

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр. БПО-22ФК-1



подпись

Т.Ю. Козлова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

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



подпись

И.Е. Мыльников
Ф.И.О.



Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Козлова Т.Ю.

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

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 18.11.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

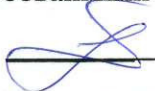
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Козлова Т.Ю.

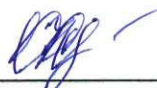
Группы БПО-22ФК-1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

Т.Ю. Козлова
Ф.И.О. (студента)

В период с 18 ноября по 28 декабря 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (первую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Козлова Т.Ю.

Группа БПО-22ФК-1

Сроки прохождения практики: 18.11.2024-28.12.2024

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	2	отсутствуют
Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» " (Отделение легкой атлетики)	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики): изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы.	18.11.2024– 28.12.2024	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		36	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду		64 100	отсутствуют

	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.		36	отсутствуют
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		44	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	18.11.2024 — 28.12.2024	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 18.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент


 подпись Т.М. Дьяконова
 Ф.И.О

Задание принял(а)


 подпись Т.Ю. Козлова
 Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Козловой Татьяны Юрьевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

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

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

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

Руководитель практики
к.п.н., доцент

подпись


Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.....	11
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/».....	28
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.....	32
Выводы	37
Список литературы	38
Приложения	39

Введение

Производственная педагогическая практика (первая) является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью овладения студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности детской юношеской спортивной школы.

Производственная педагогическая практика (первая) проходила на базе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики) с 18.11.2024 по 28.12.2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУЭС Т.М. Дьяконова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики). Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, и педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия Первенство Приморского края по лёгкой атлетике /в помещении/.

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции: ОПК-1: «Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики».

Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики) (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, Владивосток, ст. «Динамо», ул. Адмирала Фокина, 1
2)	Название образовательной организации	Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва»
3)	Руководители образовательной организации	Директор ГАУ ДО ПК «КСШОР»: Мыльников Игорь Евгеньевич Заместитель директора: Гончар Иосиф Евгеньевич Заместитель директора: Смирнов Дмитрий Олегович
4)	Количество обучающихся	1500
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна – Мастер спорта международного класса, Тренер высшей квалификационной категории Татьяна Николаевна Кузина - Тренер высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	16 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Манеж в полной мере оснащен спортивными сооружениями, для проведения занятий по легкой атлетике. В имении находятся: Барьеры, стартовые колодки фишки, стипль-чез, резинки, гимнастические маты, гантели, гири, скакалки, диски, копьё, гранаты, ядра и молот, яма с песком для прыжков в длину, планки для прыжков в высоту.

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	Программа спортивной подготовки, годовой учебный план, ежемесячный план-график, расписание, план проведения тренировочного занятия, журнал учёта групповых занятий, протоколы приёма контрольных нормативов, отчётная документация по участию обучающихся в соревнованиях.
----	---	--

2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике
----	---	---

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в ДЮСШ на период практики	Открытое первенство ПРОГО ВФСО «Юный Динамовец» по легкой атлетике, Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/,
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/.

1.2 Рабочая программа по легкой атлетике ДЮСШ

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

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

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

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами;
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;

- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10)- прыжок в высоту;
- 11)- прыжок в длину;
- 12)- прыжок тройной;
- 13)- прыжок с шестого;
- 14)- толкание ядра;
- 15)- метание молота;
- 16)- метание диска;
- 17)- метание копья;
- 18)- семиборье (женщины);
- 19)- десятиборье (мужчины).

