

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр. БПО-22ФК-1



Д.А. Стеблева
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

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



И.Е. Мыльников
Ф.И.О.



Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Стеблева Д.А.

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

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 18.11.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент


_____ Т.М. Дьяконова
подпись Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

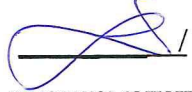
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Стеблева Д.А.

Группы БПО-22ФК-1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

Д.А. Стеблева
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 Стеблева Д.А.

Группа БПО-22ФК-1

Сроки прохождения практики: 18.11.2024-28.12.2024

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	2	отсутствуют
Участие в работе «Краевой спортивной 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	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		36	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта;		64	отсутствуют
	провести учебно-тренировочные занятия по виду		100	

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

Дата выдачи задания на практику 18.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись Д.А. Стеблева
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Стеблевой Дарьи Алексеевны, 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 «Первенство Приморского края по лёгкой атлетике /в помещении/»;
- проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

Стеблева Дарья Алексеевна, 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
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова

Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.....	8
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/».....	21
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.....	25
Выводы	30
Список литературы	31
Приложения	32

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 «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики) с 18 по 28 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ Т.М. Дьяконова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики). 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 Первенство Приморского края по лёгкой атлетике /в помещении/ .

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: «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики) (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 Заместитель директора: Гончар Иосиф Евгеньевич Заместитель директора: Смирнов Дмитрий Олегович
4)	Количество обучающихся	1500
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	16 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Манеж в полной мере оснащен спортивными сооружениями, для проведения занятий по легкой атлетике . В имении находятся : Барьеры, стартовые колодки фишки, стипль-чез, резинки, гимнастические маты, гантели, гири, скакалки, диски, копьё, гранаты, ядра и молот, яма с песком для прыжков в длину, планки для прыжков в высоту.

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам	Программа спортивной подготовки, годовой учебный план, ежемесячный план-график , расписание, план проведения тренировочного занятия, журнал учёта групповых занятий, протоколы приёма контрольных
----	--	---

	подготовки	нормативов, отчётная документация по участию обучающихся в соревнованиях.
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 ДЮСШ на период практики	Открытое первенство ПРОГО ВФСО «Юный Динамовец» по легкой атлетике, Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/,
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/.

1.2 Рабочая программа по легкой атлетике ДЮСШ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бег до 400 м на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, многоборье с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика, утверждённая приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г.

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

Легкоатлеты - спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики, выделяются 19 направлений спортивной подготовки - легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определённых 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 шестого;
- 14)- толкание ядра;
- 15)- метание молота;
- 16)- метание диска;
- 17)- метание копья;
- 18)- семиборье (женщины);
- 19)- десятиборье (мужчины).

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые

Для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-

тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1 группа	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00	8:30-10:00
2 группа	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ 2

Конспект № 1

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. Стеблева Мария. БПД-22-ФК1.			
Дата: 28.11.24			
Тема: прыжок в высоту с разбега.			
Задачи:			
Образовательная: обучить разбегу для прыжка в высоту с разбега.			
Развивающая: выносливость, скоростно-силовые качества.			
Воспитательная: дисциплинированность и целеустремленность.			
Инвентарь: ступеньки, свисток, планка, маты.			
Место проведения: манеж "Динамо"			
Время проведения: 14:30-16:00			
Части занятия	Содержание	Длительность	ОМУ
Разминка	Построение, объяснение задач, разминочный бег 10 кругов, упражнения на растяжку.	5мин 25мин	проверка самочувствия, правильно дышать во время бега, хорошо потянуться и подготовить все группы мышц к работе.
Основная	СБУ: 1. сменений бег; 2. бег с высоким подниманием бедра 3. бег с захлестом голени, 4. бег с прямыми ногами вперед/назад; 5. подскоки на двух ногах; 6. многоскоки Обучение разбегу: 1. Шаговая впереди, маховая нога сзади. Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с одновременным махом ног и рук; 2. отталкивание на каждой второй шаг с приземлением на толчковую ногу в ходьбе; 3. отталкивание с трех шагов; 4. отталкивание на каждой четвёртый шаг в ходьбе; 5. тоже самое, но в беге 6. выполнение трех последних шагов разбега. 7. прыжок вверх с трех-пяти шагов разбега с касанием предмета.	50мин.	низовой полс расслабит бедро как можно выше; захлест как можно выше; ноги в коленях не сгибать; подскоки как можно выше направленные пол вперед. отталкивание голеница назад давольнобыти разогнанным более быстрого выведения таза и толчковой ноги для постановки на место отталкивания; защита от травм строится в одну линию перед планкой для выполнения прыжков. Внимательный контроль ног не влета маховая нога и талии смотрят в сторону планки, руки вниз. Приседания на маховую ногу
Заканчиваю	Бег 3 круга; построение; измерение пульса; подведение итогов; рекомендации.	10мин	Не разговаривать во время бега; следить за дисциплиной.

