

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

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:  
гр. БПК-21-ФК1

\_\_\_\_\_

подпись

М.А. Пареев  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
от предприятия

\_\_\_\_\_

подпись

Т.М. Давыдова  
Ф.И.О.

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

\_\_\_\_\_

подпись

И.Е. Мисленко  
Ф.И.О.

(печать)



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

**ЗАДАНИЕ**  
на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Параев М. А.

Срок прохождения практики: 05.02.2024 - 24.02.2024 (приказ №595-с)

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 05.02.2024

Руководитель практики  
доцент

  
\_\_\_\_\_

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

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

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

Студент Параев М.А.

Группы БПО-21-ФК1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабаш /

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)



подпись

М.А. Параев  
Ф.И.О. (студента)

В период с 05 февраля по 24 февраля 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (вторую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (второй)

Студент Параев М.А.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 05.02.2024 г. – 24.02.2024 г.

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»</b>	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	05.02.2024 - 24.02.2024	10	<b>отсутствуют</b>
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		<b>26</b>	<b>отсутствуют</b>
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		<b>64</b>	<b>отсутствуют</b>
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики;		<b>26</b>	<b>отсутствуют</b>

	написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		<b>30</b>	<b>отсутствуют</b>
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	05.02.2024 - 24.02.2024	<b>20</b>	<b>отсутствуют</b>
Итого:			<b>180</b>	

Дата выдачи задания на практику 05.02.2024 г.

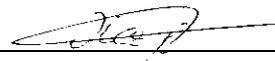
Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики  
доцент

  
\_\_\_\_\_

Т.М.Дьяконова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
\_\_\_\_\_

М.А.Параев  
Ф.И.О.

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

## ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (второй) студента группы БПО-21-ФК1

Параева Максима Александровича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

- характеристика образовательного учреждения ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика;

- документы планирования физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика;

- план-конспекты учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике;

- положение и отчет о проведении соревнования «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»;

- проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

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

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

Руководитель практики  
доцент

  
\_\_\_\_\_

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

## Содержание

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

## Введение

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

Производственная педагогическая практика (вторая) проходила на базе Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва» с 5 февраля по 24 февраля 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Т.М. Дьяконова

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике, педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».

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

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

## Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика»

### 1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, Владивосток, ст. «Динамо», ул. Адмирала Фокина, 1
2)	Название образовательной организации	Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва»
3)	Руководители образовательной организации	Директор ГАУ ДО ПК «КСШОР» Мыльников Игорь Евгеньевич
4)	Количество обучающихся	Количество занимающихся около 30 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать Ф.И.О., квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна – Мастер спорта международного класса, Тренер высшей квалификационной категории Татьяна Николаевна Кузина - Тренер высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	Одна группа, около 15 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Спортивный зал полностью оборудован для проведения тренировочного процесса по лёгкой атлетике

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	Расписание тренировочных занятий, учебный план-график, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в КСШОР на период практики	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»
----	---	--

2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в КСШОР	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»
----	---	--

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

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

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

### 1.2.1 Специфика вида спорта

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

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

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

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

#### 1.2.2 Цель и задачи реализации программы

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

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

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

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

1.2.3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

К начальному этапу обучения относятся лица, которые в текущем году обратились (или) перейдут количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также как лица старше возраста зачисления на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. В то же время при наборе учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисленных лиц не должно быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивная специализация) сроком до трех лет, прием допускается для лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления, в соответствии со стандартами физ. обучение, установленное по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Легкая атлетика», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастные ограничения лиц, проходящих спортивную подготовку на отдельных этапах.

Б) Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возраст лимиты лиц, проходящих спортивную подготовку на отдельных этапах, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах и на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

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

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализация) до трех лет, допускается прием лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) в других видах спорта и выполнили требования необходимые для зачисления, в соответствии со стандартами по физической подготовке, установленной в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Легкая атлетика», принимая учитывать сроки реализации этапов спортивной подготовки и возраст лимиты лиц, проходящих спортивную подготовку, на отдельных этапах.

В) Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании её интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свою часовой недельный (годовой) объем.

Объем тренировочной нагрузки включает восстановление время работы организма студента после определенной нагрузки и во время кратковременных тренировок с высокой интенсивностью и длительных тренировок с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем воспитательной работы, приведенный в таблице № 2, ниже в зависимости от режимов работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования свои спортивного мастерства может быть сокращён не более чем на 25%, реализуется в период обучения. Тренировочные мероприятия, а также на основе индивидуальных планов спортивной подготовки.

Г) Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, мероприятиям, практикам и распределяет тренировочное время, отведенное на их освоение, по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого образовательного процесса в рамках деятельности, набор отдельных относительно независимых, но виды спортивной

подготовки, которые не изолированы в своих естественных связях, их соотношении и последовательности как органические звенья единого процесса, а также выступают в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально способствующей достижению спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судебная практика, тренинги, антидопинговая, образовательная, сертификационная деятельность, медико-биологическая экспертиза – являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются самостоятельно, эти тренировочные мероприятия включены в годовую тренировочную нагрузку.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним тренировочным годом, но необходимо учитывать, что представленные параметры нагрузки не меняются в течение всего периода подготовки на данном этапе. Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам обучения.

Д) Примерный календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, расписания занятий и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовных, нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения в спорте; разработка и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

## Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

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

### 2.1 Расписание занятий

#### РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1 группа	8:30 – 10:00	8:30 -10:00	8:30 – 10:00	8:30 – 10:00	8:30 – 10:00	8:30 – 10:00
2 группа	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30	14:00 – 15:30

### 2.2 Конспекты занятий

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Тема:** обучение технике прыжка в длину с разбега

Задачи урока:

**Образовательная:**

Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега

**Развивающая:**

Повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног, живота.

**Воспитательная:**

Воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

**Инвентарь:** свисток, гимнастическая скамейка

**Время проведения:** с 14:00 до 15:30

**Место проведения:** Динамо, манеж

**Форма одежды:** спортивная одежда, обувь

**Проводящий:** студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть 15 минут	Построение	Приветствие Рапорт Расчёт на месте	1-2 минуты	Проверка спортивной формы, волос, жевательной резинки, убранных украшений, самочувствия
	Развитие координации	<b>Повороты:</b> -налево -направо -кругом  <b>Перестроение:</b> в 2-3 шеренги	2 раза 2 раза 2 раза  2 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	Упражнения в ходьбе	-Ходьба на носках руки вверх -Ходьба на пятках руки на пояс -Ходьба в полу приседе -Ходьба в полном приседе -Ходьба на внешнем своде стопы -Ходьба на внутреннем своде стопы -Ходьба с поворотами туловища	0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения
			0,5 круга	
			0,5 круга	
			0,5 круга	
Бег	-Бег со сгибанием ног вперёд -Бег со сгибанием ног назад -Галоп правым боком -Галоп левым боком	0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения	
		0,5 круга		
		0,5 круга		
		0,5 круга		
Восстановление дыхания	Ходьба	1 минута	Следить за правильным дыханием	
Перестроение в ходьбе	В 2,4,6,8 колонн в ходьбе	2-3 минуты	Следить за правильностью выполнения упражнения	

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):  1. Развитие мышц шеи	<b>I. И.П.- Стойка ноги врозь, руки вперёд</b> 1. Наклон головы вперёд 2. И.П. 3. Наклон головы назад 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы влево 8. И.П.	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
	<b>II. И.П.- Стойка ноги врозь, руки вперёд</b> 1-4. Круговые движения головой в правую сторону 5-8. Круговые движения головой в левую сторону	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
2. Развитие мышц плечевого пояса	<b>III. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1. Руки в стороны 2. Руки вверх 3. Руки в стороны 4. И.П.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, руки и спину держать ровно
	<b>IV. И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</b> 1-4. Круговые движения правой рукой 5-8. Круговые движения левой рукой	4 раза	Спина прямая, скакалку крепко держим кистями
	<b>V. И.П. - Стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд 5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад	4 раза	Спина прямая, локти не сгибать

