

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

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:  
гр.БПО-21-ФК1

  
подпись

В.И. Руденкова  
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.



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

**ЗАДАНИЕ**

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Руденкова В. И.

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.



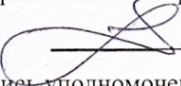
**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**  
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Руденкова В.И.

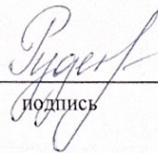
Группы БПО-21-ФЗ-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)

  
подпись

В.И. Руденкова  
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 Руденкова В.И.

Группа БПО-21-ФЗ1

Сроки прохождения практики: 05.02.2024 г. – 24.02.2024 г.

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	отсутствуют
Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	05.02.2024 - 24.02.2024	10	отсутствуют
			26	отсутствуют
			64	отсутствуют
			26	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.			
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду 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.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		30	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	05.02.2024 - 24.02.2024	20	отсутствуют
Итого:			180	

Дата выдачи задания на практику 05.02.2024 г.

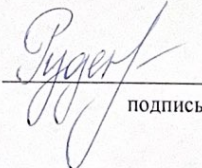
Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики  
доцент

  
подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
подпись

В.И. Руденкова  
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-ФК1

Руденковой Виктории Игоревны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

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

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

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

Руководитель практики  
доцент



\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

## Содержание

Введение.....	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» .....	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике .....	11
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».....	38
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике .....	45
Выводы .....	51
Список литературы.....	52
Приложения .....	53

## 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». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике, педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике. А также я приняла 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 получала 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	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока

спортивных мероприятий в КСШОР	«Краевые соревнования по лёгкой атлетике»
--------------------------------	---

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

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

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

### 1.2.1 Специфика вида спорта

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

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

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами; `
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестом;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

#### 1.2.2 Цель и задачи реализации программы

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе

соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляю собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими век 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	Срок реализации	Возрастные границы	Наполняемость
------------------	-----------------	--------------------	---------------

подготовки	этапов спортивной подготовки (лет)	лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	(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 занимающегося 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

Разработали за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовали с тренером по виду спорта, утвердили 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: барьерный бег

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники барьерного бега.
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей, скоростно-силовых. Формирование знаний об основах техники барьерного бега.
- 3) Воспитательная: воспитание смелости и решительности.

Инвентарь: гимнастическое бревно (или мфр), гимнастический коврик, барьеры, свисток.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: легкоатлетический манеж.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 МИН)</b>	1. Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.
	2. Разминочный бег	10 кругов	Следить за дыханием. Бег в спокойном темпе. Не перебегать дорожки. Следить за техникой безопасности. Во время бега не разговаривать.
	3. Восстановление дыхания	1 круга	Ходьба в медленном темпе. Дыхание не задерживать.
	4. Расслабление мышц после бега на гимнастическом бревне или гимнастическом коврике с использованием с МФР.	5 мин	Прокатывать все мышцы ног для лучшего расслабления, которое улучшить работу в дальнейшей работе на занятии.
	5. Общеразвивающие упражнения на месте в парах:		
	5.1. И.П. – О.С. спина к спине, руки сцеплены в кистях. 1–3- подъём на носки, руки через стороны вверх. 4- И.П.	4 раза	Ноги прямые Руки прямые
	5.2. И.П. – стойка левая впереди, правая сзади. Руки впереди сцеплены в кистях. 1- сопротивление руками левая сгибается в локтевом суставе правая прямая. 2- сопротивление руками правая сгибается в локтевом суставе левая прямая. 3–4- то же.	4 раза	Взгляд вперёд Спина прямая
	5.3. И.П. – прыжком стойка ноги врозь. Руки на плечах напарника. 1–3- давление на плечи напарника 4-. И.П.	6 раз	Руки прямые

<p>5.4.И.П. – прыжком широкая стойка ноги врозь, спина к спине, руки сцеплены в кистях вверху. 1-наклон вправо. 2-И.П. 3-наклон влево 4-И.П.</p>	6 раз	<p>Спина прямая Дыхание ровное Ноги прямые Руки прямые</p>
<p>5.5.И.П. – Стойка ноги врозь, руки сцеплены в кистях вверху. 1- выпад вправо, руки вверх. 2- И.П. 3–4- то же в другую сторону</p>	6 раз	<p>Спина прямая Дыхание ровное.</p>
<p>5.6.И.П.- основная стойка, спина к спине, руки внизу сцеплены в кистях. 1-выпад правой вперёд, прогнувшись, руки вверх. 2-И.П. 3-то же с другой ноги</p>	6 раз	<p>Носки сонаправлены коленям</p>
<p>5.7.И.Пп.– упор лёжа. 1–сгибание рук 2-И.П. 3-касание правой рукой правой ладони напарника. 4-И.П. 5–8- то же с касанием другой руки</p>	6 раз	<p>Мышцы пресса напряжены Руки прямые Туловище зафиксировано в упоре лёжа</p>
<p>5.8.И.п сед на полу ноги врозь, взявшись за руки. 1–3- наклон вперёд «1-ого», 4-И.П. 5–7- наклон вперёд «2-ого» 8-И.П.</p>	6 раз	<p>Ноги прямые.</p>
<p>5.9 И.П.- лежа на спине, соединить стопы с напарником. Руки вдоль туловища. «Велосипед» 1–4 -поочередное сгибание и разгибание ног.</p>	6 раз	<p>Упражнение выполнять одновременно</p>
<p>5.10. И.П.-стойка ноги врозь, лицом к лицу, руки сцеплена в кистях впереди. 1-прыжком касание левой стопой стопы напарника. 2- прыжком касание правой стопой стопы напарника. 3–4- то же.</p>	4 раза	<p>Спина прямая. Руки сцеплены.</p>
6.Специальные беговые упражнения:		
6.1 бег в высоком подниманием бедра	3 x 60м	<p>Высоко подняться на переднюю часть стопы, маховую ногу ставить ближе к опорной ноге, руки работают как при беге. Движение учащенное.</p>



	6.2 бег с захлестом голени назад	3 x 60м	Стопа расслаблена, пяткой касаемся ягодиц, туловище держим прямо.
	6.2 подскоки в работой рук вперед	3 x 60м	Маховая нога выносится высоко вперед, носок тянем на себя, толчковая нога выпрямлена полностью, толчок заканчивается отрывом большим пальцем от пола. Энергичная работа рук. Таз проталкивать вперед.
	6.3 бег с прямыми ногами назад	3 x 60м	Ногу опускать на переднюю часть стопы. Туловище вертикально. Руки работают свободно.
	6.4 бег с прямыми ногами вперед	3 x 60м	
	6.5 бег с прямыми ногами через сторону	3 x 60м	
	6.6 многоскоки	3 x 60м	Согнутую в колене ногу выталкиваем как можно дальше (вперед), руки согнуты в локтевых суставах. Туловище наклонено вперед.
<b>О С Н О В Н А Я (60 МИН)</b>	Барьерная гимнастика + барьерный бег (10 барьеров, расстояние между барьерами 2 стопы)		
	1.Ходьба через барьеры с чередованием ног		Следить за свободой движения.  Постановка стоп на носок. Руки работают широко
	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
	5. "Крабик"	5 раз	Основные ошибки: плечи спортсмена во время выноса толчковой ноги отклоняются назад или опорная нога согнута в колене
	6. Прыжки через барьеры	2 раза	Выполняется толчком двух ног с работой рук.
	7. Барьерный бег	3 x 60м	Выставить барьеры на равном расстоянии друг от друга. Дыхание не задерживать. Взгляд вперед.
	8. Барьерный бег	3 x 100м	
<b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (10МИ Н)</b>	Медленный бег	3 круга	Бег в спокойном темпе. Дыхание не задерживать.
	Расслабление мышц после бега на гимнастическом бревне или гимнастическом коврике с использованием с МФР.	3 мин	Прокатывать все мышцы ног для лучшего расслабления, которое улучшит восстановление мышц после нагрузки.
	Растяжка на гимнастическом коврике	3 мин	Выполнение упражнений для растяжки и расслабления мышц, которые поспособствуют лучшему восстановлению после нагрузки.