Конспект № 2

Дата: 23.12.24

Тема - конспект учебно-тренировочной
занятия по легкой атлетике.Стеблева Дарья
БПО-22-ФК1

Тема: Барьерный бег

Задачи:

Образовательная: совершенствование техники барьерного бега
Развивающая: развитие скорости силовых способностей, развитие
 задней и передней поверхности бедра и подвижности
 тазобедренных суставов.

Воспитательная: воспитание дисциплины и целеустремленности

Инвентарь: барьеры, гимнастические маты.

Место проведения: манеж "Динамо"

Время проведения: 14:30-16:00

часть занятия	Содержание	Подготовка	ОМУ
Разминка	Построение, объяснение тренировочных задач. Разминочные упражнения Упражнения на растяжку	5 мин. 15 мин	Проверка самочувствия. Правильно догнать во время бега. Хорошо потянуть и подготовить все группы мышц к работе.
Основная	1. Присед руки вперед, наклон руки вниз; 2. подскоки; 3. барьерный сед, правая нога впереди, левая согнута назад; 4. барьерный сед согнутой ногой; 5. барьерный сед, руки работают как при беге, руки наклонены, нога выпячивается в сторону - атака барьерного бега; 6. упор лежа - сесть в барьерный сед с наклоном противоположной руки, вторая рука сзади. Упражнения с барьером: 1. Атака на барьер с боку: шаг, перенос ноги через барьер через сторону - с боку от барьера с правой и левой ногой 2. атака на барьер через середину 3. преодоление барьера правой ногой, выпод левой ногой между барьером, ноги с упором ногой	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 2 раза 1 раз 2 раза	ноги за носок не заводятся; стараться выпрыгивать вверх; задняя нога 90°; передняя прямая; руки работают как при беге; руки при смене ног не касаются; руки работают как при беге. Бедро при переносе не разворачиваются, руки вдоль туловища работают; при переносе бедра образуется угол 90°;

	4. атака джю-дзю с разбега через сторону правой, защиты левой ногой	2 раза	
	5. атака барьера с разбега пронос бедра через середину.	2 раза	
Защитка	Защитный бег, построение, подведение итогов, рекомендации	5 кругов 2 мин.	Проверка самоусто- йчивости, организационной волеи и манеры

Конспект № 3

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

Специальность Парикмахер
БПО-22-ФК1

Тема: совершенствование техники бега с высокого старта.

Задачи:

Образовательная: совершенствование бега с высокого старта.

Развивающая: развитие сил, скорости, выносливости.

Воспитательная: формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом, развитие самостоятельности, целеустремленности.

Инвентарь: некапитальные резинки, грибки, шпильки - ту.

Место проведения: манеж "Динамо"

Дата проведения: 25.11.24.

Время проведения: 14:30 - 16:00

Содержание	Дозировка	ОМУ
<u>Разминка</u>		
Построение, сообщение предстартовых задач	5 мин	Все мы себе хорошо чувствуем. Правильно занимаем во время бега.
Разминочные 10 кругов (2 км) бега трусцой	20 мин	Хорошо потянуть все группы мышц.
Растяжка		

<u>Основная</u>		
Развитие техники бега:		
1. Руки на шпильки - ту, подъем на носки.	20 раз	Подъем выше, спина прямая.
2. Протжки на двух ногах на каждую резинку.	Туда - обратно	Акцент вверх, спина прямая, пятки не опускаются
3. Руки на нос, правая нога на шпильки - ту, подъем на носок / на другую ногу	20 раз на каждую ногу	Полу присед, спина прямая, подъем выше.
4. Протжки на двух ногах на каждую резинку.	Туда - обратно	Акцент вверх.
5. Руки на нос, правая нога на шпильки - ту, полу присед - подъем на носок / на другую ногу	20 раз на каждую ногу	Присед не глубокий, спина прямая.
6. Протжки на двух ногах на каждую резинку	Туда - обратно	Акцент вверх.
7. Руки на нос, правую ногу на шпильки - ту, стоя боком, присед - подъем на носок	20 раз на каждую ногу	Присед не глубокий, ноги смотрят в сторону.
8. Подскоки на каждую резинку на правой ноге, обратно на левую.	Туда - обратно	Акцент вверх, пятка не опускается на дорожку.
9. Стоя спиной к скамейке, правую ногу, согнутую в коленном суставе на шпильки - ту, присед / на левую ногу	20 раз на каждую ногу	Присед не глубокий, спина прямая.

