

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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:
гр.БПО-19-ФЗ1



подпись

Ю.Ю. Зелюков
Ф.И.О.

Руководитель практики
доцент



подпись

В.В. Чумаш
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор МБУ «ДЮСШ Женских
единоборств «Амазонка»

подпись

О.А. Фалеева
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2022

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

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент Ю.Ю.Зелюков

Срок прохождения практики: 07.02.2022 - 26.02.2022 (приказ № 591-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: 26.02.2022

Руководитель практики
доцент



подпись

В.В. Чумаш

Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Ю.Ю. Зелюков

Группы БПО-19-ФЗ-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики доцент, В.В. Чумаш

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

Ю.Ю. Зелюков
Ф.И.О. (студента)

В период с 07 февраля по 26 февраля 2022 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 Ю.Ю. Зелюков

Группа БПО 19 Ф3 1

Сроки прохождения практики: 07.02.2022 – 26.02.2022

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 МБУ «СШОР» «Амазонка»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	07.02.2022	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	07.02.2022	2	отсутствуют
Участие в работе МБУ «СШОР» «Амазонка»	Ознакомится с деятельностью МБУ «СШОР» «Амазонка»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	07.02.2022– 26.02.2022	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		26	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	отсутствуют
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом		26	отсутствуют

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной педагогической практике (второй) студента группы БПО-19-ФЗ 1 Зелюкова Юрия Юрьевича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВГУЭС В.В. Чумаш.

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студентом:

- характеристика структуры образовательного учреждения МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»;
- документы планирования физического воспитания в МБУ «СШОР» «Амазонка»;
- планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по самбо;
- план спортивно-массовой работы на период практики;
- положение и отчет о проведении соревнования «Спортивная Осень»;
- проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного занятия по самбо.

Зелюков Юрий Юрьевич за время прохождения практики продемонстрировал не вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности учащихся. Он четко формулирует цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС. При проведении учебно-тренировочных занятий по самбо и педагогического анализа, и пульсометрии учащихся МБУ «СШОР» «Амазонка» применяет различные приемы мотивации и рефлексии, в том числе для детей с особыми образовательными потребностями.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (второй) с результатом на оценку – «Хорошо».

Руководитель практики
доцент



подпись

В.В. Чумаш

Ф.И.О.

Содержание

Введение		3
Раздел 1.	Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в МБУ «СШОР» «Амазонка» г. Владивостока»	4
Раздел 2.	Учебно-тренировочные занятия по самбо	7
Раздел 3.	Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень».....	57
Раздел 4.	Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по самбо.....	60
Выводы.....		65
Список литературы		66
Приложения,.....		67

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 ДЮСШ женских единоборств «Амазонка» с 7 февраля по 26 февраля 2022 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы В.В. Чумаш.

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 МБУ ДЮСШ женских единоборств «Амазонка». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по самбо, и педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по самбо. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень».

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: МБУ «ДЮСШ женских единоборств «Амазонка»

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в МБУ «СШОР» «Амазонка» г. Владивостока»

(Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, г. Владивосток, Батарейная ул. 2
2)	Название образовательной организации	Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа Олимпийского Резерва Женских Единоборств «Амазонка»
3)	Руководители образовательной организации	Фалеева Оксана Анатольевна
4)	Количество обучающихся	Около 40 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Гурова Елена Викторовна - тренер-преподаватель по самбо высшей квалификационной категории Фалеева Наталья Анатольевна - тренер-преподаватель по самбо высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	25 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Спортивный зал МБОУ СОШ№77, МБОУ СОШ№60.

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, подготовка спортсменов
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Учебно-тренировочные занятия по самбо

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в ДЮСШ на период практики	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока “Спортивная Осень”
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока “Спортивная Осень”

1.2 Рабочая программа по самбо ДЮСШ

Описать рабочую программу, применяемую в образовательной организации в МБУ «СШОР» «Амазонка» г. Владивостока»

Рабочая программа по физической культуре для 1-11 классов, самбо.

Данная авторская программа отражает специфику предмета физической культуры как учебной дисциплины, направленной на воспитание высоконравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе реализации данной программы, способствуют и поддержанию здорового образа жизни всего общества.

Программа предполагает решение следующих задач:

- реализовать принципы вариативности и сообразности, обосновывающие планирования учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физические возможности и способности;
- разработать системный подход к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физической культуре» в общеобразовательной школе;
- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- воспитание в учащихся, морально-волевых качеств и чувство коллективизма;
- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений.

Новизна данной программы определяется тем, что предложенные методики прошли многолетнюю апробацию на занятиях в спортивной и образовательной школе и ВУЗе. Многолетний опыт спортивной и преподавательской деятельности автора позволил ему обобщить результаты использования технических элементов и приемов борьбы самбо в качестве физкультурных упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

Программа позволяет системно развивать физические способности учащихся и разнообразные качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по самбо

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	СШ № 60 16:00-19:00	СК Олимпиец 16:00-17:30	СШ № 60 16:00-19:00	СК Олимпиец 16:00-17:30	СШ № 60 16:00-19:00	СК Олимпиец 16:00-17:30
2	СШ № 77 13:30.-16:30	СК Олимпиец 16:00-17:30	СШ № 77 13:30.-16:30	СК Олимпиец 16:00-17:30	СШ № 77 13:30.-16:30	СК Олимпиец 16:00-17:30

2.2 Конспекты занятий

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

КОНСПЕКТ №1

Группа №1

Дата проведения: 11.02.2022

Место проведения: СШ № 60

Задачи:

Обучающие: совершенствования удержаний с головы, боков, плеч

Развивающие: развитие ловкости, скорости, выносливости

Воспитательные: воспитание внимания, выдержки, координации

Инвентарь: свисток, секундомер, спецовка

Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А	Построение, расчёт. «Налево», «Направо», «Кругом», «Шагом марш».		Поприветствовать учащихся, проверить их состояние и готовность к уроку.
	Ходьба: а) без задания б) на носках в) на пятках г) на внешней стороне стопы д) на внутренней стороне стопы.	3 минуты	Расстояние между занимающимися 2 метра, никто никого не перегоняет.
	Лёгкий бегом; Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование);	2 минуты	Бег спиной назад выполняется с медленным темпом, все смотрят через левое плечо.

Я	Бег спиной назад Восстановление дыхания.	3 минуты	Спина прямая, голова смотрит вперёд. Друг другу не мешаем, не работаем на износ..	
	Беговые упражнения: а) Бег с высоким подниманием бедра; б) Бег с захлестом голени назад; в) Бег скрестным шагом правым боком; г) Бег скрестным шагом левым боком; д) Подскоки; е) Многоскоки.	4 раза		
	ОРУ на месте: 1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты головы в стороны: На 1 — вперёд На 2 — назад На 3 — вправо На 4 - влево	8 раз		Выполняют упражнения по свистку, до линии и обратно.
	2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения головой На 1-2-3-4 вправо На 5-6-7-8 влево	3 раза		Спина прямая, голова прямо.
3) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища; Стойка на носках с отведением рук через стороны наверх	4 раза	Спина прямая, голова смотрит прямо, выполняем упражнение медленно.		