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

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

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

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при

комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

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

2.2 Конспекты занятий

Конспект № 1

План конспекта
Учебно-тренировочного
занятия по легкой
атлетике в группе №2

Козлов А.
Трубин
Бдо-22-7к1

Тема: Барьерный бег

Задачи:

- 1) Образовательная: совершенствование техники барьерного бега
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, развитие зоркости и переноса поверхности беговой и поверхности тазобедренных суставов
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины и целеустремленности

Дата проведения: 25.11.24

Время проведения: 14.30 - 16.00

Место проведения: маневр Дачного

Инвентарь: барьеры, гимнастические маты

ПЛАН
ЗАНЯТИЯ

Р	Содержание	Доз- ки	ОМ У
А	1) построение, разогрев разогреть	2и	проверка формы
З	2) разминочный бег	10и	и самоубийства
М	3) растяжка на ступи-чере	10и	
И			
И			
К			
А			
О	1) присед руки вперед, наклоны - руки вниз		колени зор носок не выножат
С	2) беговые упражнения: прыжки, одна нога вперед		руки вперед работают весь прыжок
Н	3) прыжки		стремится выпрыгивать вот все
О	4) Барьерный бег, правое ^{правое} левое ^{левое} вперед, левая согнута назад, руки работают в ритм шага с наклоном и прыжком	15р	Задняя нога 90° передняя не сгибается

3 А М И Х А	5) Дарверный сер со шнелюшкой, руки работают как при деи	1бр	руки сзади руки ноги не касаются
	6) Дарверный сер, руки работают, как при деи; в руки никаких ноги вытягивает в стороны - атомы дарверного деи	1бр	руки при сиде ноги их не касаются
	7) 4 пор мши - сесты в дарверном сер с канцелярией противоположной рукой, вторая рука сзади	1бр	руки работают как при деи, ноги не касаются во время переноса
	Упражнения с дарвером:		
	1) атомы на дарвер с боку шол, перенос ноги через дарвер через стороны - с боку от дарвера с трасой и левой ногой	2р	перенос деи не разворачивается
	2) атомы на дарвер через середину шол и прона деи через дарвер	2р	руки работают вдоль туловища при переносе деи ноги образуют угол 90°
	3) перемещение дарвера правой ногой, выноса левой из-под дарвера; то же, с правой ноги	2р	
	4) перенос атомы дарвера с разбега через стороны правой, затем левой ногой	2р	
	5) атомы дарвера с разбега проноса деи через середину	2р	
	1) Заключительный деи	5Км	проверка самочувствия, организованный выход из помещения
	2) построение, проведение и т.д.	2л	

Конспект № 2

Козлова
Татьяна
БНО-22-ФК1

План конспекта по
учебно-тренировочного занятия
по легкой атлетике в группе I

Цели: общая физическая подготовка

Задачи: 0

- 1) Образовательная: совершенствование бега на короткие дистанции, подготовка к соревнованиям
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины и ответственности

Инвентарь: барьеры, ступица, нашивной мяч, флажки

Дата проверки: 13.12.14

Место проверки: спорт. Дворец

Время проверки: 14:30 - 16:00

крит. оценив.	содержание	воз- мож	ОМУ
различия	1) постройке, соотношению бега	3м	проверка
	2) разный вид дел	6кв.	формы и
	3) растяжка на ступице	7м	самостоятельно
О С Н О В Н А З	ОРНС набивной мячом	40м	набивной
	1) прыжок - набивной мяч наверх	150	наверх - прыжки
	2) смена дел		как можно больше переключений
	3) упр. бега, пробное на набивной мяч, мяч, смена - разнообразие прыжков, смена прыжков	150	стимул прыжка, при смене
	4) смена дел		прыжок касаясь пола
	5) прыжки на месте по 10 и прыжки	150	как можно выше
	6) дел мяча		

	7) наклонный или между ног, лежа на животе, поднять плечи ног 8) для укрепления 9) прыжки на месте ног и туф 10) для снятия ног ног 11) упор на левые стопы, перекаты вперед ног 12) для снятия ног ног 13) упражнения с флажком 1) для с ускорением в паре 2) для снятия ног перед собой 3) для с ускорением через флажки 4) для ног перед собой 5) прыжки на скакалке 6) для с ускорением через флажки 7) для колеса	15р	спросить про ноги прыжки
		15р	ноги ног можно быть
			спросить про прыжки
			флажки прыжки или прыжки вперед, 1-2-й флажки, при ускорении прыжками максимально скорость
3 А и и и и и	1) зашифрованный для 2) построение и проверка итогов	5р 3и	узнаем самостоятельно, организованный вход в школу

Конспект № 3

Козлов
Голышев
БНО-22-ЖК

Тема конспекта:
Учебно-тренировочного занятия
ФФ легкой атлетики в группе №2

Тема: Пройти в длину с шагом разбега
Заранее:

- 1) Обучающая: совершенствование техники прыжка в длину с разбега
- 2) Развивающая: развивать скорость — силовых способностей, развивать быстроту реакции и выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины и целеустремленности

Инвентарь: набивные мячи, гимнастические маты.