	Построение, подведение итогов.	1 мин	Опрос о самочувствии.
	Организационный выход.	Смотреть по сторонам, идти в бо́ль стенки, чтобы не столкнуться с другими занимающимися.	

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: прыжки в длину с разбега

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
- 2) Развивающая: развитие силовых и координационных способностей посредством круговой тренировки (ОФП).
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства.

Инвентарь: гимнастическое бревно (или МФР), скакалки, свисток, гимнастические маты, резиновые коврики (квадратные), гимнастический коврик.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: легкоатлетический манеж.

#### Ход урока:

Части урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А</b>	1.Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.
	2.Разминочный бег	10 кругов	Следить за дыханием. Бег в спокойном темпе. Не перебегать дорожки. Следить за техникой безопасности. Во время бега не разговаривать.
	3.Восстановление дыхания	1 круга	Ходьба в медленном темпе. Дыхание не задерживать.

<b>Я (20 МИН)</b>	4.Расслабление мышц после бега на гимнастическом бревне или гимнастическом коврике с использованием с МФР.	5 мин	Прокатывать все мышцы ног для лучшего расслабления, которое улучшить работу в дальнейшей работе на занятии.
	Общеразвивающие упражнения на месте со скакалкой:		
	1.И.п. – О.С., скакалку вниз. 1 –левая назад на носок, прогнуться, скакалку вверх; 2 – И.П.; 3 – правая назад на носок, прогнуться, скакалку вверх; 4 – И.П.	6 раза	Руки в локтях не сгибать
	2.ИП - ОС, скакалка в прямых руках внизу 1-полукруг назад, прямыми руками, скакалка сзади. 2-полукруг вперед.	6 раза	Руки в локтях не сгибать
	3.И.п. – ноги вместе, скакалка сложена в четверо внизу 1 – скакалка вперед, 2 – скакалка вверх 3- скакалка за голову к плечам 4- скакалка вверх 5 скакалка впрд 6-И.п.	4 раза	Спина прямая, дыхание не задерживать
	5.И.П. – широкая стойка, скакалка за спиной 1 – 3 наклон туловища вперёд, скакалку отводим назад 4 - И.П. 5 – 7 наклон вперёд, отводим скакалку назад 8 - И.П.	6 раз	Спина прямая Дыхание не задерживать Ноги прямые Руки не сгибать
	6.И.П.- основная стойка. Скакалка в правой, руки вдоль туловища. 1-выпад вправо, скакалка вперёд. 2-И.П.- 3- выпад влево, скакалка вперёд. 4 - И.П.	6 раз	Носки сонаправлены коленям
	7.Прыжки: На правой ноге вперед, На левой вперед, На правой назад На левой назад На двух назад Со скрестным перехватом На двух ногах вперед	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 50 раз	Спросить о самочувствии. Выявить лучших. Указать на ошибки. Похвалить
	Специальные беговые упражнения:		

	6.1 бег в высоком подниманием бедра	3 x 60м	Высоко подняться на переднюю часть стопы, маховую ногу ставить ближе к опорной ноге, руки работают как при беге. Движение учащенное.
	6.2 бег с захлестом голени назад	3 x 60м	Стопа расслаблена, пяткой касаемся ягодиц, туловище держим прямо.
	6.2 подскоки в работой рук вперед	3 x 60м	Маховая нога выносится высоко вперед, носок тянем на себя, толчковая нога выпрямлена полностью, толчок заканчивается отрывом большим пальцем от пола. Энергичная работа рук. Газ проталкивать вперед.
	6.3 бег с прямыми ногами назад	3 x 60м	Ногу опускать на переднюю часть стопы. Туловище вертикально. Руки работают свободно.
	6.4 бег с прямыми ногами вперед	3 x 60м	
	6.5 бег с прямыми ногами через сторону	3 x 60м	
	6.6 многоскоки	3 x 60м	Согнутую в колене ногу выталкиваем как можно дальше (вперед), руки согнуты в локтевых суставах. Туловище наклонено вперед.
<b>О С Н О В Н А Я  (60 МИН)</b>	Общая физическая подготовка (комплекс упражнений, после каждого упражнения выполняются специальные беговые упражнения)		



<p>1.Пять приседаний с последующим кувырком вперед. Прыжки на резиновые маты (квадратные) на двух ногах СБУ: бег с высоким подниманием бедра</p>	2 раза	<p>Полный присед, кувырок выполнять через голову. Прыжки выполняются толчком двух ног. Бег с высоким подниманием бедра – поднимать колени выше, на пятку стопу не ставить</p>
<p>2.Три наклона вперед, с последующим кувырком вперед. Прыжки на резиновые маты (квадратные) на двух ногах СБУ: бег с высоким подниманием бедра</p>	2 раза	<p>Наклон не сгибая колен. Кувырок через голову. Прыжки выполняются толчком двух ног. Бег с высоким подниманием бедра – поднимать колени выше, на пятку стопу не ставить</p>
<p>3.Пять сгибаний-разгибаний рук, с последующим кувырком вперед. Прыжки на резиновые маты (квадратные) на двух ногах СБУ: бег с высоким подниманием бедра</p>	2 раза	<p>При сгибании-разгибании рук дыхание не задерживать. Кувырок через голову. Прыжки выполняются толчком двух ног. Бег с высоким подниманием бедра – поднимать колени выше, на пятку стопу не ставить</p>
<p>4. «Скалолаз», с последующим кувырком вперед. Прыжки на резиновые маты (квадратные) на одной ноге СБУ: многоскоки</p>	2 раза	<p>При «скалолазе» правая нога тянется к левому плечу и наоборот. Кувырок через голову. При прыжке пятка не должна касаться пола</p>
<p>5.Три наклона назад, с последующим кувырком вперед Прыжки на резиновые маты (квадратные) на одной ноге СБУ: семенящий бег.</p>	2 раза	<p>При наклоне назад стараемся коснуться пяток. Кувырок через голову. При прыжке пятка не должна касаться пола.</p>
<p>6.И.П. – упор лежа, руки сзади, перенос вес тела с рук на ноги, с последующим кувырком вперед. Прыжки на резиновые маты (квадратные) на одной ноге СБУ: семенящий бег.</p>	2 раза	<p>Перенос выполнять медленно. Кувырок через голову. При прыжке пятка не должна касаться пола.</p>

	7.И.П. – сед ноги вместе, три наклона вперед, с последующим кувырком назад Прыжки на резиновые маты (квадратные) на одной ноге СБУ: подскоки.	2 раза	При наклоне колени не сгибать. Кувырок через голову. При прыжке пятка не должна касаться пола.
	8.И.П. – упор лежа 1 – сгибание разгибание рук; 2 – поднять правую руку вверх; 3 – сгибание разгибание рук; 4 – поднять левую руку вверх. После выполнить кувырок назад. Прыжки на резиновые маты (квадратные) на одной ноге СБУ: подскоки.	2 раза	Держать ровное положение тела, дыхание не задерживать, рука прямая. Кувырок через голову. При прыжке пятка не должна касаться пола. Подскок выполнять как можно выше.
	9. Сгибание – разгибание туловища с последующим кувырком вперед и назад. Прыжки на резиновые маты (квадратные) на одной ноге СБУ: с захлестом голени назад.	2 раза	Дыхание не задерживать. Кувырок через голову. При прыжке пятка не должна касаться пола. При захлесте голени пятки касаются ягодиц.
	10. Кувырки вперед и назад Прыжки на резиновые маты (квадратные) на двух ногах. СБУ: с захлестом голени назад.	2 раза	Кувырок через голову. При захлесте голени пятки касаются ягодиц.
Совершенствование техники прыжка в длину.			
	1.Прыжки в длину с места	5 раз	Согласованная работа рук и ног. Сильный толчок ногами. Выполнять широкие шаги и мощное отталкивание
	2.Прыжки в длину с двух беговых шагов	5 раз	
	3.Прыжки в длину с трех беговых шагов	5 раз	
<b>З</b> <b>А</b>	Медленный бег	3 круга	Бег в спокойном темпе. Дыхание не задерживать.