3. Развитие туловища	<p><b>VI. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Наклон туловища вперед</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища назад</p> <p>4. И.П.</p>	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
	<p><b>VII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Наклон туловища влево</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища вправо</p> <p>4. И.П.</p>	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
	<p><b>VIII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях палка перед грудью</b></p> <p>1-4. Круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8. Круговые движения туловища влево</p>	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
4. Развитие мышц ног	<p><b>IX. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Выпад правой, руки вверху</p> <p>2.И.П.</p> <p>3. Выпад левой, палка вверх</p> <p>4.И.П.</p>	4 раза	Держать спину ровно, сохранять равновесие
	<p><b>X. И.П.- Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1-2. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>3-4. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p>	4 раза	Выполнять медленно, плавно, держать спину ровно

		<p>5-6. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>7-8. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p> <p><b>XI. И.П.- Основная стойка, руки на пояс</b></p> <p>1-4. Прыжки на правой ноге</p> <p>5-8. Прыжки на левой ноге</p> <p>1-8. Прыжки на двух ногах</p>	2 раза	Спина прямая, руки в локтях не разгибать, стопы параллельны друг другу
Основная часть 60 минут	Подводящие упражнения для обучения техники прыжков в длину с разбега	1. Прыжки через скакалку с круговыми движениями кистями вперед, назад, скрестно	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		2. Многоскоки	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		3. Бёрпи	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		4. Приседания	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		5. Выпады	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		6. Ходьба на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		7. Бег на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		8. Прыжки на двух ногах	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		9. Прыжки из полуприседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		10. Прыжки из полного приседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		11. Подскоки с работой рук вверх	10 раза	Руки прямые, максимально поднимаются вверх, спина прямая
		12. Прыжки с места в высоту, отталкиваясь двумя ногами.	3 раза	Спина прямая, в высшей точке разгибания ног максимальное усилие

		13. Бег с высоким подниманием бедра	3 раза	Колено максимально прижимается к груди, выполняем с максимальной частотой
		14. Спрыгивание с гимнастической скамьи	3 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение
		15. Прыжки вверх из положения полу-приседа	3 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение
		16. Пробные прыжки в длину с разбега		
Заключительная часть 15 минут	Подвижная игра «ДОГОНЯЛКИ»	По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. По звуковому сигналу все должны развернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.	10 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Малоподвижная игра «3,13,33»	Водящий стоит лицом к детям, дети стоят на площадке в шеренге, на счёт «3» руки у детей находятся вдоль туловища, на «13» руки к плечам, на «33» руки вверх	5 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Построение	1. Подведение итогов урока 2. Домашнее задание 3. Уход с урока	3 мин	Сообщение задач следующего урока и отметок за проведённый урок

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Тема:** совершенствования техники прыжка в длину с разбега

Задачи урока:

**Образовательная:**

Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега

**Развивающая:**

Повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног, живота.

**Воспитательная:**

Воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

**Инвентарь:** свисток

**Время проведения:** с 14:00 до 15:30

**Место проведения:** Динамо, манеж

**Форма одежды:** спортивная одежда, обувь

**Проводящий:** студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть 15 минут	Построение	Приветствие Рапорт Расчёт на месте	1-2 минуты	Проверка спортивной формы, волос, жевательной резинки, убранных украшений, самочувствия
	Развитие координации	<b>Повороты:</b> -налево -направо -кругом  <b>Перестроение:</b> в 2-3 шеренги	2 раза 2 раза 2 раза  2 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	Упражнения в ходьбе	-Ходьба на носках руки вверх -Ходьба на пятках руки на пояс -Ходьба в полу приседе -Ходьба в полном приседе	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения



	<p>2. Руки вверх</p> <p>3. Руки в стороны</p> <p>4. И.П.</p> <p><b>IV. И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</b></p> <p>1-4. Круговые движения правой рукой</p> <p>5-8. Круговые движения левой рукой</p> <p><b>V. И.П. - Стойка ноги врозь, руки к плечам</b></p> <p>1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд</p> <p>5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Спина прямая, скакалку крепко держим кистями</p> <p>Спина прямая, локти не сгибать</p>
3. Развитие туловища	<p><b>VI. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Наклон туловища вперёд</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища назад</p> <p>4. И.П.</p> <p><b>VII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Наклон туловища влево</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища вправо</p> <p>4. И.П.</p> <p><b>VIII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях палка перед грудью</b></p> <p>1-4. Круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8. Круговые движения туловища влево</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже</p> <p>Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно</p>

4. Развитие мышц ног	<p><b>IX. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Выпад правой, руки вверху</p> <p>2.И.П.</p> <p>3. Выпад левой, палка вверх</p> <p>4.И.П.</p>	4 раза	Держать спину ровно, сохранять равновесие	
	<p><b>X. И.П.- Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1-2. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>3-4. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p> <p>5-6. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>7-8. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p>	4 раза		Выполнять медленно, плавно, держать спину ровно
	<p><b>XI. И.П.- Основная стойка, руки на пояс</b></p> <p>1-4. Прыжки на правой ноге</p> <p>5-8. Прыжки на левой ноге</p> <p>1-8. Прыжки на двух ногах</p>	2 раза		

Основная часть 60 минут	Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину с разбега	1. Прыжки через скакалку с круговыми движениями кистями вперёд, назад, скрестно	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		2. Многоскоки	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		3. Бёрпи	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		4. Приседания	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		5. Выпады	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		6. Ходьба на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		7. Бег на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		8. Прыжки на двух ногах	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		9. Прыжки из полуприседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		10. Прыжки из полного приседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		11. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем — через три шага	10 раза	Руки прямые, максимально поднимаются вверх  Спина прямая, в высшей точке разгибания ног максимальное усилие
		12. Прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40—60 см с трех беговых шагов	3 раза	
		13. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму	3 раза  3 раза	Колено максимально прижимается к груди

		14. Прыжки с короткого разбега	3 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение
		15. Прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу	3 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение
Заключительная часть 15 минут	Подвижная игра «ДОГОНЯЛКИ»	По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. По звуковому сигналу все должны развернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.	10 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Малоподвижная игра «3,13,33»	Водящий стоит лицом к детям, дети стоят на площадке в шеренге, на счёт «3» руки у детей находятся вдоль туловища, на «13» руки к плечам, на «33» руки вверх	5 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Построение	1. Подведение итогов урока 2. Домашнее задание 3. Уход с урока	3 мин	Сообщение задач следующего урока и отметок за проведённый урок

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Тема:** обучение техники прыжка в высоту с разбега

Задачи урока:

**Образовательная:**

Обучение техники выполнения прыжка в высоту с разбега

**Развивающая:**

Повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног, живота.

**Воспитательная:**

Воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

**Инвентарь:** свисток

**Время проведения:** с 14:00 до 15:30

**Место проведения:** Динамо, манеж

**Форма одежды:** спортивная одежда, обувь

**Проводящий:** студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть 15 минут	Построение	Приветствие Рапорт Расчёт на месте	1-2 минуты	Проверка спортивной формы, волос, жевательной резинки, убранных украшений, самочувствия
	Развитие координации	<b>Повороты:</b> -налево -направо -кругом  <b>Перестроение:</b> в 2-3 шеренги	2 раза 2 раза 2 раза  2 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	Упражнения в ходьбе	-Ходьба на носках руки вверх -Ходьба на пятках руки на пояс -Ходьба в полу приседе -Ходьба в полном приседе -Ходьба на внешнем своде стопы -Ходьба на внутреннем своде стопы -Ходьба с поворотами туловища	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения
	Бег	-Бег со сгибанием ног вперёд -Бег со сгибанием ног назад -Галоп правым боком	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения



		<p><b>V. И.П. - Стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд</p> <p>5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад</p>	4 раза	Спина прямая, локти не сгибать
3. Развитие туловища		<p><b>VI. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1. Наклон туловища вперёд</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища назад</p> <p>4. И.П.</p>	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
		<p><b>VII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1. Наклон туловища влево</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища вправо</p> <p>4. И.П.</p>	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
		<p><b>VIII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях палка перед грудью</b> 1-4. Круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8. Круговые движения туловища влево</p>	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
4. Развитие мышц ног		<p><b>IX. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1. Выпад правой, руки вверх</p> <p>2.И.П.</p> <p>3. Выпад левой, палка вверх</p> <p>4.И.П.</p>	4 раза	Держать спину ровно, сохранять равновесие
		<p><b>X. И.П.- Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p>	4 раза	Выполнять медленно, плавно, держать спину ровно

		<p>1-2. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>3-4. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p> <p>5-6. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>7-8. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p> <p><b>XI. И.П.- Основная стойка, руки на пояс</b></p> <p>1-4. Прыжки на правой ноге</p> <p>5-8. Прыжки на левой ноге</p> <p>1-8. Прыжки на двух ногах</p>	2 раза	Спина прямая, руки в локтях не разгибать, стопы параллельны друг другу
Основная часть 60 минут	Подводящие упражнения для обучения техники прыжков в высоту с разбега	1. Прыжки через скакалку с круговыми движениями кистями вперёд, назад, скрестно	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		2. Многоскоки	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		3. Бёрпи	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		4. Приседания	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		5. Выпады	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		6. Ходьба на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		7. Бег на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		8. Прыжки на двух ногах	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		9. Прыжки из полуприседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		10. Прыжки из полного приседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения

		<p>11. Прыжок с места толчком одной ногой</p> <p>12. Подскоки</p> <p>13. Прыжки через барьеры толчком одной и двух ног</p> <p>14. Махи ногой стоя боком у гимнастической стенки</p>	<p>10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за правильностью выполнения</p> <p>Руки прямые, максимально поднимаются вверх</p> <p>Спина прямая, в высшей точке разгибания ног максимальное усилие</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p> <p>Колено максимально прижимается к груди</p>
Заключительная 15 минут часть	Подвижная игра «ДОГОНЯЛКИ»	По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. По звуковому сигналу все должны развернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.	10 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Малоподвижная игра «3,13,33»	Водящий стоит лицом к детям, дети стоят на площадке в шеренге, на счёт «3» руки у детей находятся вдоль туловища, на «13» руки к плечам, на «33» руки вверху	5 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Построение	<p>1. Подведение итогов урока</p> <p>2. Домашнее задание</p> <p>3. Уход с урока</p>	3 мин	Сообщение задач следующего урока и отметок за проведённый урок

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Тема:** совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Задачи урока:

**Образовательная:**

Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега

**Развивающая:**

Повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног, живота.

**Воспитательная:**

Воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

**Инвентарь:** свисток

**Время проведения:** с 14:00 до 15:30

**Место проведения:** Динамо, манеж

**Форма одежды:** спортивная одежда, обувь

**Проводящий:** студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть 15 минут	Построение	Приветствие Рапорт Расчёт на месте	1-2 минуты	Проверка спортивной формы, волос, жевательной резинки, убранных украшений, самочувствия
	Развитие координации	<b>Повороты:</b> -налево -направо -кругом  <b>Перестроение:</b> в 2-3 шеренги	2 раза 2 раза 2 раза  2 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	Упражнения в ходьбе	-Ходьба на носках руки вверх -Ходьба на пятках руки на пояс -Ходьба в полу приседе -Ходьба в полном приседе	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения



	<p>2. Руки вверх</p> <p>3. Руки в стороны</p> <p>4. И.П.</p> <p><b>IV. И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</b></p> <p>1-4. Круговые движения правой рукой</p> <p>5-8. Круговые движения левой рукой</p> <p><b>V. И.П. - Стойка ноги врозь, руки к плечам</b></p> <p>1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд</p> <p>5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Спина прямая, скакалку крепко держим кистями</p> <p>Спина прямая, локти не сгибать</p>
3. Развитие туловища	<p><b>VI. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Наклон туловища вперёд</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища назад</p> <p>4. И.П.</p> <p><b>VII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Наклон туловища влево</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища вправо</p> <p>4. И.П.</p> <p><b>VIII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях палка перед грудью</b></p> <p>1-4. Круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8. Круговые движения туловища влево</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже</p> <p>Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно</p>