	<p>На 1-2 стойка на носках, руки через стороны вверх 3-4 И.П.</p> <p>4) И.П. узкая стойка, правая рука вверх, левая вдоль туловища; Отведение руки назад: На 1-2 правой; На 3-4 левой.</p> <p>5) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты туловища: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения в коленном суставе вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища; Круговые движения в голеностопном суставе правой и</p>	<p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Голова прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Выполняем упражнение медленно, не торопясь; меняем ногу через каждые 8 счётов.</p>
--	---	---	---

	<p>левой ноги: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>Упражнения на полу</p> <p>9) И. П. сесть на пол, закинуть правую ногу через локоть; правой, ухватиться рукой за стопу.</p> <p>а. Круговые движения вперед, назад</p> <p>б. выпрямляем ногу от себя — к себе</p> <p>10) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>11) И.П. сед на правую ногу, левая прямая спереди; На 1-2-3 наклоны к левой ноге На 4 поворот назад к правой ноге</p> <p>12) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>13) И.П. упор лёжа, таз кверху, макушкой упираемся в пол; Круговые вращения головой в правую и левую сторону</p> <p>14) И.П. то же самое Подъём с переворотом через голову</p> <p>15) И.П, то же самое; Переход в стойку «мост», удержание на время</p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Выполняем круговые вращения медленно, стараемся размять суставы как можно лучше.</p> <p>Выпрямляем ногу на максимально возможную дистанцию</p> <p>Наклоны делаем на максимально возможную дистанцию</p> <p>Не опираемся на шею, при выполнении упражнений помогаем себе руками</p> <p>При перебежке голова должна</p>
--	--	---	--

	<p>16) И.П. то же самое Перебежка ногами с поворотом туловища</p> <p>17) И.П. упор лёжа разножка в правую и левую стороны поочередно</p> <p>18) И.П. лежа на правом плече, нога заходит за ногу; круговые движения зафиксированным плечом</p> <p>19) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>20) Акробатика: а. Кувырок вперёд б. Кувырок назад в. Колесо правым-левым боком г. Ходьба в положении «мост» д. Выпад в правую-левую сторону</p>	<p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>1 проход от одной стороны зала к другой</p>	<p>смотреть прямо, не поворачиваясь вслед за туловищем и ногами</p> <p>Выполняем в удобном для обучающегося темпе</p> <p>Голова смотрит вперёд, не перелезаем с плеча на бок</p> <p>После каждого упражнения сделать небольшой перерыв для остановки головокружения</p>
О С Н О В Н А Я	<p>Удержание сбоку</p> <p>Сесть на ковёр возле правого бока лицом к голове и захватить правой рукой голову противника, а левой его правую руку под мышку. Голову сильно наклонить вперед, левую ступню поставить на землю так, чтобы левое бедро было перпендикулярно туловищу противника. Правую ногу вытянуть вперед. Кистями обеих</p>	<p>10 раз</p>	<p>1. Чтобы противник не смог перебросить нападающего через себя, нужно, прижимаясь верхней частью своего правого бока к боку и груди противника, сесть на ковёр возможно дальше от него</p>

	<p>рук захватить одежду противника на правом плече.</p> <p>Удержание сбоку с захватом головы</p> <p>Обхватить правой рукой соперника за шею, левой захват разноименной руки около локтя.</p> <p>Применение приема: опустив голову вниз (чтобы соперник не отжал ее от себя), ноги разведи как можно шире, чтобы увеличить площадь опоры. .</p> <p>Обратное удержание сбоку</p> <p>Сесть возле правого бока противника лицом к его ногам.</p> <p>Правой рукой захватить правую руку противника под мышку, а левой обхватить его туловище сверху на линии груди. Правую ногу вытянуть вправо–назад, а левую вдоль тела противника, стопой в сторону его ног. Плотно прижимаясь к груди и правому боку противника своим левым боком и спиной, старайтесь отодвинуть свои ягодицы возможно дальше от противника.</p> <p>Удержание со стороны плеча</p> <p>Стать на колени так, чтобы его правое плечо оказалось между широко расставленными</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>2.Захвати правую руку противника под мышку разноименной руки и, садясь в описанное выше положение, проведи удержание, не захватывая голову, а удерживая только правую руку.</p> <p>3. Следите за равновесием при движении назад, не отцепляйте руки от противника</p> <p>4.Приём можно проводить так, чтобы левой рукой захватывать одежду под правой подмышкой противника из-под его правого плеча, а правой рукой, пропустив её под мышкой левой руки противника, захватить отворот его одежды.</p>
--	---	---	--

	позволяй ему вывернуться на живот.		
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Игра «Вышибалы»</p> <p>Игроки встают в круг, очерченный на площадке.</p> <p>Выбираются двое водящих, им выдается один мяч.. Их задача-выбить игроков на поле, задача игроков — уворачиваться.</p> <p>Выигрывает последний оставшийся на поле игрок.</p> <p>Построение, пересчёт учащихся, вопросы, роспуск</p>	1 раунд	<p>Ознакомить учащихся с правилами «вышибал», обеспокоится о отсутствии риска травмироваться у обучающихся</p> <p>Убедится, что никто из учащихся не получил травм, дать домашнее задание (если надо)</p>

КОНСПЕКТ №2

Группа №1

Дата проведения: 14.02.2022

Место проведения: СШ № 77

Задачи:

Обучающие: совершенствование удержаний сверху, со стороны ног

Развивающие: развитие скорости, ловкости, выносливости

Воспитательные: воспитание внимания, выдержки, координации

Инвентарь: свисток, секундомер, спецовка

Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	<p>Построение, расчёт.</p> <p>«Налево», «Направо», «Кругом», «Шагом марш».</p> <p>Ходьба:</p> <p>а) без задания</p> <p>б) на носках</p> <p>в) на пятках</p> <p>г) на внешней стороне стопы</p> <p>д) на внутренней стороне стопы.</p>	3 минуты	<p>Поприветствовать учащихся, проверить их состояние и готовность к уроку.</p> <p>Расстояние между занимающимися 2 метра, никто никого не перегоняет.</p> <p>Бег спиной назад выполняется с медленным темпом, все смотрят через левое плечо.</p>
	<p>Лёгкий бегом;</p> <p>Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование);</p> <p>Бег спиной назад</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	2 минуты	
	<p>Беговые упражнения:</p> <p>а) Бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>б) Бег с захлестом голени назад;</p> <p>в) Бег крестным шагом правым боком;</p> <p>г) Бег крестным шагом левым боком;</p> <p>д) Подскоки;</p> <p>е) Многоскоки.</p>	3 минуты	<p>Спина прямая, голова смотрит вперед. Друг другу не мешаем, не работаем на износ.</p>
	<p>ОРУ на месте:</p>	4 раза	

	<p>1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты головы в стороны: На 1 — вперёд На 2 — назад На 3 — вправо На 4 - влево</p> <p>2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения головой На 1-2-3-4 вправо На 5-6-7-8 влево</p> <p>3) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища; Стойка на носках с отведением рук через стороны наверх На 1-2 стойка на носках, руки через стороны вверх 3-4 И.П.</p> <p>4) И.П. узкая стойка, правая рука вверх, левая вдоль туловища; Отведение руки назад: На 1-2 правой; На 3-4 левой.</p> <p>5) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты туловища: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p>	<p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Выполняют упражнения по свистку, до линии и обратно.</p> <p>Спина прямая, голова прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, выполняем упражнение медленно.</p> <p>Голова прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p>
--	--	--	---

	<p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения в коленном суставе вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища; Круговые движения в голеностопном суставе правой и левой ноги: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>Упражнения на полу</p> <p>9) И. П. сесть на пол, закинуть правую ногу через локоть; правой, ухватиться рукой за стопу. а. Круговые движения вперёд-назад б. выпрямляем ногу от себя — к себе</p> <p>10) Предыдущее упражнение со</p>	<p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Выполняем упражнение медленно, не торопясь; меняем ногу через каждые 8 счётов.</p> <p>Выполняем круговые вращения медленно, стараемся размять суставы как можно лучше. Выпрямляем ногу на максимально возможную дистанцию</p>
--	---	--	---

	<p>сменой сторон</p> <p>11) И.П. сед на правую ногу, левая прямая спереди; На 1-2-3 наклоны к левой ноге На 4 поворот назад к правой ноге</p> <p>12) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>13) И.П. упор лёжа, таз кверху, макушкой упираемся в пол; Круговые вращения головой в правую и левую сторону</p> <p>14) И.П. то же самое Подъём с переворотом через голову</p> <p>15) И.П, то же самое; Переход в стойку «мост», удержание на время</p> <p>16) И.П. то же самое Перебежка ногами с поворотом туловища</p> <p>17) И.П. упор лёжа разножка в правую и левую стороны поочередно</p> <p>18) И.П. лежа на правом плече, нога заходит за ногу; круговые движения зафиксированным плечом</p> <p>19) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p>	<p>1 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Наклоны делаем на максимально возможную дистанцию, не</p> <p>Не напрягаем шею, при выполнении упражнений помогаем себе руками</p> <p>При перебежке голова должна смотреть прямо, не поворачиваясь вслед за туловищем и ногами</p> <p>Выполняем в удобном для обучающегося темпе</p> <p>Голова смотрит вперёд, не перелезаем с плеча на бок</p>
--	--	---	---