<b>К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</b>  <b>(10 Мин)</b>	Расслабление мышц после бега на гимнастическом бревне или гимнастическом коврике с использованием с МФР.	3 мин	Прокатывать все мышцы ног для лучшего расслабления, которое улучшит восстановление мышц после нагрузки.
	Растяжка на гимнастическом коврике	3 мин	Выполнение упражнений для растяжки и расслабления мышц, которые поспособствуют лучшему восстановлению после нагрузки.
	Построение, подведение итогов.	1 мин	Опрос о самочувствии.
	Организационный выход.		Смотреть по сторонам, идти в боль стенки, чтобы не столкнуться с другими занимающимися.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: прыжки в длину с разбега

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
- 2) Развивающая: развитие силовых и координационных способностей посредством круговой тренировки (ОФП).
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства.

Инвентарь: гимнастическое бревно(МФР), свисток, набивные мячи, гимнастический коврик.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: легкоатлетический манеж.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ	
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 МИН)</b>	1. Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.	
	2. Разминочный бег	10 кругов	Следить за дыханием. Бег в спокойном темпе. Не перебегать дорожки. Следить за техникой безопасности. Во время бега не разговаривать.	
	3. Восстановление дыхания	1 круга	Ходьба в медленном темпе. Дыхание не задерживать.	
	4. Расслабление мышц после бега на гимнастическом бревне или гимнастическом коврике с использованием с МФР.	5 мин	Прокатывать все мышцы ног для лучшего расслабления, которое улучшить работу в дальнейшей работе на занятии.	
	Общеразвивающие упражнения на месте с набивным мячом:			
	1. И.П. – О.С., мяч вниз. 1 – левая назад на носок, прогнуться, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.	7 раз	Прогнуться в пояснице, руки прямые	
	2. И.П. – стойка ноги врозь, мяч вперед Перекалывание мяча в правую/левую руку, с отведением прямых рук назад.	7 раз	Спина прямая, руки прямые	
	3. И.П. – стойка ноги врозь, мяч вверх Перекалывание мяча в правую/левую руку с отведением прямых рук через стороны.	7 раз	Спина прямая, руки прямые, дыхание не задерживать	
	4. И.П. – стойка ноги врозь, мяч вперед 1 – наклон туловища вправо 2 – И.П. 3 – наклон туловища влево 4 – И.П.	7 раз	Спина прямая, взгляд вперед.	

5.И.П. – сед ноги согнуты в коленях 1 – поднять ноги 2-7 – перекачивание мяча под коленями 8 – И.П.	7 раз	Дыхание не задерживать.
6.И.П. – сед ноги вместе, мяч между ног 1 – поднять ноги 3-7 – удержание прямых ног 8 – И.П.	7 раз	Поднять ноги на 10-15см от пола.
7.И.П – стойка ноги врозь, мяч вперед в правой руке 1 – выпад правой вперед, передать мяч под ногой в левую руку 2 – И.П. 3 – выпад левой ногой вперед, передать мяч под ногой в правую руку	7 раз	Угол в коленях 90 градусов.
Специальные беговые упражнения:		
6.1 бег в высоком подниманием бедра	3 x 60м	Высоко подняться на переднюю часть стопы, маховую ногу ставить ближе к опорной ноге, руки работают как при беге. Движение учащенное.
6.2 бег с захлестом голени назад	3 x 60м	Стопа расслаблена, пяткой касаемся ягодиц, туловище держим прямо.
6.2 подскоки в работой рук вперед	3 x 60м	Маховая нога выносится высоко вперед, носок тянем на себя, толчковая нога выпрямлена полностью, толчок заканчивается отрывом большим пальцем от пола. Энергичная работа рук. Таз проталкивать вперед.
6.3 бег с прямыми ногами назад	3 x 60м	Ногу опускать на переднюю часть стопы. Туловище
6.4 бег с прямыми ногами вперед	3 x 60м	



	6.5 бег с прямыми ногами через сторону	3 x 60м	вертикально. Руки работают свободно.
	6.6 многоскоки	3 x 60м	Согнутую в колене ногу выталкиваем как можно дальше (вперед), руки согнуты в локтевых суставах. Туловище наклонено вперед.
<b>О С Н О В Н А Я  (60 МИН)</b>	Общая физическая подготовка (комплекс упражнений, после каждого упражнения выполняются специальные беговые упражнения)		
	1.И.П. – стойка ноги врозь Упасть на колени на гимнастический мат, подняться с ГМ без помощи рук СБУ: подскоки	2 раза	Подскоки выполнять как можно выше, дыхание не задерживать, с работой рук.
	2.Прыжки на ГМ СБУ: подскоки	2 раза	Прыжки выполнять не с полной стопы, работа рук. Подскоки выполнять как можно выше.
	3.Семенящий бег на ГМ СБУ: многоскоки	2 раза	Спина прямая, взгляд вперед, дыхание не задерживать.
	4.И.П. – сед ноги врозь Наклоны к прямым ногам. СБУ: подскоки	2 раза	Колени не сгибать, дыхание не задерживать.
	5.Сгибание – разгибание рук от ГМ СБУ: многоскоки	2 раза	Дыхание не задерживать, спина прямая, при многоскоке шаг как можно шире
	6. «Скалолаз» на ГМ СБУ: многоскоки	2 раза	При «скалолазе» правая нога тянется к левому плечу и наоборот.
	7. Прыжки с высоким подниманием колен СБУ: многоскоки	2 раза	При прыжке колени подтягивать к себе, прыгать как можно выше. При многоскоке шаг как можно шире.
	8. И.П. – упор лежа, руки сзади, перенос вес тела с рук на ноги, с последующим кувырком вперед. Прыжки на резиновые маты (квадратные) на одной ноге СБУ: семенящий бег.	2 раза	Перенос выполнять медленно. Кувырок через голову. При прыжке пятка не должна касаться пола.

	9.Перекатывание со спины на живот СБУ: ходьба в полном присяде	2 раза	При ходьбе в полном присяде взгляд вперед, дыхание не задерживать.
	10. Гимнастический мостик СБУ: ходьба в полном присяде	2 раза	Дыхание не задерживать, выполнять в спокойном темпе. При ходьбе в полном присяде взгляд вперед
Совершенствование техники прыжка в длину.			
	1.Прыжки в длину с места	5 раз	Согласованная работа рук и ног. Сильный толчок ногами. Выполнять широкие шаги и мощное отталкивание.
	2.Прыжки в длину с двух беговых шагов	5 раз	
	3.Прыжки в длину с трех беговых шагов	5 раз	
<b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</b>  <b>(10 Мин)</b>	Медленный бег	3 круга	Бег в спокойном темпе. Дыхание не задерживать.
	Расслабление мышц после бега на гимнастическом бревне или гимнастическом коврик с использованием с МФР.	3 мин	Прокатывать все мышцы ног для лучшего расслабления, которое улучшит восстановление мышц после нагрузки.
	Растяжка на гимнастическом коврик	3 мин	Выполнение упражнений для растяжки и расслабления мышц, которые способствуют лучшему восстановлению после нагрузки.

	Построение, подведение итогов.	1 мин	Опрос о самочувствии.
	Организационный выход.	Смотреть по сторонам, идти в боль стенки, чтобы не столкнуться с другими занимающимися.	