Дата проверки: 24.11.24

Время проверки: 14:30 - 16:00

Место проверки: Манев "Дисанго"

Числа Занятия	Содержание	Дл-во в мин	ОМ x
Р А З М И Н А Ж	1) построение, объявление задач	2 мин	проверка формы и самочувствия
	2) разминочный бег	10 мин	
	1) присед-прыжок на носки-мел вертушка	15 мин	покажи прыжок, смысл приседа
	2) присед, затылок от пола, вертушка в. и н.	15 мин	смысл прыжка, взрыв вперед
	3) м.и. вертушка. Выпады вперед и назад ногой	15 мин	смысл прыжка когда ногой не касаются смысл прыжка
	4) м.и. в. прыжок. Выпады вперед назад ногой и левый ногой	15 мин	

Защититель	1) Все	1-й	Узнает состояние
	2) Работники	3-й	Средств ЗО
	3) наличие уточн	2-й	Омываемости влагой в ЗО

Конспект № 4

План-конспект
Учебно-тренировочного занятия
по легкой атлетике
в группе №2

1536000
Турбинский
510-22 ФК-1

Темы: бег с низкого старта

Задачи:

Образовательная: совершенствование
бега с низкого старта,

1) Развивающая: развитие быстроты и силовых способностей

3) Воспитательная: воспитание дисциплины, формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой.

Инвентарь: легкоатлетические резинки; стиперы-чех, фишки

Место проведения: манеж "Динамо"

Дата проверки: 11.12.24

Время проверки: 14.30 - 16.00

часы мин	содержание	до- ка	ОМ У
8	1. построение, сообщение	3м	Знать самолюбие,
А	задачи урока	Время	проверка формы
3	2. Разминочный бег	15 мин.	
и	3. Растяжка		
и			
1			
К			
А			

О	1) при сражении, Руки сощуды	15р	Колени за пояс не выходят
С	перез ссуды, канрыб		
Н	порвен-накант на носки		
О	2) прыжки на двух		вытискиваем колени
В	ногах на канудо		
	резинку		
Н	3) Вытягивание	15р	Колени за пояс не выходят
А	правой и левой ногой		спины прямая
Ж	а) прыжки на двух ног		вытягиваем колени
	на канудо резинку		
	б) перекаты с нос	15р	спина прямая,
	на полу вправо и		ноги от пола не
	влево стороны		отрываются
	руки сощуды перез		
	ссуды		
	в) прыжки на правой		вытягиваем колени
	ноге на канудо		
	резинку		
	г) упор лежа, отжимания	15р	спина прямая,
	от пола		туловище не округлено,
			узды ноги свободны
	8) прыжки на левой ноге		руки косясь земли
	на канудо резинку	15р	вытягиваем вверх
	9) Бёрни		
	10) прыжки на правой ноге		спина прямая,
	на канудо резинку		выполнять в талии
			вытягивать вверх
	11) Плотная с поочередными	15р	спина прямая,
	касаниями пола		колени не заводятся
	12) Подскоки с носом на нос		вытягиваем вверх
	на канудо резинку		
	13) Высокое поднимание	15р	берро как можно
	девро с поочередными		вверх, спина прямая
	касаниями пола		
	колени		

Конспект № 5

Курсовое
Тема: ...
БМР 22 711

План лекций по курсу лекций
задания по лекции
визуиз 12

Тема: Барьерный ...

Задачи:

1) Понимание: ...

2) Развивающая: развитие навыков ...

3) Вспомогательная: ...

Дата проведения 8.12.24

Место проведения: ...