	<p>20) Акробатика:</p> <p>а. Кувырок вперёд</p> <p>б. Кувырок назад</p> <p>в. Колесо правым-левым боком</p> <p>г. Ходьба в положении «мост»</p> <p>д. Выпад в правую-левую сторону</p>	<p>10 раз</p> <p>1 проход от одной стороны зала к другой</p>	<p>После каждого упражнения сделать небольшой перерыв для остановки головокружения</p>
О С Н О В Н А Я	<p>Удержание верхом</p> <p>Сесть на противника верхом (колени на ковре). Нагнувшись вперёд, прижаться грудью к груди противника, захватить одежду на его шее сзади; при этом локти следует держать шире (см. рис.).</p>	10 раз	1. При попытках противника сбросить партнера с себя последнему нужно выставлять соответствующую ногу или руку в сторону рывка противника.
	<p>Удержание верхом с захватом плеча из-под шеи</p> <p>Левую руку подвести под локоть разноименной руки противника, прижимая ее к его туловищу.</p> <p>Применение приема: ложась грудью на соперника и прижимая к ковру, обвить ноги соперника и развести их в стороны.</p> <p>Продержать так партнера в течение 20 секунд.</p>	10 раз	2. При попытках противника сбросить партнёра с себя прижаться плотнее грудью к нему и не дать ему расцепить ноги
	<p>Обратное удержание верхом</p> <p>Подвести свои ноги под одноименные руки соперника как можно ближе к голове.</p> <p>Прижаться грудью к груди</p>	10 раз	3. В случае если после броска с захватом ног соперник упал на спину, а ты оказался на стороне ног противника. Подготовительные действия:

Б Н А Я	<p>Если на вражеской половине противник тронул перебежчика, тот становится замороженным и вынужден стоять на месте, пока его не «разморозит» член своей команды. Если при этом в руках «замороженного» была фишка, она возвращается на место.</p> <p>Победит команда, поставившая фишку противоположной команды на свою сторону.</p> <p>Построение, пересчёт учащихся, вопросы, ролепуть</p>		<p>Убедится, что никто из учащихся не получил травм, дать домашнее задание (если надо)</p>
------------------	--	--	--

КОНСПЕКТ №3

Группа №1

Дата проведения: 16.02.2022

Место проведения: СК Олимпиец

Задачи:

Обучающие: совершенствования удержаний с головы, ног, поперёк

Развивающие: развитие ловкости, скорости, выносливости

Воспитательные: воспитание внимания, выдержки, координации

Инвентарь: свисток, секундомер, спецовка

Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д	<p>Построение, расчёт.</p> <p>«Налево», «Направо», «Кругом», «Шагом марш».</p>		<p>Поприветствовать учащихся, проверить их состояние и готовность к уроку.</p>

<p>Г О Т О В И Т Е Л Б Н А Я</p>	<p>Ходьба: а) без задания б) на носках в) на пятках г) на внешней стороне стопы д) на внутренней стороне стопы.</p> <p>Лёгкий бегом; Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование); Бег спиной назад Восстановление дыхания.</p> <p>Беговые упражнения: а) Бег с высоким подниманием бедра; б) Бег с захлестом голени назад; в) Бег крестным шагом правым боком; г) Бег крестным шагом левым боком; д) Подскоки; е) Многоскоки.</p> <p>ОРУ на месте: 1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты головы в стороны: На 1 — вперед На 2 — назад На 3 — вправо</p>	<p>3 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p>	<p>Расстояние между занимающимися 2 метра, никто никого не перегоняет.</p> <p>Бег спиной назад выполняется с медленным темпом, все смотрят через левое плечо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит вперед. Друг другу не мешаем, не работаем на износ.</p> <p>Выполняют упражнения по свистку, до линии и обратно.</p> <p>Спина прямая, голова прямо.</p>
--	---	--	--

	<p>На 4 - влево</p> <p>2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения головой На 1-2-3-4 вправо На 5-6-7-8 влево</p> <p>3) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища; Стойка на носках с отведением рук через стороны наверх На 1-2 стойка на носках, руки через стороны вверх 3-4 И.П.</p> <p>4) И.П. узкая стойка, правая рука вверх, левая вдоль туловища; Отведение руки назад: На 1-2 правой; На 3-4 левой.</p> <p>5) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты туловища: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p>	<p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Спина прямая, голова смотрит прямо, выполняем упражнение медленно.</p> <p>Голова прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p>
--	--	---	---

	<p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения в коленном суставе вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища; Круговые движения в голеностопном суставе правой и левой ноги: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>Упражнения на полу</p> <p>9) И. П. сесть на пол, закинуть правую ногу через локоть; правой, ухватиться рукой за стопу. а. Круговые движения вперед-назад б. выпрямляем ногу от себя — к себе</p> <p>10) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>11) И.П. сед на правую ногу, левая прямая спереди; На 1-2-3 наклоны к левой ноге На 4 поворот назад к правой ноге</p> <p>12) Предыдущее упражнение со</p>	<p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Выполняем упражнение медленно, не торопясь; меняем ногу через каждые 8 счётов.</p> <p>Выполняем круговые вращения медленно, стараемся размять суставы как можно лучше. Выпрямляем ногу на максимально возможную дистанцию</p> <p>Наклоны делаем на максимально возможную дистанцию, не</p>
--	---	---	---

	<p>сменой сторон</p> <p>13) И.П. упор лёжа, таз кверху, макушкой упираемся в пол; Круговые вращения головой в правую и левую сторону</p> <p>14) И.П. то же самое Подъём с переворотом через голову</p> <p>15) И.П, то же самое; Переход в стойку «мост», удержание на время</p> <p>16) И.П. то же самое Перебежка ногами с поворотом туловища</p> <p>17) И.П. упор лёжа разножка в правую и левую стороны поочередно</p> <p>18) И.П. лежа на правом плече, нога заходит за ногу; круговые движения зафиксированным плечом</p> <p>19) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>20) Акробатика: а. Кувырок вперёд б. Кувырок назад в. Колесо правым-левым боком г. Ходьба в положении «мост» д. Выпад в правую-левую</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>1 проход от одной стороны</p>	<p>Не нагружаем голову, при выполнении упражнений помогаем себе руками</p> <p>При перебежке голова должна смотреть прямо, не поворачиваясь вслед за туловищем и ногами</p> <p>Выполняем в удобном для обучающегося темпе</p> <p>Голова смотрит вперёд, не перелезаем с плеча на бок</p> <p>После каждого упражнения сделать небольшой перерыв для остановки головокружения</p>
--	---	---	--

	сторону	зала к другой	
О С Н О В Н А Я	<p>Удержание со стороны головы с захватом куртки из-под плеча</p> <p>Обстановка: соперник, подведя под твою туловище руки, согнутые в локтях, не дает возможности прижаться к туловищу и обхватить его двумя руками.</p> <p>Подготовительные действия: отвести одной или двумя руками локти соперника от себя и, наклонив голову, подвести ее под плечо соперника, не давая ему возвратиться атакуемую руку на место.</p> <p>Применение приема: подведя правую руку под одноименное плечо соперника, захватить отворот куртки из-под плеча и подтянуть к себе. Такой же маневр проделать левой рукой.</p> <p>Прижавшись грудью к груди соперника, провести удержание со стороны головы. Ноги развести как можно шире, опускаясь грудью как можно ниже, отвести головой или шеей руки соперника в сторону, не позволяя препятствовать проведению удержания.</p>	10 раз	1. Куртку можно захватывать не у самого плеча, а немного ниже, тогда она обнимет плечо соперника и затруднит его движение.