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: метание диска с места

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение технике метания диска с места
- 2) Развивающая: развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей посредством ОФП.
- 3) Воспитательная: воспитание смелости и решительности

Инвентарь: гимнастический коврик, свисток, сфера (BOSY), диск для метания, металлический стержень (шланг)

Время проведения: 90 минут

Место проведения: легкоатлетический манеж

Ход урока:

Части урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н</b>	1.Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2.Разминочный бег	10 кругов	Следить за равномерным дыханием. Обращать внимание на работу рук во время бега, за постановкой стопы, выносом бедра.
	Восстановление дыхания	1 круг	Круг восстановления дыхания. Идти медленно.

<b>А Я (20 МИН)</b>	<b>Общеразвивающие упражнения на месте в парах:</b>		
	1)ИП – ОС спина к спине, руки сцеплены в кистях. 1–3- подъём на носки, руки через стороны вверх. 4- И.П.	4 раза	Ноги прямые Руки прямые
	2)И.П. – стойка левая впереди, правая сзади. Руки впереди сцеплены в кистях. 1-сопротивление руками левая сгибается в локтевом суставе правая прямая. 2- сопротивление руками правая сгибается в локтевом суставе левая прямая. 3–4- то же.	4 раза	Взгляд вперёд Спина прямая
	3)И.П. – прыжком стойка ноги врозь. Руки на плечах напарника. 1–3-давление на плечи напарника 4-. И.П.	6 раз	Руки прямые
	4)И.П. – прыжком широкая стойка ноги врозь, спина к спине, руки сцеплены в кистях вверху. 1-наклон вправо. 2-И.П. 3-наклон влево 4-И.П.	6 раз	Спина прямая Дыхание ровное Ноги прямые Руки прямые
	5)И.П. – Стойка ноги врозь, руки сцеплены в кистях вверху. 1- выпад вправо, руки вверх. 2- И.П. 3–4- то же в другую сторону	6 раз	Спина прямая Дыхание ровное.
	6)И.П.- основная стойка, спина к спине, руки внизу сцеплены в кистях. 1-выпад правой вперёд, прогнувшись, руки вверх. 2-И.П. 3-то же с другой ноги	6 раз	Носки сонаправлены коленям
	7)И.П – упор лёжа. 1–сгибание рук 2-И.П. 3-касание правой рукой правой ладони напарника. 4-И.П. 5–8- то же с касанием другой руки	6 раз	Мышцы пресса напряжены Руки прямые Туловище зафиксировано в упоре лёжа
8)И.П. сед на полу ноги врозь, взявшись за руки. 1–3- наклон вперёд «1-ого», 4-И.П. 5–7- наклон вперёд «2-ого» 8-И.П.	6 раз	Ноги прямые.	

	9)И.П.- лежа на спине, соединить стопы с напарником. Руки вдоль туловища. «Велосипед» 1–4 -поочередное сгибание и разгибание ног.	6 раз	Упражнение выполнять одновременно
	10)И.П.-стойка ноги врозь, лицом к лицу, руки сцеплена в кистях впереди. 1-прыжком касание левой стопой стопы напарника. 2- прыжком касание правой стопой стопы напарника. 3–4- то же.	4 раза	Спина прямая. Руки сцеплены.
	<b>Специальные беговые упражнения:</b> 1)бег с захлестом голени назад	3 х 60м	Стопа расслаблена, пяткой касаемся ягодиц, туловище держим прямо.
	2)бег с высоким подниманием бедра	3 х 60м	Высоко подняться на переднюю часть стопы, маховую ногу ставить ближе к опорной ноге, руки работают как при беге. Движение учащенное.
	3)подскоки с работой рук вперед	3 х 60м	Маховая нога выносится высоко вперед, носок тянем на себя, толчковая нога выпрямлена полностью, толчок заканчивается отрывом большим пальцем от пола. Энергичная работа рук. Таз проталкивать вперед.
	4)многоскоки	3 х 60м	Беговой шаг как можно шире. Руки работают.
	5)бег спиной вперед	3 х 60м	Смотрим через левой плечо
	6)семенящий бег	3 х 60м	Бег с полностью расслабленными плечами
<b>О С Н О</b>	<b>Общая физическая подготовка</b> (комплекс упражнений, после каждого упражнения выполняются специальные беговые упражнения)		



<b>В Н А Я</b> <b>(60 МИН)</b>	1)И.П. – стоя на сфере (BOSY), руки вдоль туловища 1 – подъем на носки, руки вверх 2 – и.п. 3 – 4 – тоже самое. СБУ: подскоки	7 раз	Спина прямая, взгляд вперед, держать баланс на сфере
	2)И.П. - И.П. – стоя на сфере (BOSY), руки вдоль туловища 1 – полуприсед 2 – подъем на носки 3 – 4 – тоже самое СБУ: подскоки	7 раз	Спина прямая, колени не выходят за носки, взгляд вперед, держим баланс
	3)И.П. - И.П. – стоя на сфере (BOSY), руки вдоль туловища 1 – наклон к прямым ногам 2 – И.П. 3 – 4 – тоже самое	7 раз	Спина прямая, колени не сгибать, дыхание не задерживать
	4)Сгибание – разгибание рук в упоре на сфере СБУ: многоскоки	7 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	5)И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1 – выпад правой на сферу, руки вперед 2 – И.П. 3 – выпад левой на сферу, руки вперед 4 – И.П. СБУ: прыжки с пятки на носок, затем семенящий бег	7 раз	Колено не выходит за носок, Спина прямая, дыхание не задерживать
	6)И.П. – стойка ноги врозь на сфере, руки вдоль туловища 1 – наклон назад с прогибом 2 – И.П. 3 – 4 – тоже самое	7 раз	Держать баланс, дыхание не задерживать
	7) И.П. – стойка ноги врозь на сфере, руки вдоль туловища 1 – 4 – круговые движения прямыми рука вперед 5 – 8 – круговые движения прямыми руками назад СБУ: бег с прямыми ногами вперед	7 раз	Руки прямые, спина прямая, взгляд вперед
	8)И.П. - стойка ноги врозь на сфере, руки вдоль туловища 1 – 7 – прыжки на сфере, толчком двух ног вверх 8 – и.п. СБУ: многоскоки	7 раз	Держать баланс, дыхание не задерживать, спина прямая

<p>9)И.П. – лежа на сфере сгибание – разгибание коленей СБУ: ходьба в полном присяде</p>	7 раз	<p>Поясница прижата к сфере, ноги не касаются пола, дыхание не задерживать</p>
<p><b>Обучение хвату и правильному выпуску снаряда.</b></p> <p>1) И.П. – стоя лицом вперед, левая нога впереди, правая сзади, немного согнуты в коленном суставе, правая рука с диском опущена вниз (для правой). После предварительного замаха подбрасывать диск вверх (снаряд сходит с указательного пальца, при этом вращается по часовой стрелке).</p>	8 раз	<p>После выпуска снаряд должен вращаться не вибрируя и падать на землю на ребро.</p>
<p>2) И.П. – то же. После предварительных 2-х, 3-х замахов выпустить диск вперед так, чтобы он катился на ребре</p>	8 раз	

	<p><b>Обучение собственно метанию диска с места.</b>  1)И.П. – стоя левым боком в направлении метания, стойка ноги врозь.  Перевести вес тела на правую ногу с одновременным поворотом туловища вправо и заводом правой руки по кругу назад вправо в плоскости, параллельной опоре.</p>	8 раз	<p>вес тела распределен на обе ноги равномерно. Нужно стараться, чтобы правая рука двигалась по максимальной амплитуде, при этом левая рука должна быть вытянута от себя параллельно плечевому поясу спортсмена. После принятия исходного положения для метания диска с места выполняются движения в обратной последовательности и направлении до принятия исходного положения.</p>
	<p>2) Выполняется упражнение 1 (имитация броска с места) со вспомогательными снарядами (металлический стержень, шланг) и со спортивным снарядом (диском).</p>	8 раз	<p>Необходимо использовать металлические стержни весом 0.7-1.3 кг (для обучения девочек) и 1.3-2.0 кг (для обучения мальчиков) и длиной от 30 до 60 см, отрезок шланга длиной 50-70 см. Спортивные снаряды (диски) целесообразно использовать как облегченные, так и стандартного веса (соревновательные).</p>

	3) Выполняется упражнение 2 с выпуском снаряда, то есть непосредственно метание диска (или вспомогательных снарядов) с места.	8 раз	Необходимо следить, чтобы снаряды летели точно в нужном направлении (желательно чтобы их приземление происходило в середину метательского сектора относительно правой и левой ограничительных линий).
<b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</b>  <b>(10 Мин)</b>	Заключительный бег	5 кругов	Бег в медленном темпе
	Растяжка	3 мин	Полностью растянуть мышцы ног, растяжка способствует лучшему восстановлению мышц после нагрузки
	Построение. Поведение итогов. Опрос о самочувствии.	2 мин	Организационный выход.