Время проведения: 14.30 - 16.00

Части задания	содержание	разрешено	ОМ V
Подготовительная	1) подготовка 2) дел 3) подготовка на стены-кезе	2м 10м 7м	проблема формы и самостоятельно, своеобразие задачи
Основная	упражнения с ... 1) Правая нога на барьер, смена ног подскоки 3) Правая согнута в колене на барьер, смена ног 4) подскоки 5) упор на барьер, смена и разгибание руки 6) подскоки	10м	нм переное свободно свободно, форма его колн можно высв, могу форм параллельно барьеру.

ДРН с нашивкой
иной

200

Пуговица на плече,
сшивки, разрезные
пугови

2) Пуговицы на плече
или к талию

3) ~~Пуговица~~ ~~на плече~~ ~~сшивки~~
Сшивки сшивки

4) Пуговица на плече,
иной на плече,
~~сшивки~~ ~~на~~
сшивки на плече

5) Пуговицы на плече
иной к талию

6) Сшивки сшивки

7) Пуговицы на плече,
иной к талию
сшивки сшивки
иной к талию

8) Пуговицы на плече
иной к талию

9) Пуговицы сшивки сшивки
сшивки

Управление сшивки

Пуговица сшивки

1) Пуговицы сшивки

3) Пуговицы сшивки сшивки

4) Пуговицы сшивки сшивки

5) Пуговицы сшивки сшивки

6) Пуговицы сшивки сшивки

8) Пуговицы сшивки сшивки

Нашивки или
сшивки в
соответствии
с уровнем
подготовки

Формы сшивки
вшивки
Бетон, 12-14 нб,
старая
сшивки
сшивки

200

Заключительная	1) Вкл	7к	издается самоубежденно
	2) Рост эмиссии	3к	Серьезно
	3) повышение цены	2к	отмечено вкладом в закон

Козлов
Татьяна
Б/О 22-751

План-конспект
учебно-тренировочного
занятия по севкоб
атлетике в группе №2

Тема: бег на короткие дистанции

Задачи: образовательная: совершенствование
бег на короткие дистанции

Развивающая: развитие скоростно-силовых
способностей и координации

Воспитательная: воспитание дисциплины

Инвентарь: Барьеры, старт-чиз, флажки

Дата проведения 16.12.24

Место проведения: Стадион "Динамо"

Время проведения: 14:30 - 16:00

часть занятия	содержание	вес- ной	ОМ У
	1) приветствие 2) сообщение задачи 3) разминка бег 4) постановка старт-чиз	3ч 6чр. 7ч	приветствие сообщение и постановка задачи защита
основ- ная часть	упражнения с барьерами 1) бег через барьер с одной стороны 2) бег через барьер с двух сторон 3) бег через барьер с одной стороны 4) бег через барьер через стороны	20ч	пронесение через барьер - барьер не выше, прохождение узкого направления вперед

- 5) амониты дес
- 6) правая нога на
барьер вращающ.
сильно похлещи
ног
- 7) П. Д. В. М. А. К. И.
- 8) правая нога септ.
в кесе, наливом
лево
- 9) порокос
- 10) зноря барьера,
сидение и разрывы
рзк
- 11) септ. м. у. дес
- 12) зноря по
кесе в кесе
СФМ. с дном
- 1) приседа, дм. перу
септ
- 2) Бел амонит
- 3) В. н. о. в. н. о. в.
дм. перу септ
- 4) септ. м. у. дес
- 5) дм. ног септ.
дм. септ., перу
тз. септ.
- 6) дес септ. м. у.
- 7) дм. тз. септ. с
в. н. о. в. н. о. в.
дм. перу септ
- 8) дес септ. м. у.
- 9) дм. ног септ. м. у. ног
септ. ног септ. ног
- 10) дес с септ. ног септ.