Т Е Л Ь Н А Я	<p>Выигрывает последний оставшийся на поле игрок.</p> <p>Построение, пересчёт учащихся, вопросы, роспуск</p>		<p>Убедится, что никто из учащихся не получил травм, дать домашнее задание (если надо)</p>
---------------------------------	--	--	--

КОНСПЕКТ №4

Группа №1

Дата проведения: 21.02.2022

Место проведения: СШ № 60

Задачи:

Обучающие: совершенствования бокового переворота, бросок с захватом ног

Развивающие: развитие силы, скорости, выносливости, упорства

Воспитательные: воспитание внимания, выдержки, координации

Инвентарь: свисток, секундомер, спецовка

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л	<p>Построение, расчёт.</p> <p>«Налево», «Направо», «Кругом», «Шагом марш».</p> <p>Ходьба:</p> <p>а) без задания</p> <p>б) на носках</p> <p>в) на пятках</p> <p>г) на внешней стороне стопы</p> <p>д) на внутренней стороне стопы.</p>	3 минуты	<p>Поприветствовать учащихся, проверить их состояние и готовность к уроку.</p> <p>Расстояние между занимающимися 2 метра, никто никого не перегоняет.</p> <p>Бег спиной назад выполняется с медленным темпом, все смотрят через левое плечо.</p>

<p>Б Н А Я</p>	<p>Лёгкий бегом; Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование); Бег спиной назад Восстановление дыхания.</p> <p>Беговые упражнения: а) Бег с высоким подниманием бедра; б) Бег с захлестом голени назад; в) Бег крестным шагом правым боком; г) Бег крестным шагом левым боком; д) Подскоки; е) Многоскоки.</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты головы в стороны: На 1 — вперед На 2 — назад На 3 — вправо На 4 - влево</p> <p>2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения головой На 1-2-3-4 вправо На 5-6-7-8 влево</p>	<p>2 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p>	<p>Спина прямая, голова смотрит вперед. Друг другу не мешаем, не работаем на износ.</p> <p>Выполняют упражнения по свистку, до линии и обратно.</p> <p>Спина прямая, голова прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, выполняем упражнение медленно.</p>
----------------------------	--	--	--

	<p>3) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища; Стойка на носках с отведением рук через стороны вверх На 1-2 стойка на носках, руки через стороны вверх 3-4 И.П.</p> <p>4) И.П. узкая стойка, правая рука вверх, левая вдоль туловища; Отведение руки назад: На 1-2 правой; На 3-4 левой.</p> <p>5) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты туловища: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения в коленном суставе вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Голова прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Выполняем упражнение медленно, не торопясь; меняем ногу через каждые 8</p>
--	--	---	---

	<p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища; Круговые движения в голеностопном суставе правой и левой ноги: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>Упражнения на полу</p> <p>9) И. П. сесть на пол, закинуть правую ногу через локоть; правой, ухватиться рукой за стопу. а. Круговые движения вперед назад б. выпрямляем ногу от себя — к себе</p> <p>10) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>11) И.П. сед на правую ногу, левая прямая спереди; На 1-2-3 наклоны к левой ноге На 4 поворот назад к правой ноге</p> <p>12) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>13) И.П. упор лёжа, таз кверху, макушкой упираемся в пол; Круговые вращения головой в правую и левую сторону</p> <p>14) И.П. то же самое Подъем с переворотом через</p>	<p>4 раза</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>счётов.</p> <p>Выполняем круговые вращения медленно, стараемся размять суставы как можно лучше. Выпрямляем ногу на максимально возможную дистанцию</p> <p>Наклоны делаем на максимально возможную дистанцию</p> <p>Не напрягаем шею, при выполнении упражнений помогаем себе руками</p>
--	--	---	--

	<p>голову</p> <p>15) И.П, то же самое; Переход в стойку «мост», удержание на время</p> <p>16) И.П. то же самое Перебежка ногами с поворотом туловища</p> <p>17) И.П. упор лёжа разножка в правую и левую стороны поочерёдно</p> <p>18) И.П. лежа на правом плече, нога заходит за ногу; круговые движения зафиксированным плечом</p> <p>19) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>20) Акробатика: а. Кувырок вперёд б. Кувырок назад в. Колесо правым-левым боком г. Ходьба в положении «мост» д. Выпад в правую-левую сторону</p>	<p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>1 проходка от одной стороны зала к другой</p>	<p>При перебежке голова должна смотреть прямо, не поворачиваясь вслед за туловищем и ногами</p> <p>Выполняем в удобном для обучающегося темпе</p> <p>Голова смотрит вперёд, не перелезаем с плеча на бок</p> <p>После каждого упражнения сделать небольшой перерыв для остановки головокружения</p>
О С Н О В Н А	<p>Боковой переворот</p> <p>Захват противника правой рукой за рукав его левой руки, захват левой за туловище снизу. Подъём противника на бок, затем бросок на землю.</p>	<p>10 раз</p>	<p>1. Если в верхней точки броска, когда идет закрутка и рука с ногами дергает вверх сильнее, чем рука, в которой захват корпуса, то противник будет биться не спиной об поверхность, а шей или</p>

	<p>сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении противника на спину отставить правую ногу назад и, захватывая голени противника под мышки, сделать его падение возможно более мягким.</p> <p>Бросок за захватом за ногу</p> <p>Оба самбиста в положении правой стойки. Каждый обхватывает спину своего противника правой рукой из-под его левой руки. Одновременно плечом левой руки нужно зажать под мышкой правое предплечье противника и левой рукой захватить одежду между локтем и подмышкой правой руки противника.</p> <p>Выбрав подходящий момент, сделать сильный рывок левой рукой влево–вниз и на себя, а правой потянуть его влево–вверх, затем захватить ее левой рукой снаружи за подколенный сгиб. После, поднимая левой рукой правую ногу противника влево–вверх, резким толчком правой руки от себя и вправо заставить противника стать на левую ногу, которую в этот же</p>	<p>10 раз</p>	<p>4. Если противник отставил свою левую ногу довольно далеко и обычным способом ее захватить трудно, можно левый подколенный сгиб противника захватить правой рукой изнутри, держа кисть таким образом, чтобы мизинец был выше большого пальца.</p>
--	--	---------------	--

	момент захватить правой рукой снаружи за подколенный сгиб, и, оторвав ее от земли, поднять вверх–вправо		
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Игра «Захват флага»</p> <p>Описание: площадка делится на два равных поля, каждую половину занимает команда. На конце площадок ставится по две фишки, они становятся флагами. Каждой команде нужно перебежать на другую сторону, забрать фишку соперников и перебежать на свою половину. Если на вражеской половине противник тронул перебежчика, тот становится замороженным и вынужден стоять на месте, пока его не «разморозит» член своей команды. Если при этом в руках «замороженного» была фишка, она возвращается на место.</p> <p>Победит команда, поставившая фишку противоположной команды на свою сторону.</p> <p>Построение, пересчёт учащихся, вопросы, роспуск</p>	1 раунд	<p>Ознакомить учащихся с правилами «вышибал», обеспокоится о отсутствии риска травмироваться у обучающихся</p> <p>Убедится, что никто из учащихся не получил травм, дать домашнее задание (если надо)</p>

КОНСПЕКТ №5

Группа №1

Дата проведения: 23.02.2022

Место проведения: СШ № 77

Задачи:

Обучающие: совершенствования бросков через бедро, спину

Развивающие: развитие силы, скорости, выносливости, упорства

Воспитательные: воспитание внимания, выдержки, координации

Инвентарь: свисток, секундомер, спецовка

Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение, расчёт. «Налево», «Направо», «Кругом», «Шагом марш».		Поприветствовать учащихся, проверить их состояние и готовность к уроку.
	Ходьба: а) без задания б) на носках в) на пятках г) на внешней стороне стопы д) на внутренней стороне стопы.	3 минуты	Расстояние между занимающимися 2 метра, никто никого не перегоняет.
	Лёгкий бегом; Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование); Бег спиной назад Восстановление дыхания.	2 минуты	Бег спиной назад выполняется с медленным темпом, все смотрят через левое плечо.
	Беговые упражнения: а) Бег с высоким подниманием	3 минуты	Спина прямая, голова смотрит