10. Подскоки на каждую резинку на правой ноге / обратно на левой ноге	Туда-обратно	Акцент вверх, пятку не опускать
1. Стоя спиной к снаряду, правая нога на ступень-ступ, полуприсед с выносом / на другую ногу	15 раз на каждую ногу	Выносом выносовой, спина прямая.
12. Подскоки на каждую резинку на правой ноге / обратно на левой ноге.	Туда-обратно	Акцент вверх, подскок выше.
3. Руки на пояс, правая нога на ступень-ступ, согнутая в коленном суставе, подскок на опорной ноге / на другую ногу	15 раз на каждую ногу	Подскок вверх.
14. Подскоки на резинках с ноге на ногу	Туда-обратно	Пятку не опускать.
<u>Развитие мышц туловища</u>		
15. Руки за голову, правая нога на ступень-ступ, наклон вперед на левую ногу.	20 раз на каждую ногу	Носок на себе, наклон ниже, спина и ноги прямые.
16. Подскоки на резинках с ноге на ногу	Туда-обратно	Акцент вверх.
17. Руки за голову, стоя боком к снаряду, правую ногу на ступень-ступ, наклон к ноге в сторону / на другую ногу.	20 раз на каждую ногу.	Ноги прямые, лопатки сведены
18. Подскоки на резинках с ноге на ногу	Туда-обратно	Пятку не опускать.
19. Руки за голову, стоя боком к снаряду, правую ногу на ступень-ступ, наклон вперед / на другую ногу	20 раз на каждую ногу	Наклон ниже, спина прямая, ноги прямые.
20. Подскоки на резинках с ноге на ногу.	Туда-обратно	Акцент вверх.
<u>Развитие мышц верхней части тела:</u>		
21. Упор лежа, ноги на ступень-ступ, отжимания	20 раз	Тело прямое, таз не проваливаться.
22. Многоскоки на резинках	Туда-обратно	Акцент вперед-вверх
23. Руки на ступень-ступ, отжимания	20 раз	Тело ровное
24. Многоскоки на резинках	Туда-обратно	Акцент вперед-вверх
25. Упор сзади на ступень-ступ, сводение рук в пожимании суставе	20 раз	Тело наклонено.
26. Многоскоки на резинках	Туда-обратно	Акцент вперед-вверх.
<u>Совершенствование бег с высоким стартом:</u>		

Упражнения с фишками: Бег через фишки с высоким стартом / обратно трусцой Бег через фишки с высоким стартом / обратно бег с высоким подниманием бедра Бег через фишки с высоким стартом / обратно спиной вперед Бег через фишки с высоким стартом	60м, 2 круга 60м, 2 круга 60м, 2 круга Шуга-обратно 4 круга	Фишки на расстоянии 5м от. Бег чаще. Фишки на расстоянии 6м от.
Бег без фишек на ускорение с высоким стартом	60м, 5 раз	
<u>Заминка</u>		
Заминка (5 кругов) Растяжки, подведение итогов, рекомендации	10 мин 5 мин	Все ли хорошо себя чувствуют.

Дарел Амедуба
БПО-22-9К1.

Zagreb :

Разбиваются: разбивание векторов, повороты и координатно движение.

[illegible]

Меню продуктов: мясо, Динант

Дата проведения: 06.12.24

Время проведения: 14:30 - 16:00

Содержание	Дозировка Разминка	ОМЧ
Растяжки, выполняемые преимущественно за счет разминки 10 минут (или 100 м прыжков, 100 м с ускорением) Растяжка	5 мин 20 мин }	Хорошее и у всех саморазвивающееся Прекращение гимнастики во время бега Хорошо работает все группы мышц
	Основная	
Развитие умения по: 1. Гимнастика вверху, прыжок - падение на полосу 2. Прыжок на резину, на дорожку на резину на двух ногах 3. Гимнастика внизу, висок в опорном положении ноги - руками вперед, на уровне пояса 4. Прыжок на резину, на дорожку, на резину на двух ногах. 5. Огнет руками вверху, перепрыгнуть в положение прыжка вверх - выпадом 6. Прыжок на резину, на дорожку, на резину на двух ногах 7. Гимнастика в руках, в прыжке прыжок 3 метра вперед, при падении 8. Прыжок на канатную резинку на двух ногах 9. Гимнастика в руках, в прыжке прыжок при подходе вверх / при беге 10. Прыжок на одну ногу на двух ногах	20 раз Прыжок - обратно 20 раз Прыжок - обратно 20 раз Прыжок - обратно 3 раза Прыжок - обратно 3 раза Прыжок - обратно	Прыжок не требуется Прыжок не осуществляется Висок не требуется Прыжок не осуществляется на дорожку Спина прямая, прыжок не забавный Прыжок не осуществляется Спина прямая Прыжок вверху, прыжок не осуществляется Спина прямая, прыжок не выполняется Прыжок вверху, прыжок не осуществляется