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: прыжки в высоту с разбега

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание»,
- 2) Развивающая: развитие скоростных способностей, гибкости, силовых, координационных способностей, прыгучести посредством ОФП.
- 3) Воспитательная: воспитание смелости и решительности, силы воли.

Инвентарь: гимнастическое бревно (МФР), гимнастический коврик, свисток, барьеры, планка для перепрыгивания, блин(5 кг).

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: легкоатлетический манеж.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ	
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 МИН)</b>	1. Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.	
	2. Разминочный бег	10 кругов	Следить за дыханием. Бег в спокойном темпе. Не перебегать дорожки. Следить за техникой безопасности. Во время бега не разговаривать.	
	3. Восстановление дыхания	1 круга	Ходьба в медленном темпе. Дыхание не задерживать.	
	4. Расслабление мышц после бега на гимнастическом бревне или гимнастическом коврике с использованием с МФР.	5 мин	Прокатывать все мышцы ног для лучшего расслабления, которое улучшить работу в дальнейшей работе на занятии.	
	Общеразвивающие упражнения на месте со скакалкой:			
	1. И.П. – О.С., скакалку вниз. 1 – левая назад на носок, прогнуться, скакалку вверх; 2 – И.П.; 3–4 – то же с другой ноги.	6 раза	Руки в локтях не сгибать	
2. ИП - ОС, скакалка в прямых руках внизу 1-полукруг назад, прямыми руками, скакалка сзади. 2-полукруг вперед.	6 раза	Руки в локтях не сгибать		

<p>3.И.П. – ноги вместе, скакалка сложена в четверо внизу  1 – скакалка вперед,  2 – скакалка вверх  3- скакалка за голову к плечам  4- скакалка вверх  5 скакалка вперед  6-И.П.</p>	4 раза	Спина прямая, дыхание не задерживать
<p>5.И.П. – широкая стойка, скакалка за спиной  1 – 3 наклон туловища вперед, скакалку отводим назад  4 И.П.  5 – 7 наклон вперед, отводим скакалку назад  8 - И.П.</p>	6 раз	Спина прямая Дыхание не задерживать Ноги прямые Руки не сгибать
<p>6.И.П.- основная стойка. Скакалка в правой, руки вдоль туловища.  1-выпад вправо, скакалка вперед.  2-И.П.-  3- выпад влево, скакалка вперед.  4 - И.П.</p>	6 раз	Носки сонаправлены коленям
<p>7.Прыжки:  На правой ноге вперед,  На левой вперед,  На правой назад  На левой назад  На двух назад  Со скрестным перехватом  На двух ногах вперед</p>	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 50 раз	Спросить о самочувствии. Выявить лучших. Указать на ошибки. Похвалить
<b>Специальные беговые упражнения:</b>		
<p>6.1 бег в высоком подниманием бедра</p>	3 x 60м	Высоко подняться на переднюю часть стопы, маховую ногу ставить ближе к опорной ноге, руки работают как при беге. Движение учащенное.
<p>6.2 бег с захлестом голени назад</p>	3 x 60м	Стопа расслаблена, пяткой касаемся ягодиц, туловище держим прямо.

	6.2 подскоки в работой рук вперед	3 x 60м	Маховая нога выносится высоко вперед, носок тянем на себя, толчковая нога выпрямлена полностью, толчок заканчивается отрывом большим пальцем от пола. Энергичная работа рук. Таз проталкивать вперед.
	6.3 бег с прямыми ногами назад	3 x 60м	Ногу опускать на переднюю часть стопы. Туловище вертикально. Руки работают свободно.
	6.4 бег с прямыми ногами вперед	3 x 60м	
	6.5 бег с прямыми ногами через сторону	3 x 60м	
	6.6 многоскоки	3 x 60м	Согнутую в колене ногу выталкиваем как можно дальше (вперед), руки согнуты в локтевых суставах. Туловище наклонено вперед.
<b>О С Н О В Н А Я (60 МИН)</b>	Общая физическая подготовка (комплекс упражнений, после каждого упражнения выполняются специальные беговые упражнения)		
	1.И.П. – стойка ноги врозь, блин вниз. 1 – отведение правой ноги назад, блин вверх; 2 – И.П. 3 – отведение левой ноги назад, блин вверх; 4 – И.П. СБУ: ходьба в полном приседе	2 раза	Спина прямая, взгляд вперед.
	2.И.П. – стойка ноги врозь, блин вверх. 1 – подъем на носки, блин вверх; 2 – И.П.; 3 – 4 – тоже самое. СБУ: подскоки.	2 раза	Спина прямая, взгляд вперед.
	3.И.П. – стойка ноги врозь, блин вниз 1 – полный присед, блин вперед; 2 – И.П.; 3 – 4 – тоже самое. СБУ: бег с высоким подниманием бедра.	2 раза	Колени не выходят за носки, спина прямая, руки прямые, следить за дыханием.
	4.И.П. – стойка ноги врозь, блин вперед 1 – блин вверх; 2 – И.П.; 3 – 4 – тоже самое; СБУ: бег с захлестом голени назад.	2 раза	Спина прямая, взгляд вперед, руки прямые.

5.И.П. – стойка ноги врозь, блин сзади. Приседания СБУ: семенящий бег	2 раза	Колени не выходят за носки, спина прямая,
6.И.П. – стойка ноги врозь, блин сзади. 1 – наклон назад; 2 – И.П.; 3 – 4 – тоже самое. СБУ: бег с прямыми ногами вперед.	2 раза	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед.
7.И.П. – стойка ноги врозь, блин вверх 1 – 4 – сгибание – разгибание рук над головой СБУ: бег с прямыми ногами через сторону.	2 раза	Спина прямая, взгляд вперед.
8.И.П. – стойка ноги врозь, блин вниз 1 – выпад правой вперед, блин вверх; 2 – И.П.; 3 – выпад левой вперед, блин вверх; 4 – И.П. СБУ: ходьба в полуприсяде.	2 раза	Колени не выходят за носок, спина прямая, руки прямые, дыхание не задерживать.
9.И.П. – стойка ноги врозь, блин вверх 1 – наклон вправо; 2 – И.П.; 3 – наклон влево; 4 – И.П. СБУ: семенящий бег.	2 раза	Руки прямые, дыхание не задерживать, взгляд вперед.
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» - развитие прыгучести -прыжки в высоту		
БАРЬЕРЫ: 1.прыжки через барьеры: -правой/левой ногой; -попеременно: правая, затем левая -толчком двух ног; -правым/левым боком.	6 раз	Прыжок через каждый барьер, Руки работают как при толчке в прыжках в высоту Следить за приземлением на две ноги
2. Маховые движения ногой -левой -правой	10 раз	Выполнение махов свободной ногой, слегка поднимаясь на толчковой ноге (стоя боком у стены и держась за неё)