	<p>бедра;</p> <p>б) Бег с захлестом голени назад;</p> <p>в) Бег крестным шагом правым боком;</p> <p>г) Бег крестным шагом левым боком;</p> <p>д) Подскоки;</p> <p>е) Многоскоки.</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс;</p> <p>Повороты головы в стороны:</p> <p>На 1 — вперед</p> <p>На 2 — назад</p> <p>На 3 — вправо</p> <p>На 4 - влево</p> <p>2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс;</p> <p>Круговые движения головой</p> <p>На 1-2-3-4 вправо</p> <p>На 5-6-7-8 влево</p> <p>3) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища;</p> <p>Стойка на носках с отведением рук через стороны вверх</p> <p>На 1-2 стойка на носках, руки через стороны вверх</p> <p>3-4 И.П.</p> <p>4) И.П. узкая стойка, правая рука</p>	<p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>вперед. Друг другу не мешаем, не работаем на износ</p> <p>Выполняют упражнения по свистку, до линии и обратно.</p> <p>Спина прямая, голова прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, выполняем упражнение медленно.</p> <p>Голова прямо, руки не сгибаются.</p>
--	--	--	--

	<p>вверх, левая вдоль туловища; Отведение руки назад: На 1-2 правой; На 3-4 левой.</p> <p>5) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты туловища: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения в коленном суставе вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища; Круговые движения в голеностопном суставе правой и левой ноги: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>Упражнения на полу</p>	<p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Спина прямая, голова смотрит прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Выполняем упражнение медленно, не торопясь; меняем ногу через каждые 8 счётов.</p>
--	--	---	---

	<p>9) И. П. сесть на пол, закинуть правую ногу через локоть; правой, ухватиться рукой за стопу.</p> <p>а. Круговые движения вперёд назад</p> <p>б. выпрямляем ногу от себя — к себе</p> <p>10) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>11) И.П. сед на правую ногу, левая прямая спереди; На 1-2-3 наклоны к левой ноге На 4 поворот назад к правой ноге</p> <p>12) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>13) И.П. упор лёжа, таз кверху, макушкой упираемся в пол; Круговые вращение головой в правую и левую сторону</p> <p>14) И.П. то же самое Подъём с переворотом через голову</p> <p>15) И.П, то же самое; Переход в стойку «мост», удержание на время</p> <p>16) И.П. то же самое Перебежка ногами с поворотом туловища</p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Выполняем круговые вращения медленно, стараемся размять суставы как можно лучше.</p> <p>Выпрямляем ногу на максимально возможную дистанцию</p> <p>Наклоны делаем на максимально возможную дистанцию</p> <p>Не напрягаем шею, при выполнении упражнений помогаем себе руками</p> <p>При перебежке голова должна смотреть прямо, не поворачиваясь вслед за туловищем и ногами</p> <p>Выполняем в удобном для</p>
--	---	--	---

	<p>17) И.П. упор лёжа разножка в правую и левую стороны поочередно</p> <p>18) И.П. лежа на правом плече, нога заходит за ногу; круговые движения зафиксированным плечом</p> <p>19) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>20) Акробатика: а. Кувырок вперёд б. Кувырок назад в. Колесо правым-левым боком г. Ходьба в положении «мост» д. Выпад в правую-левую сторону</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>1 проходка от одной стороны зала к другой</p>	<p>обучающегося темпе</p> <p>Голова смотрит вперёд, не перелезаем с плеча на бок</p> <p>После каждого упражнения сделать небольшой перерыв для остановки головокружения</p>
О С Н О В Н А Я	<p>Бросок через бедро</p> <p>Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой из-под левой руки одежду на его спине, заставить противника переместить тяжесть тела на носки. Перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около правого бедре противника. Одновременно с поворотом приставить свою левую ногу к правой и слегка</p>	<p>10 раз</p>	<p>1. При изучении броска через бедро следует учитывать, что удар о ковер рукой, производящей амортизацию, следует делать под большим углом по отношению к туловищу, чем при кувырке через палку, во избежании падения туловища на эту руку.</p> <p>Самая распространенная ошибка при разучивании броска: подбивание ягодицами противника вверх, тогда как подбивать следует назад–вверх. Часто</p>

	<p>присесть на обеих ногах. Подбить левой ягодицей внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад и немного вверх. Когда противник перелетит через туловище нападающего, но еще не коснется ковра, отпустить одежду на его спине</p> <p>Боковой бросок через бедро</p> <p>Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить противника за одежду на обоих рукавах возле запястья, сделать сильный рывок правой рукой на себя и вверх, чтобы противник шагнул вперед левой ногой.</p> <p>В момент, когда противник переставляет левую ногу, сильным движением правой руки положить его левую руку на правую так, чтобы обе руки скрестились возле локтевых суставов.</p> <p>Отпустив левый рукав противника, освободившейся правой рукой быстро обхватить его туловище со стороны спины на уровне пояса. Обхватить туловище надо настолько плотно,</p>	<p>10 раз</p>	<p>встречается и другая ошибка: нападающий наклоняет туловище вперед, еще не произведя подбива ягодицей бедра противника.</p> <p>2. Боковой бросок через бедро может быть применен как ответный приём против броска через бедро.</p>
--	--	---------------	--

	<p>чтобы достать правой кистью до живота противника и там захватить его пояс.</p> <p>Одновременно, слегка присев, прижать правый тазобедренный сустав к левому бедру противника.</p> <p>Подбросить противника правым тазобедренным суставом вправо–вверх, одновременно поворачивая его головой вперед–вниз, а ногами вправо–назад–вверх</p> <p>Бросок через спину с захватом головы</p> <p>Оба самбиста в положении правой стойки.левой рукой захватить правый рукав противника, правым локтевым сгибом его голову. Одновременно с захватом головы повернуться на правой ноге перекатом с пятки на носок влево кругом так, чтобы левая ягодица оказалась снаружи от правого бедра противника.</p> <p>Заканчивая поворот, приставить левую ногу к правой и перенести на нее тяжесть тела.</p> <p>Немного отставив правую ногу вправо на наружную часть носка,</p>	<p>10 раз</p>	<p>3. Когда противник начнёт делать перекаат на спине, вытянуть вперед правую ногу, сесть на правую ягодицу возле правого бока противника и принять положение удержания сбоку</p>
--	--	---------------	---

	<p>стать на правое колено возле своего левого носка и наклонить противника через свою спину. Послать противника на мягкий кувырок всей спиной на ковёр.</p> <p>Обратный бросок через спину</p> <p>Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив левой рукой правый рукав противника и, поворачиваясь к нему спиной на правой ноге влево кругом (перекатом с пятки на носок), нападающий должен захватить правой рукой снизу одежду на плечевой части его правой руки и положить его правую руку на своё правое плечо. Затем свою левую руку пронести между собой и правым боком противника и обхватить ею его спину. Быстро вынести свои ягодицы влево и бросить противника вперёд через свою спину, не отпуская его правой руки и стараясь не дать ему опереться левой рукой о ковёр</p> <p>Бросок с захватом руки под плечо</p> <p>Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой одежду на его левом плече, рывком рук заставить</p>	<p>10 раз</p>	<p>4. Подготовками к данному приёму могут служить: сбивание противника на носки и заведение захватом руки локтевым сгибом.</p>
--	---	---------------	--