Различия между упражнениями:		
11. Намом вперёд, разбежим, разминаем в стороны.	20 раз	Спина прямая, руки прямые
12. Приседания на козью рынку на двух ногах	Трижды - обротно	Ангели вперёд, ноги не сгибаются
13. Таммом вперёд, намом вперёд вправо - влево	20 раз	Спина прямая, руки прямые
14. Приседания на козью рынку на правой ноге	Трижды - обротно	Ноги не сгибаются на горизонте
Различия между упражнениями вправо - влево:		
15. Чирок нога, руки на талии, амплитуда	20 раз	Тело ровное, ноги не сгибаются
16. Приседания на козью рынку на правой ноге	Трижды - обротно	Ноги не сгибаются на горизонте
17. Круговые движения талии вправо - влево	10 раз вперёд 10 раз назад	Плечи вперёд, спина прямая
18. Приседания на козью рынку на левой ноге	Трижды - обротно	Ангели вперёд
19. Таммом вперёд, амплитуда рук в вертикальном положении	20 раз	Спина прямая, спина прямая
20. Приседания на козью рынку на правой ноге	Трижды - обротно	Ноги не сгибаются
Упражнения для барьеров:		
Приседания правой ногой над барьером через ширину, обротно влево	4 прыжка	Соблюдение техники
Упражнения через ширину барьера правой ногой, обротно влево	4 прыжка	Не загибание барьера
Упражнения через ширину барьера на козью рынку	4 прыжка	
Всё с изгибом ширин:		
Бег через препятствие с изгибом ширин - ускорением	60 м, 5 раз	Помогите ногам, прыжки на расстоянии 6 метров
Бег - прыжки с изгибом ширин - ускорением	60 м, 5 раз	Передавать прыжки на расстоянии 5 метров
Бег без препятствия с изгибом ширин - ускорением	60 м, 5 раз	Такие же
Бег без препятствия с изгибом ширин - ускорением	100 м, 3 раза	Такие же
Бег без препятствия с изгибом ширин - ускорением	60 м, 2 раза	Не отрываясь от земли
Бег без препятствия с изгибом ширин - ускорением в ширину прыжки	60 м, 2 раза	
Заминка		
Заминка с бегом 5 прыжков, потягивание, разминание мышц, релаксация	10 мин 5 мин	Все мы себя хорошо выполняем

Конспект № 5

Матч-конспект учебно-тренировочн. Спартакиады Паро-8
занятий по легкой атлетике. 670-22-ФК 1

Дата: 13.12.24

Тема: общая физическая подготовка.

Задачи:

Образовательная: совершенствование бега на короткие дистанции, подготовка к соревнованиям.

Развивающая: развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.

Воспитательная: воспитание дисциплины, самостоятельности.

Инвентарь: барьеры, набивной мяч, гриппы, стипль-гуж.

Время проведения: 14:30-16:00

Место проведения: маневр "Динамо"

Части занятия	Содержание	Подготовка	ОМУ
Разминка	Построение, объяснение задач, раскислотный бег с барьерами, упражнения на растяжку	5 мин 25 мин	Проверка самочувствия, правильно дозировать время бега. Хорошо потянуть и подготовить все группы мышц к работе
Основная	ОФП с набивными мячами: 1. присед, набивной мяч наверх; 2. сдвигающий бег; 3. упор лежа, правая на набивной мяч, левая, сгибание-разгибание рук, смена рук; 4. сдвигающий бег; 5. прожки на месте ноги к груди; 6. бег изгибка; 7. набивной мяч между ног; 8. бег изгибка на животе, ноги прямые; 9. прожки на месте ноги к груди; 10. бег сгибая назад; 11. упор на маты сзади, перекач вперед назад; 12. бег сгибая ноги назад.	40 мин 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Набивной мяч вверх, руки прямые; как можно чаще перебирание ног; спина прямая, при сгибании тазовая часть касается пола; ноги как можно выше; спина прямая, ноги прямые; ноги как можно выше; спина и руки прямые;
	Упражнение с гриппами: 1. бег с ускорением в парах;		гриппы на расстоянии 5-10 м, 12-14 гриппов, максимальная скорость при ускорении.

	2. поше перед собой, бег; 3. бег с ускорением через гришки; 4. бег пош перед собой; 5. прыжки на скакалке; 6. бег с ускорением через гришки; 7. бег колесо		
Заминка	Заминочный бег, построение, подведение итогов, рекомендации.	5 кругов 2 мин	Проверка самочувствия, организационной работы из манежа.

Конспект № 6

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в тренировочной группе.

Стеблева Карина
БПО-22-ФК1

Дата : 02.12.24

Тема : Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Задачи :

Образовательная : Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Развивающая : Развитие прыжковых, швальных способностей.

Воспитательная : воспитание самостоятельности, целеустремленности.

Материалы : ручка, скакалка, набивные мячи.

Место проведения : манеж "Арена"

Время проведения : 14:30-16:00

Содержание	Подготовка	ЭМЧ
<u>Разминка</u>		
Построение, приветствие, сообщение тренировочных задач. Разминка 10 кругов (2 км) Облегч. трусцой. Упражнения на растяжку	5 мин 25 мин	Все мы себя хорошо чувствуем. Правильно дышать во время бега. Хорошо потянуть и подготовить все группы мышц к работе
<u>Основная</u>		
1. Присед-подъем на носки, набивные мячи в руках.	15 раз	Присед до 90°, спина прямая.
2. Прыжки на скакалке на двух ногах.	20 раз	Хватить работать, мячки не опускать на дорожку.
3. Мелк между ног, локтя на широте, швырять на вкал шнуром сзади.	15 раз	
4. Прыжки на скакалке на двух ногах	20 раз	Мячки не опускать
5. Из положения "сид", поднимание ног (или между ног), руки в упоре назад	15 раз	
6. Прыжки на скакалке на двух ногах	20 раз	Мячки не опускать на дорожку.
7. Присед с набивным мячом с подпрыгиванием выпрыгиванием вверх	10 раз	Взрывной взрывной, присед не глубокий.
8. Прыжки на скакалке с нош на кошу	20 раз	Хватить не поднимать, мячки не опускать, спина прямая.
<u>Развитие прыжковой способности:</u>		
9. Мелк между ног, из положения локтя на широте, подъем ног на 45°	15 раз	Прыжки прыгать, руки вглубь прыжков.
10. Прыжки на скакалке с нош на кошу	20 раз	Работать кистью, мячки не опускать на дорожку, спина прямая.
11. Набивной мяч вверх, из положения "сид" наклон вперед.	15 раз	Наклон дальше, мяч не опускать
12. Прыжки на скакалке с нош на кошу.	20 раз	