Ф. м. у. дес.
септ. 5 септ.,
12-18 септ. к.
при зноря
разрывы
максимально
вкратце

Упражнения с филином 1. Дер через филина с закоренцем 2. Силажный дер 3. Дер через филина с закоренцем 4. Силажный дер 5. Дер через филина с закоренцем 6. Дер с закоренцем и с пазух	10 м	Филин расположен на расстоянии 5-10 м, 12-15 м. При закоренце стоящем на расстоянии показывающего от него
Закоренце 1. Дер 2. Растяжка 3. Протяжка	5 м 3 м 2 м	узнаю самонахождение серии за ориентиром, выходом из леса

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

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

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/

1. Цель, задачи

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

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

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

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

Сроки проведения: 13.12.2024-15.12.2024

Место проведения: Манеж «Динамо» г. Владивосток

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

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

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

4. Участники мероприятия (соревнования)

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

5. Программа мероприятия (соревнования)

13-15 декабря 2024 года:

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

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

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

6. Определение победителей

Занятые места в личном первенстве определяются в соответствии с Положением о Всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике.

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

7. Награждение победителей

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

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 13.12.2024-15.12.2024

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

3. Инвентарь и оборудование: Инвентарь и оборудование: барьеры легкоатлетические универсальные, доска информационная, измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту, круг для места толкания ядра, место приземления для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, рулетки, секундомеры, стойки для прыжков в высоту, ядра, конусы, эстафетные палочки.

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

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

6. Судейская коллегия

Главный судья, ССВК – Уйк А.Г.

Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.

7. Определение и награждение победителей

Девушки, прыжок в высоту (2007 – 2008)			
65	Бородина Екатерина Павловна	155	1
Девушки, прыжок в высоту (2009 – 2011)			
21	Иванова Ольга Васильевна	160	1
13	Хаванова Вероника Павловна	155	2
195	Ригель Анна Анатольевна	150	3
Юноши, прыжок в высоту (2009 – 2011)			
81	Свиринков Фёдор Вячеславович	185	1
523	Кукушкин Лев Вячеславович	185	1
360	Усольцев Всеволод Николаевич	175	3

Юноши, бег 60м (2007 – 2008)			
213	Шведов Владислав Владимирович	7,34	1
708	Москвин Павел Антонович	7,49	2
39	Шевцов Кирилл Ильич	7,52	3
Девушки, бег 60м (2007 – 2008)			
567	Макеева Виктория Валентиновна	8,45	1
112	Пузенкова Алина Максимовна	8,71	2
96	Пузенкова Карина Максимовна	8,73	3

8. Общее количество участников: 220 человек

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

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

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

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

Самоанализ:

Запланированное мероприятие прошло согласно установленной программе. В ходе него были достигнуты следующие цели:

- развитие легкой атлетики;
- привлечение людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- отбор спортсменов для сборной команды Приморского края по легкой атлетике;
- популяризация физкультурно-оздоровительной работы.

Во время соревнований были соблюдены все правила и требования. Оборудование и место проведения мероприятий соответствовали необходимым стандартам.

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в тренировочной группе (2 группа) по легкой атлетике, тема занятия: совершенствование техники спринтерского бега.

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девочек 8-12 лет, тренировочная группа (2 группа).

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия группы

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение Б). Далее, нами был проведен педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дать оценку содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности тренера и поведения занимающихся, отметить общие организационные моменты, дать характеристику результативности занятия (Таблица 1). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В) .

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

ПРОТОКОЛ педагогического анализа учебно-тренировочного занятия

Место проведения: Манеж «Динамо» г. Владивосток

Дата проведения: 25.12.2024

легкоатлетические резинки, гантели, фишки, барьеры, колодки.

Задачи занятия:

1. Образовательная: совершенствование поворотов в челночном беге, совершенствование бега через фишки, совершенствование прыжков с двух ног вперед.

2. Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей.
3. Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям легкой атлетикой, чувства коллективизма.

Фамилия, имя проводящего занятие: Стеблева Д.А.

Содержание анализа

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

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

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

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

Внешний вид проводящего отвечает установленным требованиям к форме одежды.

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

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

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

2.1. Подготовительная часть

Выбранные средства для подготовительной части занятия соответствуют поставленным задачам. Используются специально подобранные беговые и подводящие легкоатлетические упражнения для организации участников, а также проведена общая физическая подготовка с

гантелями для развития всех мышечных групп. Применяемые методы соответствуют характеру занимающихся, типу занятия (лёгкая атлетика) и условиям его проведения. Также была проведена проверка частоты сердечных сокращений у участников.