	<p>противника переместить тяжесть тела на носки. Одновременно с рывком нападающий должен вынести вперед левую ступню так, чтобы пятка стала возле носка левой ноги противника, а носок оказался сильно развёрнутым влево.</p> <p>Продолжая тянуть противника в направлении его носков, послать свою правую ногу вдоль его тела и своей правой рукой захватить плечевую часть его правой руки под мышку.</p> <p>Одновременно нужно резко повернуть свое туловище влево так, чтобы оно оказалось в положении грудью к коврику.</p> <p>Продолжая поворачиваться влево, лечь на правый бок, заставляя противника сделать кувырок через нападающего (см. рис.). Поворот туловища и падение на правый бок можно ускорить махом правой руки, переходящим в скольжение правой ладонью по ковру вперед–влево.</p>	10 раз	<p>5. Наиболее благоприятное положение для проведения броска с захватом руки под плечо: противник нагибается вперед и наступает, вытягивая перед собой руки.</p> <p>Подготовками к данному приёму могут служить: сбивание противника на носки и заведение.</p> <p>Бросок с захватом руки под плечо можно использовать как ответный приём против задней подножки. Для этого, падая через правую ногу противника, нужно повернуться налево кругом и захватить правую руку противника под свое правое плечо.</p>
З А К	<p>Игра «Вышибалы»</p> <p>Игроки встают в круг, очерченный на площадке.</p>	1 раунд	<p>Ознакомить учащихся с правилами «вышибал», обеспокоится о отсутствии</p>

Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Выбираются двое водящих, им выдается один мяч. Их задача-выбить игроков на поле, задача игроков — уворачиваться.</p> <p>Выигрывает последний оставшийся на поле игрок.</p> <p>Построение, пересчёт учащихся, вопросы, роспуск</p>		<p>риска травмироваться у обучающихся</p> <p>Убедится, что никто из учащихся не получил травм, дать домашнее задание (если надо)</p>
---	--	--	--

КОНСПЕКТ №6

Группа №1

Дата проведения: 25.02.2022

Место проведения: СК «Олимпиец»

Задачи

Обучающие: совершенствования бросков с захватом руки, через плечо, через грудь

Развивающие: развитие силы, скорости, выносливости, упорства

Воспитательные: воспитание внимания, выдержки, координации

Инвентарь: свисток, секундомер, спецовка

Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В	<p>Построение, расчёт.</p> <p>«Налево», «Направо», «Кругом», «Шагом марш».</p> <p>Ходьба:</p> <p>а) без задания</p> <p>б) на носках</p> <p>в) на пятках</p>	3 минуты	<p>Поприветствовать учащихся, проверить их состояние и готовность к уроку.</p> <p>Расстояние между занимающимися 2 метра, никто никого не перегоняет.</p>

И Т Е Л Ь Н А Я	<p>г) на внешней стороне стопы д) на внутренней стороне стопы.</p> <p>Лёгкий бегом; Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование); Бег спиной назад Восстановление дыхания.</p> <p>Беговые упражнения: а) Бег с высоким подниманием бедра; б) Бег с захлестом голени назад; в) Бег крестным шагом правым боком; г) Бег крестным шагом левым боком; д) Подскоки; е) Многоскоки.</p> <p>ОРУ на месте: 1) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты головы в стороны: На 1 — вперед На 2 — назад На 3 — вправо На 4 - влево 2) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения головой</p>	<p>2 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p>	<p>Бег спиной назад выполняется с медленным темпом, все смотрят через левое плечо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит вперед. Друг другу не мешаем, не работаем на износ</p> <p>Выполняют упражнения по свистку, до линии и обратно.</p> <p>Спина прямая, голова прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит</p>
--------------------------------------	--	--	--

	<p>На 1-2-3-4 вправо На 5-6-7-8 влево</p> <p>3) И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища; Стойка на носках с отведением рук через стороны вверх На 1-2 стойка на носках, руки через стороны вверх 3-4 И.П.</p> <p>4) И.П. узкая стойка, правая рука вверх, левая вдоль туловища; Отведение руки назад: На 1-2 правой; На 3-4 левой.</p> <p>5) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Повороты туловища: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>6) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения туловищем вправо — влево 1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>7) И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс; Круговые движения в коленном суставе вправо — влево</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>прямо, выполняем упражнение медленно.</p> <p>Голова прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, руки не сгибаются.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Выполняем упражнение</p>
--	--	---	--

	<p>1-2-3-4 вправо 5-6-7-8 влево.</p> <p>8) И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища; Круговые движения в голеностопном суставе правой и левой ноги: На 1-2-3-4 — вправо; На 5-6-7-8 — влево.</p> <p>Упражнения на полу</p> <p>9) И. П. сесть на пол, закинуть правую ногу через локоть; правой, ухватиться рукой за стопу. а. Круговые движения вперёд-назад б. сгибание и разгибание ноги</p> <p>10) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>11) И.П. сед на правую ногу, левая прямая спереди; На 1-2-3 наклоны к левой ноге На 4 поворот назад к правой ноге</p> <p>12) Предыдущее упражнение со сменой сторон</p> <p>13) И.П. упор лёжа, таз кверху, макушкой упираемся в пол; Круговые вращение головой в правую и левую сторону</p>	<p>4 раза</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>медленно, не торопясь; меняем ногу через каждые 8 счётов.</p> <p>Выполняем круговые вращения медленно, стараемся размять суставы как можно лучше. Выпрямляем ногу на максимально возможную дистанцию</p> <p>Наклоны делаем на максимально возможную дистанцию</p> <p>Не напрягаем шею, при выполнении упражнений помогаем себе руками</p>
--	--	---	--

	14) И.П. то же самое Подъём с переворотом через голову	4 раза	
	15) И.П, то же самое; Переход в стойку «мост», удержание на время	6 раз	
	16) И.П. то же самое Перебежка ногами с поворотом туловища	1 раз	При перебежке голова должна смотреть прямо, не поворачиваясь вслед за туловищем и ногами
	17) И.П. упор лёжа разножка в правую и левую стороны поочерёдно	6 раз	Выполняем в удобном для обучающегося темпе
	18) И.П. лежа на правом плече, нога заходит за ногу; круговые движения зафиксированным плечом	10 раз	Голова смотрит вперёд, не перелезаем с плеча на бок
	19) Предыдущее упражнение со сменой сторон	10 раз	
	20) Акробатика: а. Кувырок вперёд б. Кувырок назад в. Колесо правым-левым боком г. Ходьба в положении «мост» д. Выпад в правую-левую сторону	10 раз	После каждого упражнения сделать небольшой перерыв для остановки головокружения
		1 проход от одной стороны зала к другой	
О С Н	Бросок с обратным захватом руки под плечо Нападающий в правой,	10 раз	1. Бросок с обратным захватом руки под плечо удобно проводить, когда

<p>О В Н А Я</p>	<p>противник в левой стойке.левой рукой захватить правое плечико на куртке противника, а правой рукой за внутреннюю часть его левого запястья (или за конец рукава). Согнувшись и присев на ногах, захватить левую руку противника под правую подмышку. Садясь на правую ягодицу и резко поворачивая туловище вправо, бросить противника на ковёр так, чтобы он перекатился с левого плеча на правый бок</p> <p>Бросок с захватом руки на плечо</p> <p>Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой одежду под его правой подмышкой, заставить его сосредоточить тяжесть тела на правой ноге. Поворачиваясь спиной к противнику на правой ноге влево кругом (перекатом с пятки на носок), положить плечевую часть его правой руки на свое правое плечо.</p> <p>Крепко держа эту руку у себя на плече, резко наклониться вперед, подбивая одновременно бёдра противника своими ягодицами в направлении назад–вверх</p>	<p>10 раз</p>	<p>противник захватывает ваш пояс сбоку.</p> <p>2. Наиболее благоприятное положение для проведения данного броска: противник пытается захватить шею нападающего. Как ответный приём бросок с захватом руки на плечо может быть использован против броска через спину с захватом головы в тот момент, когда противник начинает захватывать вашу голову, но ещё не повернулся к вам спиной.</p>
----------------------------------	---	---------------	---