Развитие мощи верхнего плечевого пояса:

13. Упор локтей на пол, отжимания

15 раз

Пято ровное, таз не опускается.

14. "Короткие" бегущие прыжки на скакалке на двух ногах

20 раз

Прыгать темп, бегущая работа кистью.

15. Падивной шаг вверх, из "стойки полн врозь" с идением рук назад

15 раз

Спина прямая, лопатки сведены.

16. "Короткие" бегущие прыжки на скакалке на двух ногах.

20 раз

Пятки не опускаются на дорожку.

Совершенствование техники разбега:

Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10 м, с последующим пробегом.

5 раз

Также как можно выше и дальше.

Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с соблюдением отталкивания.

5 раз

Совершенствование прыжка:

С одного шага толковой ногой встать на толковую "доску".

Толковой ногой толкнуться тено вверх, приземлиться на две ноги.

То же повторить с двух шагов и с разбега на 10-ом шаге

10 раз

Соблюдать технику.

Заминка

Заминка, растяжка. Построение, подведение итогов, рекомендации.

15 мин.

5 мин.

Все м себе хорошо чувствуют

Раздел 3 Участие в проведении спортивно-массового мероприятия Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/.

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия в Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/ и предоставление фотоотчета по материалам проведения мероприятия.

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/

1. Цель, задачи:

Краевые соревнования по легкой атлетике в помещении организуются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта Приморского края на 2024 год, а также с календарным планом Федерации легкой атлетики Приморского края на тот же год. Основные цели проведения соревнований включают:

- развитие легкой атлетики;
- привлечение людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- отбор спортсменов для сборной команды

Приморского края по легкой атлетике; - популяризацию физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

Сроки проведения : 13.12.2024-15.12.2024

Место проведения : Манеж «Динамо» г. Владивосток

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

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

Непосредственное проведение возлагается на главу судейской коллегии, утверждённую ОО «Федерация лёгкой атлетики Приморского края» - Уйк А.Г., а так же на главного секретаря-Мутагаров Р.Р.

4. Участники мероприятия (соревнования)

В соревнованиях принимали участия юноши и девушки 2 возрастных категорий: 2007-2008; 2009-2011.

5. Программа мероприятия (соревнования)

13-15 декабря 2024 года:

13 декабря – день приезда, комиссия к допуску, ГСК, разминка.

14 декабря – в 12:00 начало соревнований, 60м, 400м, 1500м, 2000м с/п, прыжок в высоту, толкание ядра, тройной прыжок

15 декабря – в 09:00 продолжение соревнований, 200м, 800м, прыжок в длину, 60м с/б, эстафетный бег 4х200 м (2 юношей+2 девушек), 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.

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

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: 13.12.2024-15.12.2024

2. Место проведения: Манеж «Динамо» г. Владивосток

3. Инвентарь и оборудование: 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): Краевые соревнования по легкой атлетике в помещении организуются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта Приморского края на 2024 год, а также с календарным планом Федерации легкой атлетики Приморского края на тот же год. Основные цели проведения соревнований включают: - развитие легкой атлетики; - привлечение людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - отбор спортсменов для сборной команды Приморского края по легкой атлетике; - популяризацию физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Участники мероприятия (соревнования) : 23 организации ГАУ ДО ПК «КСШОР», КГАУ КСОШ, МАУ ДО СШ "Приморец", НГО МАУ ДО СШ "Рекорд", УГО МАУ СШ "Водник" НГО, г.Находка, МБОУ ДО СШ УГО, МБОУДО СШ "Феникс", МБОУ СОШ№78 г Владивосток, МБУДО Ольгинская СШ п. Ольга, МБУ ДО СШ " Атлант" г. о. Спасск-Дальний, МБУ ДО СШ "Высота" г.Владивостока, МБУДО СШ ГО ЗАТО ФОКИНО, МБУ ДО СШ "Лидер" ГО Большой Камень, МБУ ДО СШ "Надежда", МБУ ДО СШ «Старт» г. Владивостока, МБУ ДО "СШ" "Сучан" г..Партизанск, МБУ ДО СШ " Юность ", АГО МБУ СШ "Бастион". Владивосток, МКУ ДО СШ "Темп" АГО, МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО г. Лесозаводск (Ружино), Уссурийское суворовское военное училище, ЦСС ДВФУ (Беговой клуб ДВФУ), ШОД им. Н.Н. Дубинина.