4. Развитие мышц ног	<p><b>IX. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Выпад правой, руки вверху</p> <p>2.И.П.</p> <p>3. Выпад левой, палка вверх</p> <p>4.И.П.</p>	4 раза	Держать спину ровно, сохранять равновесие
	<p><b>X. И.П.- Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1-2. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>3-4. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p> <p>5-6. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>7-8. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p>	4 раза	Выполнять медленно, плавно, держать спину ровно
	<p><b>XI. И.П.- Основная стойка, руки на пояс</b></p> <p>1-4. Прыжки на правой ноге</p> <p>5-8. Прыжки на левой ноге</p> <p>1-8. Прыжки на двух ногах</p>	2 раза	Спина прямая, руки в локтях не разгибать, стопы параллельны друг другу

Основная часть 60 минут	Упражнения для совершенствования техники прыжков в высоту с разбега	1. Прыжки через скакалку с круговыми движениями кистями вперёд, назад, скрестно	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		2. Многоскоки	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		3. Бёрпи	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		4. Приседания	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		5. Выпады	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		6. Ходьба на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		7. Бег на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		8. Прыжки на двух ногах	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		9. Прыжки из полуприседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		10. Прыжки из полного приседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		11. Прыжки через планку кульбитом	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		12. Выпрыгивание с гирей из исходного положения стоя на двух опорах	3 раза	Руки прямые, максимально поднимаются вверх
		13. Подпрыгивание на одной и обеих ногах с отягощением	10 раза	Спина прямая, в высшей точке разгибания ног максимальное усилие Колено максимально прижимается к груди
		14. Спрыгивание с возвышения в 40–60 см с последующим прыжком через планку, установленную на доступной высоте.	3 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение

		15. Выполнение прыжка через планку толчком двух ног из положения стоя спиной к планке	3 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение
Заключительная часть 15 минут	Подвижная игра «ДОГОНЯЛКИ»	По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. По звуковому сигналу все должны развернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.	10 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Малоподвижная игра «3,13,33»	Водящий стоит лицом к детям, дети стоят на площадке в шеренге, на счёт «3» руки у детей находятся вдоль туловища, на «13» руки к плечам, на «33» руки вверх	5 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Построение	1. Подведение итогов урока 2. Домашнее задание 3. Уход с урока	3 мин	Сообщение задач следующего урока и отметок за проведенный урок

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Тема:** обучение технике барьерного бега

Задачи урока:

**Образовательная:**

Обучение технике выполнения барьерного бега

**Развивающая:**

Повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног, живота.

**Воспитательная:**

Воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

**Инвентарь:** свисток

**Время проведения:** с 14:00 до 15:30

**Место проведения:** Динамо, манеж

**Форма одежды:** спортивная одежда, обувь

**Проводящий:** студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть 15 минут	Построение	Приветствие Рапорт Расчёт на месте	1-2 минуты	Проверка спортивной формы, волос, жевательной резинки, убранных украшений, самочувствия
	Развитие координации	<b>Повороты:</b> -налево -направо -кругом  <b>Перестроение:</b> в 2-3 шеренги	2 раза 2 раза 2 раза  2 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	Упражнения в ходьбе	-Ходьба на носках руки вверх -Ходьба на пятках руки на пояс -Ходьба в полу приседе -Ходьба в полном приседе -Ходьба на внешнем своде стопы  -Ходьба на внутреннем своде стопы  -Ходьба с поворотами туловища	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения
	Бег	-Бег со сгибанием ног вперёд -Бег со сгибанием ног назад -Галоп правым боком -Галоп левым боком	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения
	Восстановление дыхания	Ходьба	1 минута	Следить за правильным дыханием