	<p>Бросок через грудь</p> <p>Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить предплечье правой руки противника под левое плечо; одновременно левой кистью захватить пояс противника через его правую руку и прижать его к своей груди, а правой захватить одежду на левом плече противника.</p> <p>Сделать правой ногой шаг вперёд и поставить ее между ног противника (правую ногу можно ставить снаружи и вплотную к его левой ноге). Сильно прогнув спину, подбить противника животом снизу в его живот</p> <p>Падая назад, сделать резкий поворот туловищем влево кругом с таким расчетом, чтобы оказаться над противником, упавшим всей спиной на ковёр.</p> <p>Бросок через плечи («мельница»)</p> <p>Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив рукав на плечевой части правой руки противника левой рукой, сделать ею сильный рывок на себя и немного вверх и одновременно «поднырнуть» под противника правым плечом так, чтобы оно</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>3. Подготовками к броску через грудь могут служить: сбивание на одну ногу; поворот противника и вызов отставления ноги противника.</p> <p>Бросок через грудь можно использовать как ответный бросок против броска через бедро, подхвата и передней подножки.</p> <p>4. Некоторые самбисты во время отрыва противника от ковра подставляют вперёд сзади стоящую ногу — это облегчает подъем противника.</p>
--	---	-----------------------------	---

	<p>упиралось в нижнюю часть правой стороны его живота.</p> <p>Захватить правой рукой изнутри за подколенный сгиб правую ногу противника и, энергично подкинув его туловище вверх, завести его ноги вправо.</p> <p>Когда ноги противника отойдут вправо на 90°, подбросить их правым плечом и правой рукой вверх. Одновременно, отступая левой ногой влево–назад, подтянуть противника левой рукой за его правую руку на себя и вверх, и он упадет всей спиной на землю</p> <p>Бросок через плечи с захватом ворота или отворота</p> <p>Противник в положении левой, нападающий правой стойки.</p> <p>Захватив правой рукой одежду на шее противника сзади через его правое плечо, а левой изнутри за подколенный сгиб левую ногу противника, приподнять его на плечах и бросить на спину к своей правой ноге</p> <p>Бросок через плечи с захватом рук</p> <p>Оба самбиста в положении правой стойки.левой рукой захватить одежду противника на</p>	<p>10 раз</p>	<p>5. Этот приём можно проводить с захватом правой рукой левого отворота куртки на груди противника, но так, чтобы мизинец нападающего был выше большого пальца</p> <p>6. Страховать падающего той рукой, в сторону которой</p>
--	--	---------------	---

<p>Т Е Л Ь Н А Я</p>	<p>перебежать на другую сторону, забрать фишку соперников и перебежать на свою половину. Если на вражеской половине противник тронул перебежчика, тот становится замороженным и вынужден стоять на месте, пока его не «разморозит» член своей команды. Если при этом в руках «замороженного» была фишка, она возвращается на место. Победит команда, перетащившая фишку противоположной команды на свою сторону.</p> <p>Построение, пересчёт учащихся, вопросы, роспуск</p>		<p>Убедится, что никто из учащихся не получил травм, дать домашнее задание (если надо)</p>
--	---	--	--

Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия “Спортивная осень”

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия “Спортивная осень” и предоставление фотоотчета по материалам проведения мероприятия.

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1.	Спортивное мероприятие по самбо “Спортивная осень”

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

“Спортивная осень”

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи.

Вовлечение обучающихся образовательной организации г. Владивостока в систематические занятия культурой и спортом;

Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

Содействие выполнению обучающимися образовательных организаций г. Владивостока нормативов комплекса ГТО;

Реализация проекта “Самбо в школу”.

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования): мероприятие проходит 17 ноября 2021 года по адресу: Партизанский проспект, 2 (Краевой дом физкультуры).

3. Руководство мероприятием (соревнованием):

Общее руководство - МБУ “Спортивная школа олимпийского резерва женских единоборств “Амазонка”;

Проведение мероприятия - главная судейская коллегия.

4. Участники мероприятия (соревнования): 4 группы по 10 человек: I группа (1-2 классы), II группа (1-2 класса без спец. подготовки), III группа (3-4 класс), IV группа (3-4 класс без спец. подготовки).

5. Программа мероприятия (соревнования):

9:00 - 9:30: жеребьевка;

10:00 - 10:10: торжественное открытие мероприятия;

10:15 - 14:00: проведение этапов соревнований, награждение участниц, закрытие мероприятия.

6. Определение победителей: команды, занявшие 1, 2 и 3 места в каждой возрастной группе.

7. Награждение победителей: команды награждаются памятными командными призами (кубками) и дипломами. Участники команд награждаются медалями и грамотами.

3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 17 ноября 2021 года, 9:00 - 14:00.
2. Место проведения: Партизанский проспект, 2 (Краевой дом физкультуры).
3. Инвентарь и оборудование: маты, куртки, спецовка.
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

Вовлечение обучающихся образовательной организации г. Владивостока в систематические занятия культурой и спортом;

Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

Содействие выполнению обучающимися образовательных организаций г. Владивостока нормативов комплекса ГТО;

Реализация проекта “Самбо в школу”.

5. Участники мероприятия (соревнования) 4 группы по 10 человек: I группа (1-2 классы), II группа (1-2 класса без спец. подготовки), III группа (3-4 класс), IV группа (3-4 класс без спец. подготовки).

6. Судейская коллегия: главный судья Храмова А. И., главный секретарь Терехова А. И., секретарь Камкина А. А.

7. Определение и награждение победителей: команды занявшие 1, 2 и 3 места в каждой возрастной группе награждаются памятными командными призами (кубками) и дипломами. Участники команд награждаются медалями и грамотами.

8. Общее количество участников: 170 человек.

9. Уровень показанных результатов: уровень большинства команд, задействованных в мероприятии, оценивается как “выше среднего”.

10. Описание хода мероприятия (соревнования): с 9:00 по 9:30 проходили заезд команд и жеребьёвка, после 10:00 прошло начало мероприятия, после которого шли этапы мероприятий, состоящий из бега с мячом, “тараканчиков” и этапа эстафет, а также метания мяча у III и IV групп. В 13:30 началось награждение команд с последующим завершением мероприятия.

Самоанализ: мероприятие прошло успешно, команды провели назначенные этапы мероприятий, никаких проблем в ходе проведения не возникло.

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

Цель данного исследования: овладение методик анализа содержания и результата учебно-тренировочных по самбо в ДЮСШ «Амазонка» города Владивостока».

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки (1 группы), тема занятия “Броски через спину”
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девочек 10-16 лет ДЮСШ «Амазонка».

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия 1 группы

Решение первой задачи мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение А) 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, отметить общие организационные моменты, дать характеристику результативности занятия (Таблица 1). Также, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А)

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

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

учебно-тренировочного занятия

Место проведения: СК «Олимпиец»

Дата проведения: 25.02.2022

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, спецовка

Задачи занятия.

Обучающая: совершенствование бросков со спины, груди, с захватом рук

Развивающая: развитие силы, скорости, выносливости, упорства

Воспитательная: воспитать внимание, выдержки, координации

Фамилия, имя проводящего занятие: Калацук Дарья

Пульсометрия: 78-113

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта учебно-тренировочного занятия): конспект занятия имеется, перечислены задачи урока, место проведения, дата, инвентарь, а также подготовительная, основная и заключительная части. Проводящий был в спортивной форме с перечисленным в конспекте инвентарём.

II. Проведение занятия (анализ проведения учебно-тренировочного занятия) занятие проходило с переменным успехом, были заметны проблемы с терминологией у тренера и затруднение в взаимоотношениях с детьми; тем не менее, дисциплина на занятии соблюдалась, задачи урока были выполнены. Время на подготовительную часть ушло на 5 минут дольше, чем было указано в конспекте, однако это не сказалось на остальном процессе - всё было уложено во время.

2.1. Подготовительная часть: проводящий занятие дал команду “Равняйся, смирно!”, поздоровался с группой, осмотрел учащихся, затем дал команду “Направо, в обход по залу шагом марш!”. Упражнения на ходу демонстрировались на проводящем, были даны замечания по поводу расстояния между учащимися. Затем учащиеся самостоятельно провели ОРУ на месте. Никаких казусов в данной части урока не происходило, за исключением небольшой затянутости.