	3. Имитация техники постановки ноги и отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками	5 раз	Встать на маховую ногу, толчковую отставить назад. Сделать шаг толчковой вперёд, вывести на неё таз. Рука согнута в локте, одновременный мах ноги и руки, с отталкиванием вверх. С малым продвижением вперед.
	4. Встать на маховую ногу, толчковую отставить назад. Сделать шаг толчковой вперёд, вывести на неё таз. Рука согнута в локте, одновременный мах ноги и руки, с отталкиванием вверх. С малым продвижением вперед.	7 раз	Начинаются прыжки с 1 м, с каждой третьей попытки высота увеличивается.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  (10 Мин)	Медленный бег	3 круга	Бег в спокойном темпе. Дыхание не задерживать.
	Расслабление мышц после бега на гимнастическом бревне или гимнастическом коврике с использованием с МФР.	3 мин	Прокатывать все мышцы ног для лучшего расслабления, которое улучшит восстановление мышц после нагрузки.
	Растяжка на гимнастическом коврике	3 мин	Выполнение упражнений для растяжки и расслабления мышц, которые способствуют лучшему восстановлению после нагрузки.
	Построение, подведение итогов.	1 мин	Опрос о самочувствии.
	Организационный выход.		Смотреть по сторонам, идти в боль стенки, чтобы не столкнуться с другими занимающимися.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: прыжки в высоту с разбега

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: Формирование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»; совершенствование умения выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;
- 2) Развивающая: развитие физических качеств: скорости, прыгучести, координации, силы и ловкости, развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.
- 3) Воспитательная: воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, чувства коллективизма, ответственности и товарищества.

Инвентарь: гимнастическое бревно (МФР), гимнастический коврик, набивные мячи, гимнастическая планка для прыжков.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: легкоатлетический манеж.

## Ход урока:

Части урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
<b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 МИН)</b>	1.Построение, сообщение задач урока. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ.
	2.Разминочный бег	10 кругов	Следить за дыханием. Бег в спокойном темпе. Не перебегать дорожки. Следить за техникой безопасности. Во время бега не разговаривать.
	3.Восстановление дыхания	1 круга	Ходьба в медленном темпе. Дыхание не задерживать.
	4.Расслабление мышц после бега на гимнастическом бревне или гимнастическом коврике с использованием с МФР.	5 мин	Прокатывать все мышцы ног для лучшего расслабления, которое улучшить работу в дальнейшей работе на занятии.

Общеразвивающие упражнения на месте с набивным мячом:		
1.И.П. – О.М., мяч вниз. 1 – левая назад на носок, прогнуться, мяч вверх; 2 – И.П.; 3–4 – то же с другой ноги.	7 раз	Прогнуться в пояснице, руки прямые
2.И.П. – стойка ноги врозь, мяч вперед Перекалывание мяча в правую/левую руку, с отведением прямых рук назад.	7 раз	Спина прямая, руки прямые
3.И.П. – стойка ноги врозь, мяч вверх Перекалывание мяча в правую/левую руку с отведением прямых рук через стороны.	7 раз	Спина прямая, руки прямые, дыхание не задерживать
4.И.П. – стойка ноги врозь, мяч вперед 1 – наклон туловища вправо 2 – И.П. 3 – наклон туловища влево 4 – И.П.	7 раз	Спина прямая, взгляд вперед.
5.И.П. – сед ноги согнуты в коленях 1 – поднять ноги 2-7 – перекалывание мяча под коленями 8 – И.П.	7 раз	Дыхание не задерживать.
6.И.П. – сед ноги вместе, мяч между ног 1 – поднять ноги 3-7 – удержание прямых ног 8 – И.П.	7 раз	Поднять ноги на 10-15см от пола.
7.И.П. – стойка ноги врозь, мяч вперед в правой руке 1 – выпад правой вперед, передать мяч под ногой в левую руку 2 – И.П. 3 – выпад левой ногой вперед, передать мяч под ногой в правую руку	7 раз	Угол в коленях 90 градусов.
Специальные беговые упражнения:		
6.1 бег в высоком подниманием бедра	3 x 60м	Высоко подняться на переднюю часть стопы, маховую ногу ставить ближе к опорной ноге, руки работают как при беге. Движение учащенное.
6.2 бег с захлестом голени назад	3 x 60м	Стопа расслаблена, пяткой касаемся ягодиц, туловище держим прямо.

	6.2 подскоки в работой рук вперед	3 x 60м	Маховая нога выносится высоко вперед, носок тянем на себя, толчковая нога выпрямлена полностью, толчок заканчивается отрывом большим пальцем от пола. Энергичная работа рук. Таз проталкивать вперед.
	6.3 бег с прямыми ногами назад	3 x 60м	Ногу опускать на переднюю часть стопы. Туловище вертикально. Руки работают свободно.
	6.4 бег с прямыми ногами вперед	3 x 60м	
	6.5 бег с прямыми ногами через сторону	3 x 60м	
	6.6 многоскоки	3 x 60м	Согнутую в колене ногу выталкиваем как можно дальше (вперед), руки согнуты в локтевых суставах. Туловище наклонено вперед.
<b>О С Н О В Н А Я (60 МИН)</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
	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.
Формирование техники прыжка в высоту: -прыжок в высоту -повторение техники		
1.Повторение техники отталкивания в сочетании с работой маховой ноги и рук в прыжке в высоту способом «перешагивания».	5 раз	Правильная постановка толчковой

	1.1 Отталкивание вверх в сочетании с маховым движением ног и руками из исходного положения толчковая нога впереди.	5 раз	ноги. Маховая прямая вверх при толчке руки идут вверх. При переходе через ногу на предпоследнем шаге нужно немного присесть и активным движением опорной ноги потянуть собственное тело вперед, быстро вынося толчковую ногу.
	1.2 Отталкивание вверх в сочетании с маховым движением ног и руками с одного шага из исходного положения маховая нога впереди.	5 раз	
	1.3 Отталкивание вверх в сочетании с маховым движением ног и руками с двух шагов из исходного положения толчковая нога впереди.	5 раз	
	1.4 Отталкивание вверх в сочетании с маховым движением ног и руками с трех шагов из исходного положения маховая нога впереди.	5 раз	
	2. Прыжки через резиновую ленту, способом перешагивание, без разбега.	15 раз	Мах выполняется ближней ногой к перекладине. Ноги переносятся через перекладину поочередно. После каждого перешагивания делать шаг вперед. Ориентиром для разбега – прямая линия начерченная учителем
	3. Повторение техники	7 раз	Работа выполняется под углом к планке в 35-65 градусов. Толчок дальней от планки ногой на расстоянии 60-70 см от края.
	3.1 Перешагивание через планку, опуская сначала маховую, а затем толчковую ногу из исходного положения стоя боком к планке, толчковая нога впереди.		
	3.2 Прыжки через планку с одного шага из исходного положения стоя боком на расстоянии 1 м от планки (маховая нога впереди).	7 раз	
	3.3 Прыжки через планку с двух и трех шагов ходьбы или бега.	7 раз	
<b>З А К</b>	Медленный бег	3 круга	Бег в спокойном темпе. Дыхание не задерживать.

<b>Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</b>  <b>(10 Мин)</b>	Расслабление мышц после бега на гимнастическом бревне или гимнастическом коврикe с использованием с МФР.	3 мин	Прокатывать все мышцы ног для лучшего расслабления, которое улучшит восстановление мышц после нагрузки.
	Растяжка на гимнастическом коврикe	3 мин	Выполнение упражнений для растяжки и расслабления мышц, которые поспособствуют лучшему восстановлению после нагрузки.
	Построение, подведение итогов.	1 мин	Опрос о самочувствии.
	Организационный выход.		Смотреть по сторонам, идти в боль стенки, чтобы не столкнуться с другими занимающимися.