6. Судейская коллегия

Главный судья, ССВК – Уйк А.Г.

Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.

7. Определение и награждение победителей

Девушки, прыжок в высоту (2007 – 2008)			
65	Бородина Екатерина Павловна	155	1
Девушки, прыжок в высоту (2009 – 2011)			
21	Иванова Ольга Васильевна	160	1
13	Хаванова Вероника Павловна	155	2
133	Мусалитина Амалия Александровна	155	2
195	Ригель Анна Анатольевна	150	3
359	Артеменко Анна Ивановна	145	4
395	Краснокутская Нелли Олеговна	145	4
Юноши, прыжок в высоту (2009 – 2011)			
81	Свиринков Фёдор Вячеславович	185	1
523	Кукушкин Лев Вячеславович	185	1
360	Усольцев Всеволод Николаевич	175	3
Юноши, бег 60м (2007 – 2008)			
213	Шведов Владислав Владимирович	7,34	1
708	Москвин Павел Антонович	7,49	2
39	Шевцов Кирилл Ильич	7,52	3
Девушки, бег 60м (2007 – 2008)			
567	Макеева Виктория Валентиновна	8,45	1
112	Пузенкова Алина Максимовна	8,71	2

96	Пузенкова Карина Максимовна	8,73	3
Юноши, толкание ядра (2007 – 2008)			
83	Судаков Арсений Константинович	11,38	1
106	Осколков Владимир Сергеевич	8,79	2
552	Сиденко Николай Анатольевич	8,40	3
Девушки, толкание ядра (2009 – 2011)			
138	Савченко Елена Олеговна	8,91	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,61	2

8. Общее количество участников: 220 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 установленной программой. В ходе него были достигнуты следующие цели:

- 1 Содействие развитию легкой атлетики;
- 2 Привлечение людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- 3 Отбор спортсменов для сборной команды Приморского края по легкой атлетике;
- 4 Популяризация физкультурно-оздоровительной работы.

Во время соревнований все правила и требования были строго соблюдены. Оборудование и место проведения соответствовали необходимым стандартам. Участники продемонстрировали высокие результаты и с удовольствием участвовали в соревновательном процессе.

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

Цель данного исследования: овладение методик анализа содержания и результата учебно-тренировочных по легкой атлетике в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва»

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в тренировочной группе (2 группа) по легкой атлетике, тема занятия: совершенствование техники спринтерского бега.
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девочек 8-12 лет, тренировочная группа (2 группа).

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия 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: Манеж «Динамо» г. Владивосток

Дата проведения: 20.12.2024

легкоатлетические резинки, гантели, фишки, барьеры, колодки.

Задачи занятия:

1. Образовательная: повторение низкого старта, прыжки в длину.
2. Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей.

3. Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям легкой атлетикой, чувства коллективизма.

Фамилия, имя проводящего занятие: Козлова Т.Ю.

Содержание анализа

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

1. Конспект учебно-тренировочного занятия соответствует его рабочему плану.
2. Задачи учебно-тренировочного занятия соответствуют их программным требованиям, поставлены конкретно и грамотно, направлены на развитие физических качеств, посильны для выполнения занимающимися этого возраста.
3. В содержании конспекта занятия наблюдается правильный подбор средств в каждой части занятия в соответствии с поставленными задачами. В конспекте четко прослеживается учёт психологических, физиологических, педагогических закономерностей обучения. Применяемые методы соответствуют стадиям обучения и задачам занятия. Организационно-методические указания были четкими и ясными.
4. Конспект соответствует общеустановленной форме, наблюдается достаточная грамотность и аккуратность написания.

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

1. Место занятий, оборудование, инвентарь были своевременно подготовлены. Санитарно-гигиеническое состояние манежа не в полной мере соответствует нормам СанПиНа.

Внешний вид проводящего отвечает установленным требованиям к форме одежды.

Внешний вид занимающихся – не в полной мере соответствует установленным требованиям к форме одежды.

2. Площадь стадиона используется рационально, а инвентарь – по назначению. В подготовительной части занятия используется площадь всего стадиона.

3. Время, отведённое на каждую часть занятия распределено правильно и рационально, соответствует правилам и нормам проведения занятия по лёгкой атлетике (подготовительная часть - 35 минут, основная часть - 45 минут, заключительная часть – 10 минут).

2.1.Подготовительная часть

Выбранные средства для подготовительной части занятия соответствуют поставленным задачам. Используются специально подобранные беговые и подводящие лёгкоатлетические упражнения для организации участников, а также проведена общая физическая подготовка с гантелями для развития всех мышечных групп. Применяемые методы соответствуют характеру

занимающихся, типу занятия (лёгкая атлетика) и условиям его проведения. Также была проведена проверка частоты сердечных сокращений у участников.

2.2. Основная часть

Методы основной части занятия не полностью соответствуют поставленным задачам. Учитываются возможности участников, соблюдается логическая последовательность подачи материала, однако педагог не использует упрощенные задания, и отсутствует положительный перенос навыка. Количество повторений является достаточным.

2.3. Заключительная часть

В конце занятия был выполнен заминочный бег, растяжка и рекомендации по исправлению ошибок.