2.2. Основная часть

Методы основной части занятия полностью соответствуют поставленным задачам. Учитываются возможности участников, соблюдается логическая последовательность подачи материала. Количество повторений достаточное.

2.3. Заключительная часть

В конце занятия был выполнено хождение через барьеры и рекомендации по исправлению ошибок.

II. Поведение и деятельность учащихся

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

III. Поведение и деятельность тренера

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

IV. Выводы и предложения

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

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

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

1). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А)

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Козлова Т.Ю.

Ф.И. наблюдаемого: Феоктисова Милана

Дата проведения: 25.12.2024

Задачи занятия:

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

Пульс в покое: 84 уд/мин

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	14:30	14	84	Построение
2	14:40	17	102	После разминочного бега
3	15:15	20	120	Офп с подводящими упражнениями
4	15:22	19	114	Бег через фишки
5	15:30	23	138	Бег 4 раза по 60м
6	15:33	21	126	После беговых упражнений
7	15:35	19	114	Прыжки с двух ног вперед
8	15:46	17	102	После прыжков
9	15:48	19	114	Челночный бег
10	15:53	18	108	После челночного бега
11	15:54	17	102	Ходьба барьеров
12	15:58	18	108	После ходьбы барьеров
14	15:59	15	90	Построение
15	16:00	14	84	Конец занятия

Выводы и оценка физической нагрузки по ЧСС.

В начале занятия, во время разминки, пульс увеличивается с 84 уд/мин до 120 уд/мин, что свидетельствует о достаточной интенсивности разогрева для подготовки организма к более

высоким нагрузкам. Это соответствует цели занятия по совершенствованию техники спринтерского бега.

На протяжении занятия наблюдается прогрессивное увеличение пульса, достигающего максимальных значений (138 уд/мин) во время выполнения беговых упражнений (4 раза по 60 метров). Это указывает на успешное развитие скорости и силы, что является одной из задач занятия.

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

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



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

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы изучили характеристику структуры и основные функции образовательной организации: Краевой спортивной школы Олимпийского резерва (Отделение легкой атлетики). Познакомились с руководителем Мыльниковым И.Е., а также с преподавательским составом в лице Загинай Ю.А. и Кузиной Т.Н. Основные функции учреждения включают организацию тренировочного процесса, подготовку спортсменов к соревнованиям различного уровня, а также обеспечение условий для развития спортивного мастерства.

Во время практики мы разработали план-конспекты, провели учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике. Занятия проводились с учётом возрастных особенностей. Особое внимание уделялось развитию выносливости и скорости.

Также мы приняли участие в проведении спортивно-массового мероприятия: Первенство края по лёгкой атлетике/в помещении: Тренерский состав оказывает поддержку спортсменам, обеспечивая их необходимыми условиями для успешного выступления.

Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия позволили оценить уровень нагрузки на организм спортсменов во время тренировок. Анализ показал, что тренеры используют разнообразные методы контроля за состоянием здоровья учеников, что позволяет корректировать нагрузку и избегать переутомления.

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы овладели профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности детской юношеской спортивной школы. Непосредственное участие в деятельности ГАУ ДО ПК «КСШОР» позволило нам ознакомиться с реальными условиями работы тренеров и педагогов, а также с организацией учебного процесса.