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

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

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

#### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

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

### 3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

#### ПОЛОЖЕНИЕ

«Краевые соревнования по лёгкой атлетике»

название мероприятия (соревнования)

#### 1. Цель, задачи

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

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

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



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

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

10 февраля – в 12:00 начало соревнований

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

### 3. Руководство мероприятием (соревнованием)

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

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

### 4. Участники мероприятия (соревнования)

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

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

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

### 5. Программа мероприятия (соревнования)

9-11 февраля 2024 года:

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

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

11 февраля – в 10:00 продолжение соревнований, 300 м, 1000м, прыжок в длину, эстафета 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:

<b>Юноши, бег 60м (2011 – 2012)</b>			
№	Участники	Результат	Место
164	Мартынов Дмитрий Александрович	8,33	1
122	Костарев Максим Александрович	8,68	2
104	Ершов Матвей Сергеевич	8,60	3
<b>Юноши, бег 60м (2013 – 2015)</b>			

88	Геращенко Тимофей Степанович	8,99	1
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	9,24	2
364	Филатов Артём Олегович	9,76	3
<b>Девушки, бег 60м (2011 – 2012)</b>			
310	Смирнова Дарья Александровна	8,90	1
182	Порва Маргарита Олеговна	9,02	2
212	Левша Анастасия Андреевна	9,05	3
<b>Девушки, бег 60м (2013 – 2015)</b>			
204	Родионовна Камилла Александровна	9,43	1
257	Тарасенко Николь Вадимовна	9,59	2
436	Алексеево Виктория Максимовна	9,91	3
<b>Юноши, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)</b>			
941	Усманов Антон Андреевич	5:19,54	1
182	Дермановский Мирослав Дмитриевич	5:43,10	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	5:50,29	3
<b>Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)</b>			
272	Ющенко Юлия Павловна	5:51,00	1
27	Тюрина Ева Денисовна	6:06,46	2
7	Минакова Алина Андреевна	6:09,52	3
<b>Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2013 – 2015)</b>			
260	Зайцева Мария Сергеевна	5:36,17	1
449	Киселёва Анна Михайловна	5:58,59	2
236	Тихоненко Полина Михайловна	6:18:80	3
<b>Юноши, бег 1000м (2011 – 2012)</b>			
941	Усманов Антон Андреевич	3:16,97	1
239	Рослик Матвей Денисович	3:33,19	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	3:35,09	3
<b>Юноши, бег 1000м (2013 – 2015)</b>			
66	Дроздов Родион Данилович	3:45,47	1
57	Воронов Григорий Александрович	3:49,69	2
5	Абиев Хасан Ризанович	3:50,13	3
<b>Девушки, бег 1000м (2011 – 2012)</b>			
272	Ющенко Юлия Павловна	3:39,75	1
471	Гайтанова Ярослава Викторовна	3:42,13	2

272	Курганова Илария Александровна	3:49,75	3
<b>Девушки, бег 1000м (2013 – 2015)</b>			
260	Зайцева Мария Сергеевна	3:33,41	1
236	Тихоненко Полина Михайловна	3:53,16	2
656	Иващенкова Изабелла Антоновна	3:56,09	3
<b>Юноши, бег 600м (2011 – 2012)</b>			
684	Кайгородов Богдан Андреевич	1:53,35	1
268	Фёдоров Михаил Ильич	1:56,97	2
55	Ермошкин Ярослав Евгеньевич	1:57,13	3
<b>Юноши, бег 600м (2013 – 2015)</b>			
276	Кочетов Иван Викторович	2:05,66	1
5	Абиев Хасан Рязанович	2:08,81	2
57	Воронов Григорий Александрович	2:10,19	3
<b>Девушки, бег 600м (2011 – 2012)</b>			
482	Левашова Мирия Николаевна	2:01,14	1
40	Варнавская Мира Владимировна	2:04,31	2
163	Полякова Мария Валерьевна	2:04,60	3
<b>Девушки, бег 600м (2013 – 2015)</b>			
654	Шапгала Мария Юрьевна	2:02,13	1
46	Луговая Милана Алексеевна	2:04,72	2
220	Аристова Ксения Владимировна	2:10,25	3
<b>Юноши, бег 300м (2011 – 2012)</b>			
211	Петров Ярослав Витальевич	45,06	1
164	Мартынов Дмитрий Александрович	46,53	2
122	Костарев Максим Александрович	48,97	3
<b>Юноши, бег 300м (2013 – 2015)</b>			
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	50,69	1
191	Зюзь Виктор Александрович	54,91	2
276	Кочетов Иван Викторович	56,06	3
<b>Девушки, бег 300м (2011 – 2012)</b>			
482	Левашова Мария Николаевна	52,09	1
153	Мун Елизавета Дмитриевна	52,31	2
45	Вохмянина Маргарита Александровна	52,86	3
<b>Девушки, бег 300м (2013 – 2015)</b>			

204	Родионовна Камилла Александровна	50,47	1
654	Шапгала Мария Юрьевна	51,94	2
46	Луговая Милана Алексеевна	53,09	3
<b>Юноши, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)</b>			
239	Рослик Матвей Денисович	11,15	1
190	Горобец Матвей Сергеевич	12,66	2
<b>Юноши, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)</b>			
191	Зюзь Виктор Александрович	12,73	1
<b>Девушки, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)</b>			
359	Артеменко Анна Ивановна	10,28	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	10,56	2
42	Мороз Софья Сергеевна	10,81	3
<b>Девушки, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)</b>			
242	Мусаева Лилия Рустамовна	12,68	1
1203	Бровко София Романовна	13,08	2
<b>Юноши, толкание ядра (2011 – 2012)</b>			
108	Ананьев Мирослав Дмитриевич	6,03	1
330	Бей Матвей Владимирович	5,73	2
334	Вороной Егор Алексеевич	5,22	3
<b>Юноши, толкание ядра (2013 – 2015)</b>			
125	Алексеев Матвей Витальевич	6,95	1
114	Хабаров Мирон Евгеньевич	6,62	2
<b>Девушки, толкание ядра (2011 – 2012)</b>			
138	Савченко Елена Олеговна	9,23	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,68	2
695	Кулькова Елизавета Руслановна	7,18	3
<b>Девушки, толкание ядра (2013 – 2015)</b>			
876	Евстигнеева Анастасия Станиславовна	4,40	1
363	Манукян Моника Саргисовна	3,71	2
335	Самохина Мария Михайловна	3,34	3
<b>Юноши, прыжок в длину (2011 – 2012)</b>			
211	Петров Ярослав Витальевич	489	1
104	Ершов Матвей Сергеевич	422	2
837	Яровенко Ярослав Денисович	400	3

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

8. Общее количество участников: 245 человек.

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

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

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

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

#### Самоанализ

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

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

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

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (2 группа), тема занятия: совершенствование техники барьерного бега.
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10-12 лет, Тренировочная группа (2 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 дана оценка содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности тренера и поведения занимающихся, отмечены общие организационные моменты, дана характеристика результативности занятия (Таблица 1).

Таблица 1 – Протокол педагогического анализа учебно-тренировочного занятия

#### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа  
учебно-тренировочного занятия

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

Дата проведения: 12.02.2024

Инвентарь и оборудование: гимнастическое бревно (или мфр), гимнастический коврик, барьеры, свисток.

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники барьерного бега.



2) Развивающая: развитие координационных способностей, скоростно-силовых.

Формирование знаний об основах техники барьерного бега.

3) Воспитательная: воспитание смелости и решительности.

Проводящий: Петрова Анна Алексеевна

Пульсометрия: проводилась после каждого двигательного элемента.

#### Содержание анализа

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

Место проведения УТЗ оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: специальное беговое покрытие, барьеры.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для КСОШР по легкой атлетике и годовым учебным планом для тренировочной группы 2 года обучения. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Внешний вид плана-конспекта составлен в соответствии с СТО «ВВГУ».

Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Легкоатлетический манеж отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Внешний вид тренера и занимающихся – спортивная форма, соответствующая нормам для проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

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

###### 2.1 Подготовительная часть

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

При выполнении в подготовительной части разминочного бега в большом пространстве была решена задача по воспитанию решительности и смелости.