II. Поведение и деятельность учащихся

Учащиеся качественно выполняли все задания педагога. Дисциплинарные нарушения педагогом были замечены и сразу устранялись.

III. Поведение и деятельность тренера

Педагог умеет владеть группой, формирует сознательное отношение к занятиям, личным примером пытается заинтересовать занимающихся.

IV. Выводы и предложения

В целом, проводящий имеет достаточные знания в области физической культуры, понимает структуру занятия, а так же в достаточной мере владеет терминологией и грамотно ее применяет в процессе проведения занятия. Проводящий обращал внимание на ошибки при выполнении упражнений и вовремя их исправлял.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии тренировочной группы (2 группа)

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, определён 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 и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А)

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Веселова К.Ю.

Ф.И. наблюдаемого: Феоктисова Милана

Дата проведения: 20.12.2024

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Развитие скорости, силы, выносливости.
3. Воспитание целеустремлённости и трудолюбия.

Пульс в покое: 84 уд/мин

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	14:30	14	84	Построение
2	14:40	17	102	После разминочного бега
3	15:53	15	90	Растяжка
4	15:06	19	114	Ходьба барьеров
5	15:17	21	126	Беговые упражнения
6	15:24	20	120	После беговых упражнений
7	15:26	24	144	Бег с шиной
8	15:33	23	138	После бега с шиной
9	15:35	26	156	Бег с низкого старта с ускорением
10	15:42	23	138	После бега с низкого старта
11	15:44	21	126	Бег по виражам
12	15:51	19	114	После бега по виражам
13	15:53	18	108	Заминка
14	15:58	15	90	Построение
15	16:00	14	84	Конец занятия

Выводы и оценка физической нагрузки по ЧСС.

В начале занятия, во время разминки, пульс увеличивается с 84 уд/мин до 102 уд/мин, что свидетельствует о достаточной интенсивности разогрева для подготовки организма к более высоким нагрузкам. Это соответствует цели занятия по совершенствованию техники спринтерского бега.

На протяжении занятия наблюдается прогрессивное увеличение пульса, достигающего максимальных значений (156 уд/мин) во время выполнения беговых упражнений с шиной и бега с низкого старта с ускорением. Это указывает на успешное развитие скорости и силы, что является одной из задач занятия.

Постепенное снижение нагрузки: В завершающей части занятия пульс плавно снижается, достигая 84 уд/мин к концу урока. Это говорит о том, что дети смогли восстановить свои силы после интенсивных нагрузок, что также важно для формирования выносливости.

Уровень ЧСС не превышает допустимые значения для данной возрастной группы, что свидетельствует о правильной организации нагрузки и безопасности занятий. Дети адаптируются к физическим нагрузкам, что является важным аспектом в их физическом развитии.

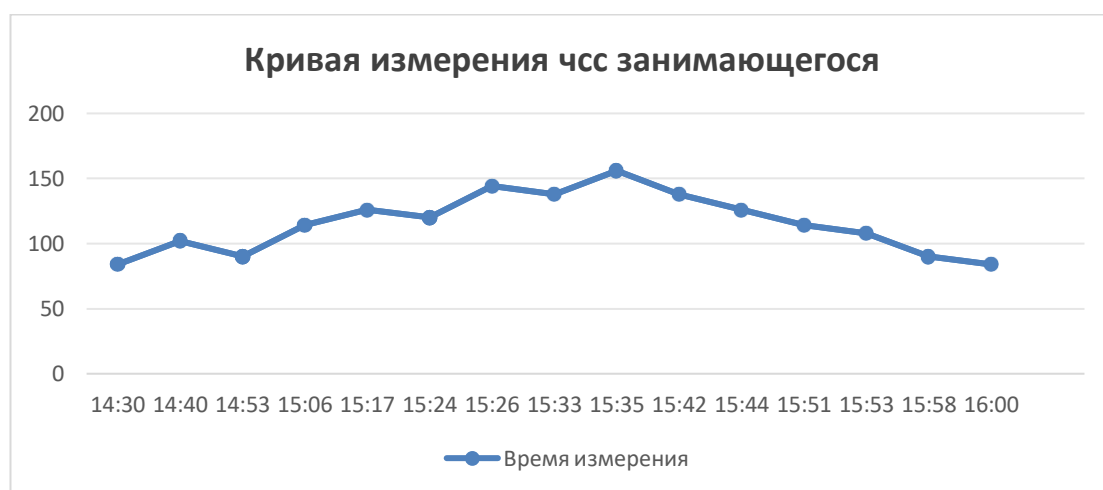


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии во 2 группе.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы изучили характеристику структуры и основные функции образовательной организации: ГАУ ДО ПК «КСШОР». Познакомились с руководителем Мыльников И.Е., а также с преподавательским составом в лице Загинай Ю.А. Основные функции учреждения включают организацию тренировочного процесса, подготовку спортсменов к соревнованиям различного уровня, а также обеспечение условий для развития спортивного мастерства.