Список литературы

1. Бутрамеев А. В., Коновалов В. Н. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-11 ЛЕТ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ // Современные вопросы биомедицины. 2021. №3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-vospitaniya-dvigatelnyh-sposobnostey-u-yunyh-legkoatletov-9-11-let-metodom-sopryazhennogo-vozdeystviya> (дата обращения: 19.12.2024).
2. ГАУ ДО ПК «КСИОР» - <https://sportkray.ru>
3. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>
4. Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции : учеб.-метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с. Режим доступа — [Электронный ресурс]: <https://pl.spb.ru/oegallery/item.php?ID=7175>
5. ГТО <https://gto.ru/>
6. Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 1996. С.28. Режим доступа — [Электронный ресурс]: https://miit.ru/content/Книга.pdf?id_vf=36815
7. Емельянов Василий Дмитриевич, Арапу Наталья Гигорьевна Методика последовательного обучения технике легкой атлетики студентов факультета физической культуры // Наука-2020. 2016. №3 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-posledovatelного-obucheniya-tehnike-legkoy-atletiki-studentov-fakulteta-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 19.12.2024).
8. Поддубный Евгений Николаевич, Власов Владимир Николаевич Дидактические подходы к методике обучения рациональной технике движений в легкой атлетике // Наука. Инновации. Технологии. 2010. №68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/didakticheskie-podhody-k-metodike-obucheniya-ratsionalnoy-tehnike-dvizheniy-v-legkoy-atletike> (дата обращения: 19.12.2024).
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”// Собрание законодательства Российской Федерации. — 2019. - № 16. - ст. 1942.
10. ФГОС <https://fgos.ru/>

Приложение А



Рис.1



Рис.2



Рис.3

Приложение Б

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: _____

Дата проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Задачи занятия: _____

1) Образовательная: _____

2) Развивающая: _____

3) Воспитательная: _____

Фамилия, имя проводящего занятие: _____

Пульсометрия: _____

Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть _____

2.2. Основная часть _____

2.3. Заключительная часть _____

III. Поведение и деятельность учащихся _____

IV. Поведение и деятельность тренера _____

V. Выводы и предложения

Приложение В



Рис.1

Построение

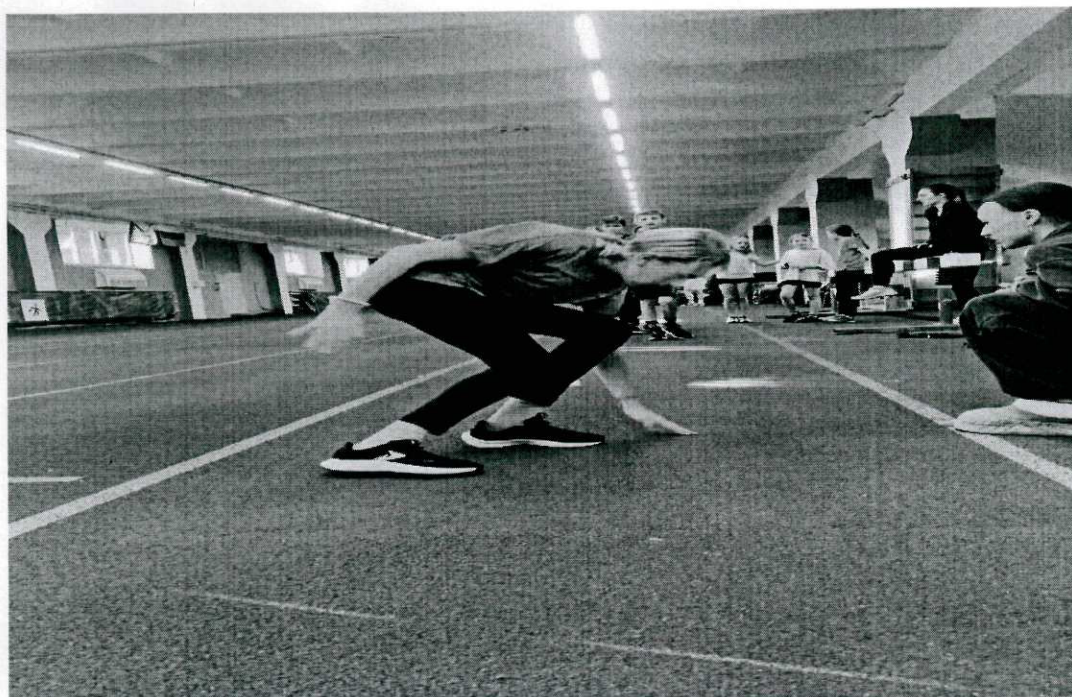


Рис.2

Отработка поворота в челночном беге



Рис.3

Хождение через барьеры

Приложение Г

ПРОТОКОЛ
учёта пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): _____

Ф.И. наблюдаемого: _____

Дата проведения: _____

Задачи занятия:

1) Образовательная: _____

2) Развивающая: _____

3) Воспитательная: _____

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

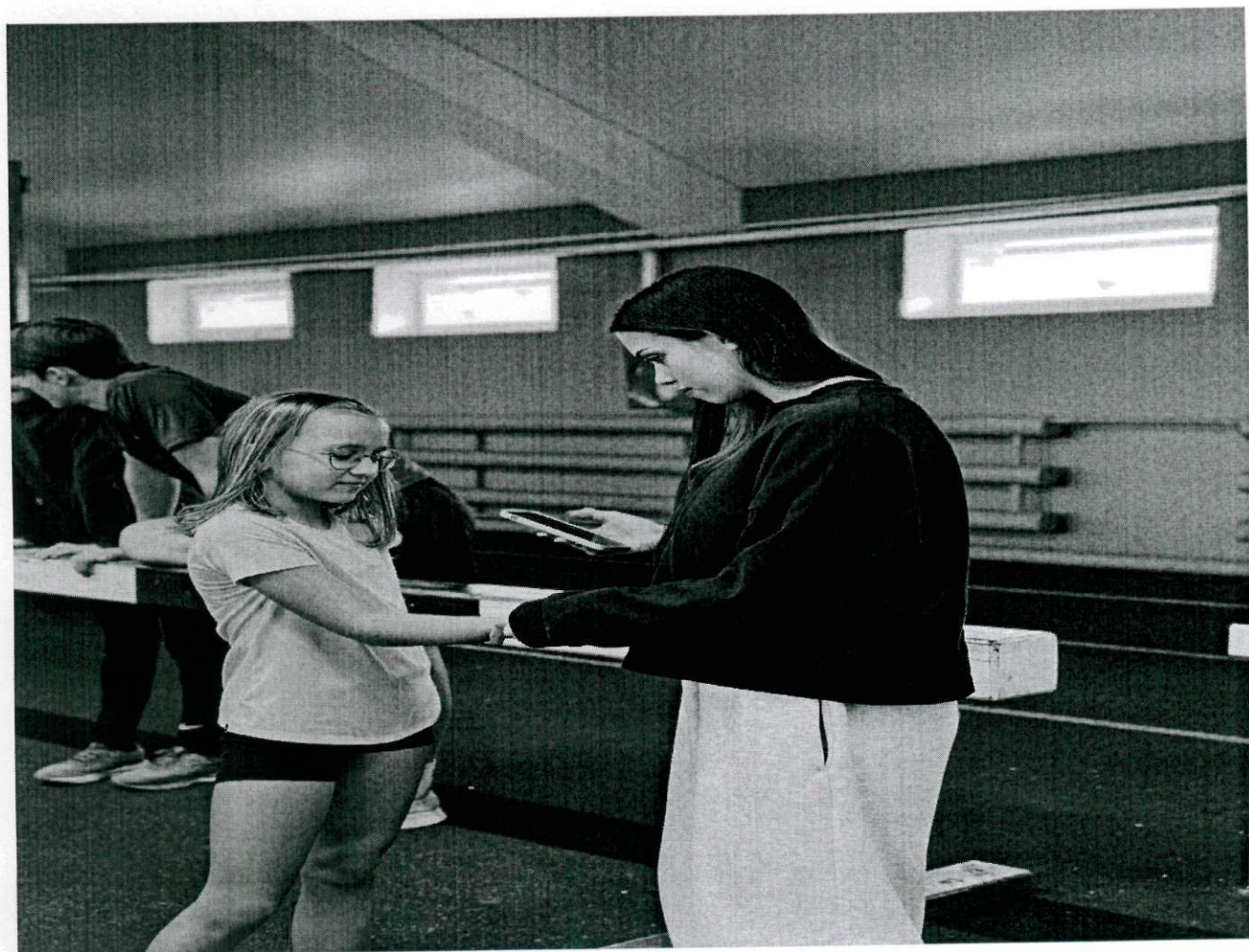


Рис.2