###### 2.2 основная часть

Основная часть (время): 60 минут. Первая половина основной части тренировки была посвящена совершенству правильного проноса ног через барьеры, где был использован «повторный» метод упражнений. В изучении и закреплении умения и навыка барьерного бега был использован «равномерный» метод с небольшим объемом нагрузки.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на совершенство техники барьерного бега, используя «переменный» метод упражнений.

В заключении основной части занятия было закрепление изученного материала через учебно-тренировочные пробеги через барьеры, где развивались специальные скоростно-силовые качества и быстрота двигательной реакции.

В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся. Проводящий своевременно указывал на ошибки занимающихся.

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

### 2.3 Заключительная часть

Заключительная часть (время): 10 минут. В завершении занятия было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия, дано домашнее задание. Проводящий часто поощрял занимающихся за хорошо проделанную работу. Занятие было закончено своевременно. Прошел опрос занимающихся об их самочувствии.

### III. Поведение и деятельность учащихся

Активность, сознательность и трудолюбие учащихся прослеживалось 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 подобрано правильно и удобно для организации занимающихся и контроля над выполнением заданий

### V. Выводы и предложения

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

Техника изучаемых движений была правильно показана, терминология использовалась верно, в соответствии с данным видом спорта (легкая атлетика). Страховка и помощь при выполнении учащимися упражнений выполнена в соответствии нормам техники безопасности

## 4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии группы Начальной подготовки (2 год обучения)

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

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

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

Ф.И.О. тренера (практиканта): Петрова Анна Алексеевна

Ф.И.О наблюдаемого: Чернова Таисия

Дата проведения: 14.02.2024 г.

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники барьерного бега.
  - 2) Развивающая: развитие координационных способностей, скоростно-силовых.
- Формирование знаний об основах техники барьерного бега.
- 3) Воспитательная: воспитание смелости и решительности.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	10	60	Построение, сообщение задач
2	5 мин	20	120	Разминочный бег
3	8 мин	18	108	Восстановление дыхания
4	13 мин	16	96	Расслабление мышц после бега
5	18 мин	17	102	Ору
6	30 мин	25	150	Специальные беговые упражнения

7	50 мин	24	144	Барьерная гимнастика
8	65 мин	24	144	Барьерный бег
9	75 мин	20	120	Медленный бег (заключительный)
10	80 мин	18	108	Расслабление мышц после бега (растяжка)
11	85 мин	14	84	Построение. Подведение итогов. Опрос
12	90 мин	12	72	Организационный уход

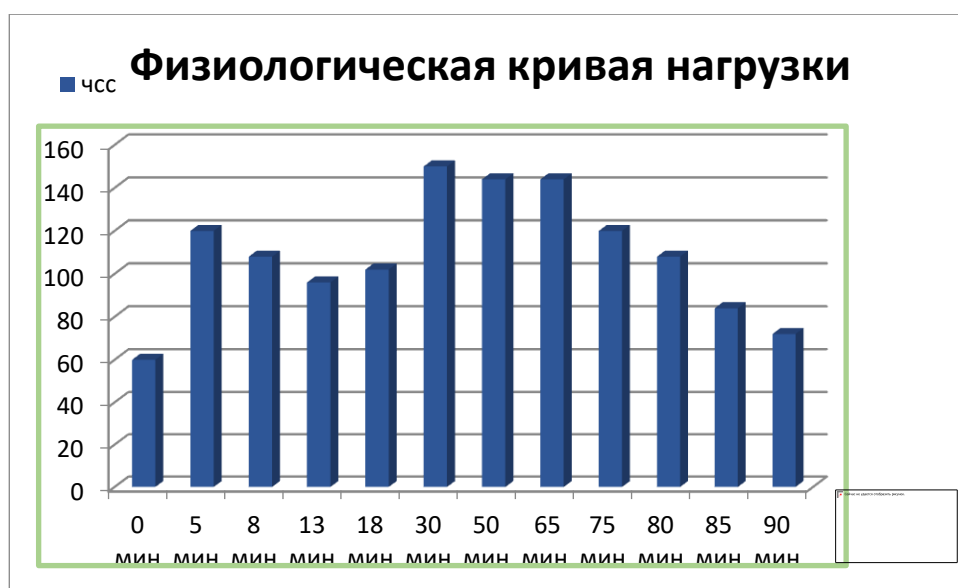


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе Начальной подготовки (2 год обучения)

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т.к. наблюдается подъем и спад нагрузки.
2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.
3. Величина нагрузки достаточная т.к. Основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.
4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 150 уд/мин. Минимальный показатель – 60 уд/мин. Нагрузка возросла в 2 раза, тренировочный эффект имел место.

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

6. 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) мы ознакомились с правилами внутреннего распорядка в ГАУ ДО ПК «КСШОР», а также с требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

За период практики мы провели 6 учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

В рамках практики нам удалось принять участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».

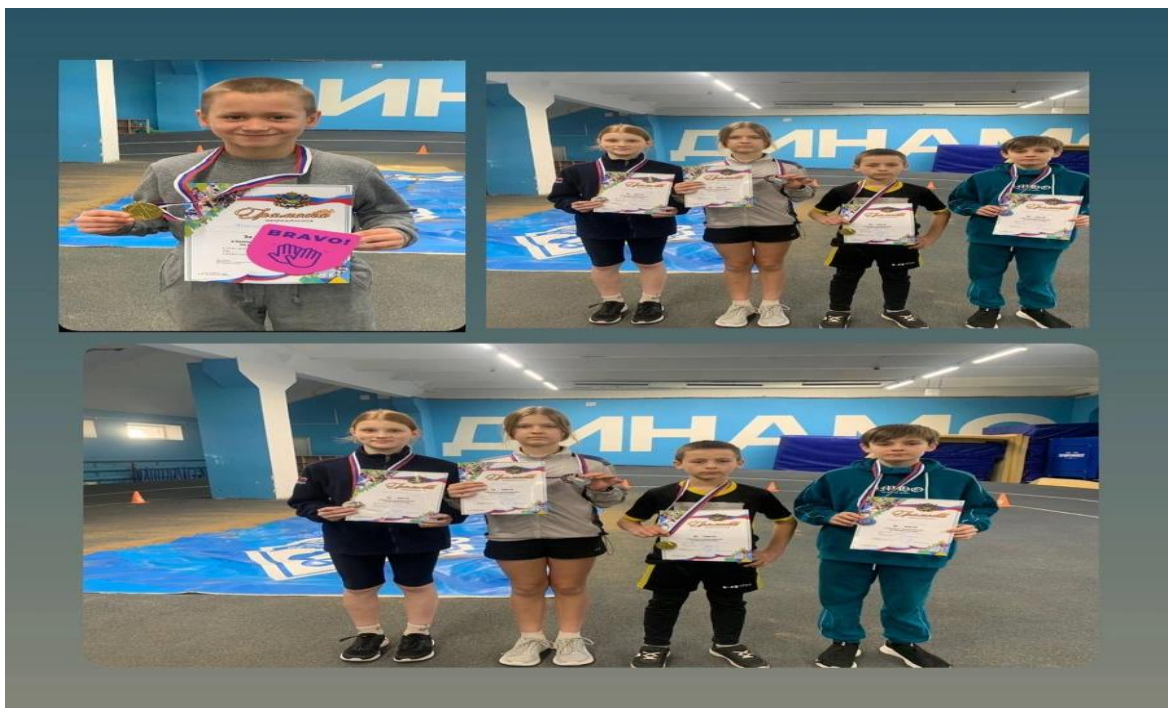
В процессе прохождения Производственной педагогической практики (второй), мы провели педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съёмки в закреплённой тренировочной группе.

За время прохождения практики нам удалось получить навык работы с детьми в тренировочных группах, приобрести практические навыки самостоятельности 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 – \[Электронный ресурс\]: \[https://miit.ru/content/Книга.pdf?id\\\_vf=36815\]\(https://miit.ru/content/Книга.pdf?id\_vf=36815\)](#)
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				
...				
...				
...				
...				