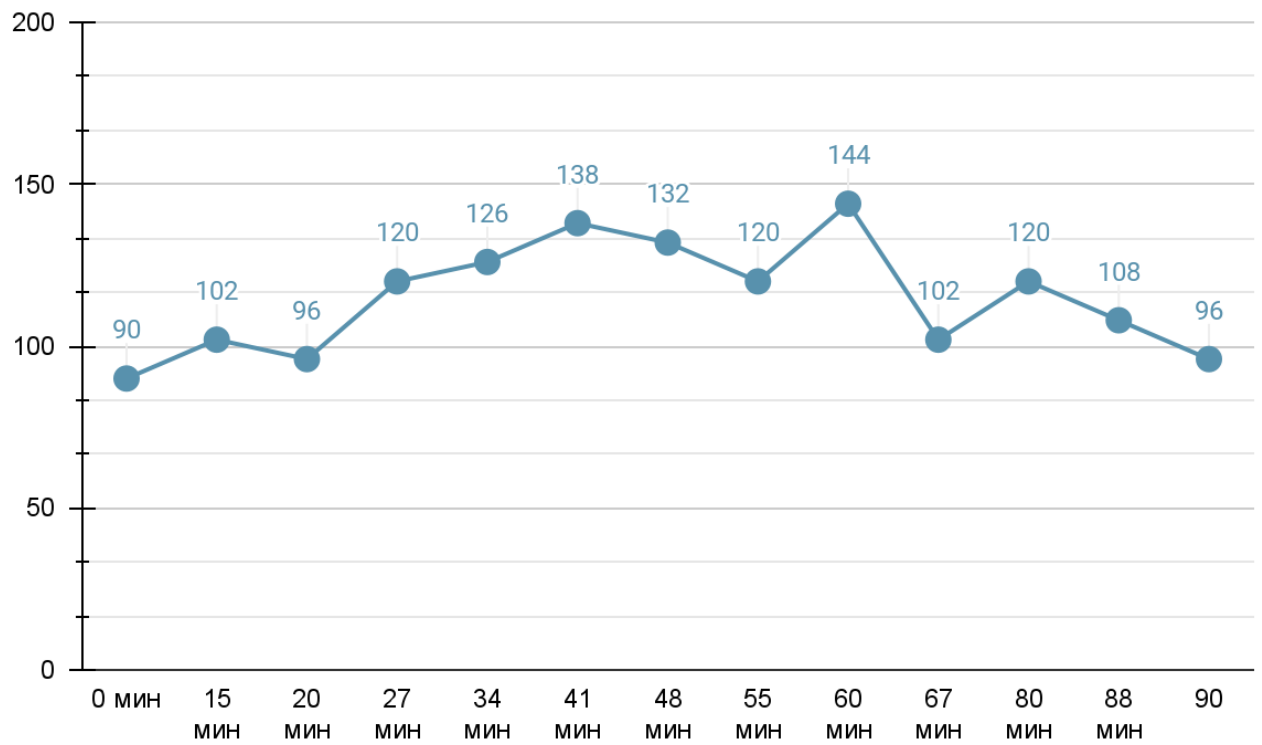


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе Начальной подготовки (1 год обучения)

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.
2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.
3. Величина нагрузки достаточная т.к. Основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.
4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 138 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС -72 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) получилось понять характеристику образовательного учреждения и систему физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика, а также изучить рабочую программу в образовательном учреждении.

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

В рамках практики мне 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».

Одной из заключительных задач, было проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии. Решением этой задачи было:

- определения целей;
- определение задач;
- техническая подготовка к процедуре пульсометрии.

Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия. Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося. Выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных.

За время прохождения практики нам удалось получить навык работы с детьми в тренировочных группах, приобрели практические навыки самостоятельной по применению средств физической культуры в роли тренера по лёгкой атлетике.

Список литературы

1. Абушенко В. Л. Личность // Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. - Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998
2. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
3. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
4. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>
5. Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции : учеб.-метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://pl.spb.ru/oegallery/item.php?ID=7175>
6. ГТО <https://gto.ru/>
7. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistvii-u.html>
8. Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 1996. С.28. Режим доступа – [Электронный ресурс]: https://miit.ru/content/Книга.pdf?id_vf=36815
9. Лёгкая атлетика Ю.Н. Халанский // Лёгкая атлетика и методика преподавания / Ю.Н. Халанский, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов, Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://core.ac.uk/download/pdf/335032040.pdf> .
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”// Собрание законодательства Российской Федерации. – 2019. - № 16. - ст. 1942.
11. ФГОС <https://fgos.ru/>

Приложение А



Приложение Б

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения:

Дата проведения:

Инвентарь и оборудование:

Задачи занятия:

1) Образовательная:

2) Развивающая:

3) Воспитательная:

Фамилия, имя проводящего занятие:

Пульсометрия:

Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть

2.2. Основная часть

2.3. Заключительная часть

III. Поведение и деятельность учащихся

IV. Поведение и деятельность тренера

V. Выводы и предложения

Приложение В

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта):

Ф.И. наблюдаемого:

Дата проведения:

Задачи занятия:

- 1) Образовательная:
- 2) Развивающая:
- 3) Воспитательная:

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