2.2. Основная часть: проводящий занятие построил учащихся и сообщил о теме урока - бросках через спину. Давались упражнения по очереди, после каждого описания они демонстрировались на ассистенте из группы студентов. Каждый учащийся должен был отработать в паре упражнение 10 раз, затем он менялся местами с партнёром. Проводящий занятие чётко проговаривал инструкции, помогал учащимся, корректировал трудные моменты. Сложностей на данном этапе не возникло.

2.3. Заключительная часть: проводящий занятие в заключении дал игру “Захват флага”, объяснил правила и выделил 20 минут на её проведение. Объяснения несколько затянулись, так как не всем было понятно, что конкретно нужно делать: тем не менее, игра прошла успешно, учащимся понравилось. После игры преподаватель сказал пару слов насчёт дальнейших планов, после чего отпустил группу.

III. Поведение и деятельность учащихся: группа состояла из девочек от 10 до 16 лет, в большинстве своём дисциплинированных и послушных. Проблем с дисциплиной не возникало,

учащиеся понимали проводящего занятия и выполняли поставленные задания. Более того, ОРУ на месте было проведено ими самостоятельно. Броски, поставленные в теме урока, были известны группе и уже прорабатывались ранее, поэтому также выполнялись без запинок. В игре участвовала почти вся группа, вела себя активно и проявляла интерес к процессу.

IV. Поведение и деятельность тренера: проводящий занятие был подготовлен, имел при себе конспект занятия, свисток, секундомер. Во время занятия корректировал учащихся, делал замечания и помогал отстающим. Проблемы наблюдались лишь с терминологией, а также при объяснениях правил игры “Захват флага” в заключительной части игры. Также был упущен момент перехода от ОРУ к броскам, из-за чего подготовительная часть завершилась на 5 минут позже, чем планировалось по конспекту. Более нареканий не наблюдалось.

V. Выводы и предложения: рекомендуется подкорректировать терминологию студента до необходимого стандарта, а также корректировать время проведения занятий при помощи секундомера. В остальном оценить урок можно как “очень хороший”, ввиду слаженной организованности и подготовленности как практиканта, так и группы.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии 1 группы группы

Решение второй задачи мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия (Приложение А). 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). Также, 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): Калацук Дарья

Ф.И. наблюдаемого: Славя Сергеевна

Дата проведения: 25.02.2022

Задачи занятия:

Обучающая: совершенствование бросков со спины, груди, с захватом рук

Развивающая: развитие силы, скорости, выносливости, упорства

Воспитательная: воспитать внимание, выдержки, координации

№	Время измерения	Пuls		Характер физических упражнений
		За 10 сек	За 1 мин	
1	Построение	14	78	Статичный
2	ОРУ в ходьбе (4 упражнение)	16	84	Низкий темп
3	ОРУ в беге (5 упражнений)	21	113	Высокий темп
4	Построение на ОРУ на месте	19	105	Статичный
5	ОРУ на месте (5 упражнение)	18	93	Средний темп
6	ОРУ на месте (15 упражнение, конец)	17	90	Средний темп
7	Броски (3 упражнение)	19	96	Средний темп
8	Броски (6 упражнение, конец)	20	106	Высокий темп
9	Игра "Захват"	22	115	Высокий темп

	флага” (10 минута игры)			
10	Игра “Захват флага” (20 минута, конец игры)	21	111	Высокий темп

Результаты исследования: у учащейся не наблюдается отклонений в ходе урока.

Заключение по занятию: нагрузка упражнений рассчитана на возраст занимающихся, нет замечаний по распределению нагрузки на них.

Period 1 и Period 2

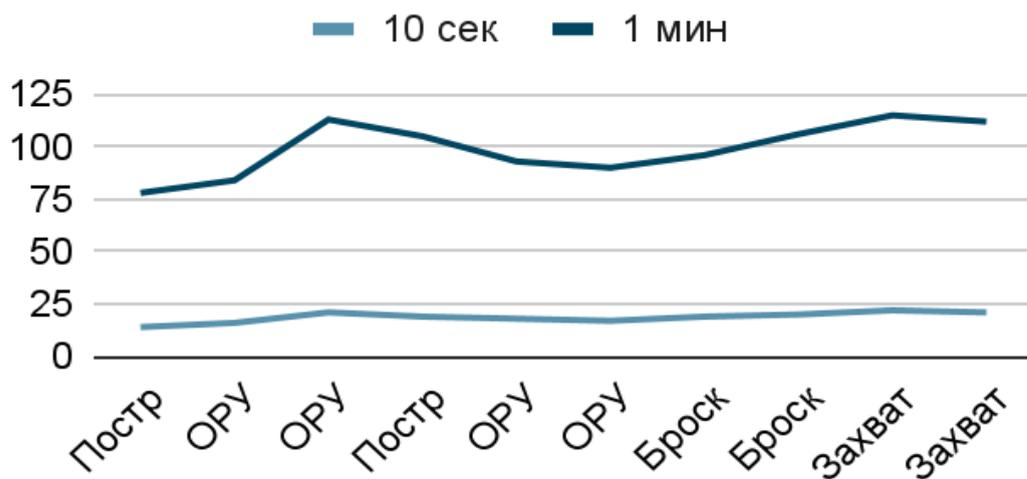


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) мы ознакомились с учебным учреждением МБУ «СШОР» «Амазонка», в которой проходила вторая производственно-педагогическая практика. В ходе изучения мы нашли информацию по программе мероприятия, состав у педагогов, структуре школьной программы.

Нами были проведены учебно-тренировочные занятия по самбо, для проведения которых были применены собственноручно составленные конспекты. Каждое занятие согласовывалось с преподавателем для оптимизации учебного процесса.

Мы участвовали в судействе на городском спортивном мероприятии, посвященном самбо, «Спортивная осень». Нами было составлено положение о проведении мероприятия, а также были взяты роли помощников судей для оценивания результатов соревнований команд.

Также мы провели педагогический анализ урока на примере проведения его практикантами БПО-19-ФЗ1. Вместе с этим была составлена пульсометрия, в ходе которой измерялся пульс одной из учащейся во время занятия, и составлен примерный план-график нагрузки урока.

Список литературы

1. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 312 с.
2. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2013. - 305 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2013. - 725 с.
4. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2012. - 172 с.
5. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2011. - 953 с.
6. Гулевич, Д.И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2015. - 176 с.
7. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2009. - 886 с.
8. Серебрянский, Юрий Неизвестное самбо / Юрий Серебрянский. - М.: Книжный дом, 2007. - 288 с.
9. Харлампиев Борьба самбо / Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 943 с.
10. Харлампиев, А. Борьба самбо / А. Харлампиев. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 308 с.
11. Харлампиев, А. Борьба самбо / А. Харлампиев. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 388 с.
12. Харлампиев, А.А. Борьба Самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 801 с.
13. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.
14. Шабето, М. Ф. Боевое самбо / М.Ф. Шабето. - М.: Современное слово, 2009. - 448 с.
15. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 224 с.

Приложение

Приложение А



Рисунок 1 – разминка участников перед началом спортивно-массового мероприятия
«Спортивная осень»



Рисунок 2 – группа II, выполнение второго этапа, сгибание разгибание рук в упоре лежа



Рисунок 3 – группа III, выполнение третьего этапа «эстафеты»

Приложение Б

ПРОТОКОЛ педагогического анализа учебно-тренировочного занятия

Место проведения:

Дата проведения:

Инвентарь и оборудование:

Задачи занятия:

1) Образовательная:

2) Развивающая:

3) Воспитательная:

Фамилия, имя проводящего занятие:

Пульсометрия:

Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть

2.2. Основная часть

2.3. Заключительная часть

III. Поведение и деятельность учащихся

IV. Поведение и деятельность тренера

V. Выводы и предложения

Приложение В



Рисунок 4 – Подвижная игра «Захват мяча»



Рисунок 5 – совершенствование техники выполнения задней подножки



Рисунок 6 – закрепление техники выполнения удержания сбоку.

Приложение Г

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта):

Ф.И. наблюдаемого:

Дата проведения:

Задачи занятия:

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

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

Приложение Д



Рисунок 7 – Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии группы Начальной подготовки (1 год обучения)