За период практики мы ознакомились с рабочей программой и разработали планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, согласовав их с тренерским составом и утвердив у руководителя практики и провели учебно-тренировочные занятия.

В рамках практики мы приняли участие в качестве судей в спортивно-массовом мероприятии Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/.В заключении соревнований были выявлены и награждены сильнейшие участники. Мы провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.

Также нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, что позволило оценить уровень нагрузки на организм спортсменов во время тренировок. Анализ показал, что тренера используют разнообразные методы контроля за состоянием здоровья учеников, что позволяет корректировать нагрузку и избегать переутомления.

Результатом практики стало получение практических навыков планирования учебно-тренировочной работы, приобретение опыта профессиональной деятельности по подготовке и организации педагогического процесса.

Список литературы

1. Бутрамеев А. В., Коновалов В. Н. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-11 ЛЕТ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ // Современные вопросы биомедицины. 2021. №3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-vospitaniya-dvigatelnyh-sposobnostey-u-yunyh-legkoatletov-9-11-let-metodom-sopryazhennogo-vozdeystviya> (дата обращения: 19.12.2024).
2. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
3. 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>
4. 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>
5. ГТО <https://gto.ru/>
6. 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
7. Емельянов Василий Дмитриевич, Арапу Наталья Гигорьевна Методика последовательного обучения технике легкой атлетики студентов факультета физической культуры // Наука-2020. 2016. №3 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-posledovatel'nogo-obucheniya-tehnike-legkoy-atletiki-studentov-fakulteta-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 19.12.2024).
8. Поддубный Евгений Николаевич, Власов Владимир Николаевич Дидактические подходы к методике обучения рациональной технике движений в легкой атлетике // Наука. Инновации. Технологии. 2010. №68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/didakticheskie-podhody-k-metodike-obucheniya-ratsionalnoy-tehnike-dvizheniy-v-legkoy-atletike> (дата обращения: 19.12.2024).
9. 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.
10. ФГОС <https://fgos.ru/>

Приложение А



Рис. 1

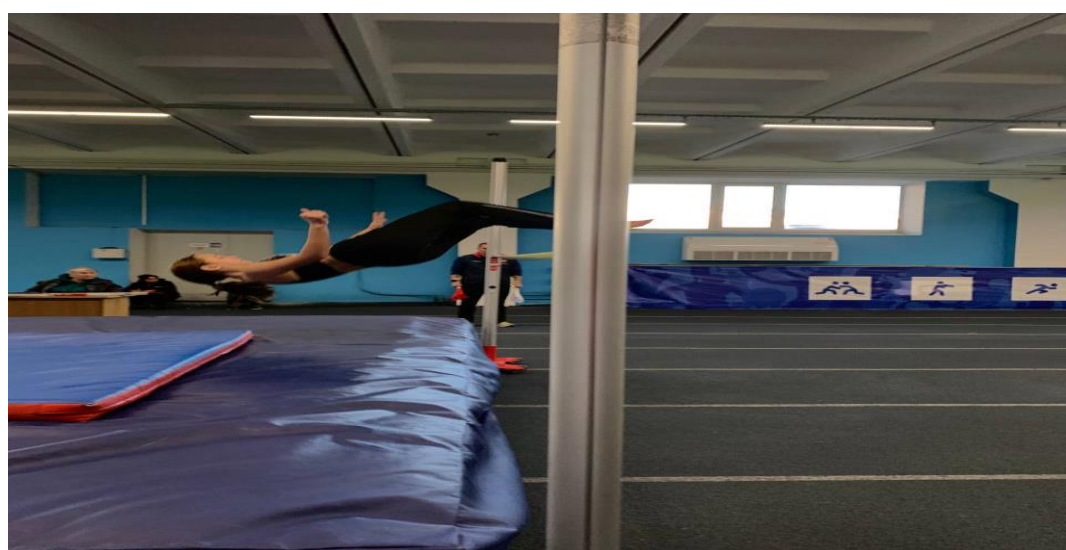


Рис. 2



Рис. 3

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



Рис.1

Хожение через барьеры

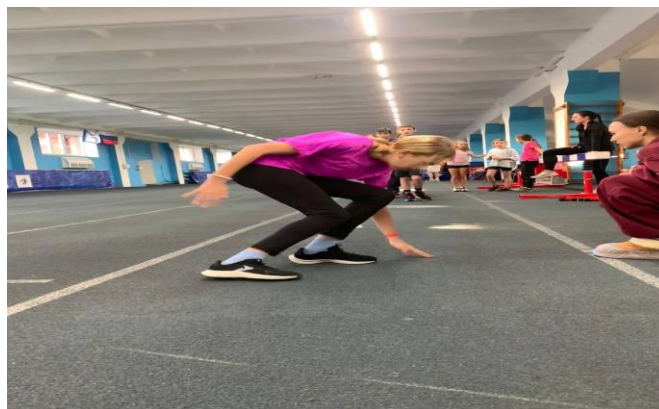


Рис.2

Отработка поворота в челночном беге

Приложение Г

ПРОТОКОЛ учёта 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				
...				
...				
...				
...				



Рис.1

Измерение пульса в начале занятия