Перестроение в ходьбе	В 2,4,6,8 колонн в ходьбе	2-3 минуты	Следить за правильностью выполнения упражнения
Общеразвивающие упражнения (ОРУ):  1. Развитие мышц шеи	<b>I. И.П.- Стойка ноги врозь, руки вперёд</b> 1. Наклон головы вперёд 2. И.П. 3. Наклон головы назад 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы влево 8. И.П.	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
	<b>II. И.П.- Стойка ноги врозь, руки вперёд</b> 1-4. Круговые движения головой в правую сторону 5-8. Круговые движения головой в левую сторону	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
2. Развитие мышц плечевого пояса	<b>III. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1. Руки в стороны 2. Руки вверх 3. Руки в стороны 4. И.П.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, руки и спину держать ровно
	<b>IV. И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</b> 1-4. Круговые движения правой рукой 5-8. Круговые движения левой рукой	4 раза	Спина прямая, скакалку крепко держим кистями
	<b>V. И.П. - Стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд	4 раза	Спина прямая, локти не сгибать

		5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад		
3. Развитие туловища		<b>VI. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1. Наклон туловища вперёд 2. И.П. 3. Наклон туловища назад 4. И.П.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
		<b>VII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1. Наклон туловища влево 2. И.П. 3. Наклон туловища вправо 4. И.П.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
		<b>VIII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях палка перед грудью</b> 1-4. Круговые движения туловища вправо 5-8. Круговые движения туловища влево	4 раза	Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
4. Развитие мышц ног		<b>IX. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1. Выпад правой, руки вверху 2.И.П. 3. Выпад левой, палка вверх 4.И.П.	4 раза	Держать спину ровно, сохранять равновесие
		<b>X. И.П.- Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-2. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя	4 раза	Выполнять медленно, плавно, держать спину ровно

	<p>3-4. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p> <p>5-6. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя</p> <p>7-8. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе</p> <p><b>XI. И.П.- Основная стойка, руки на пояс</b></p> <p>1-4. Прыжки на правой ноге</p> <p>5-8. Прыжки на левой ноге</p> <p>1-8. Прыжки на двух ногах</p>	2 раза	Спина прямая, руки в локтях не разгибать, стопы параллельны друг другу
--	---	--------	--

Основная часть 60 минут	Подводящие упражнения для обучения технике барьерного бега	1. Прыжки через скакалку с круговыми движениями кистями вперёд, назад, скрестно	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		2. Многоскоки	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		3. Бёрпи	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		4. Приседания	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		5. Выпады	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		6. Ходьба на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		7. Бег на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		8. Прыжки на двух ногах	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		9. Прыжки из полуприседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		10. Прыжки из полного приседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		11. Бег с высоким подниманием бедра	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		12. Шаги с максимальным выпадом ноги вперед	10 раз	Руки работают вдоль туловища, максимально поднимаются вверх
		13. Прыжки в шаге через три	3 раза	Спина прямая, в высшей точке разгибания ног максимальное усилие
		14. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона и упираясь руками в гимнастическую стенку	2 раза	Колено максимально прижимается к груди
		15. Наклоны туловища вперед, сидя в положении барьерного шага	3 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперед, при приземлении

				совершаем пружинящее движение
Заключительная часть 15	Подвижная игра «ДОГОНЯ ЛКИ»	По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. По звуковому сигналу все должны развернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.	10 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Малоподвижная игра «3,13,33»	Водящий стоит лицом к детям, дети стоят на площадке в шеренге, на счёт «3» руки у детей находятся вдоль туловища, на «13» руки к плечам, на «33» руки вверх	5 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети

	Построение	1. Подведение итогов урока 2. Домашнее задание 3. Уход с урока	3 мин	Сообщение задач следующего урока и отметок за проведённый урок
--	------------	--	-------	--

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Тема:** совершенствование техники барьерного бега

Задачи урока:

**Образовательная:**

Совершенствование техники выполнения барьерного бега

**Развивающая:**

Повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног, живота.

**Воспитательная:**

Воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

**Инвентарь:** свисток

**Время проведения:** с 14:00 до 15:30

**Место проведения:** Динамо, манеж

**Форма одежды:** спортивная одежда, обувь

**Проводящий:** студент группы БПО-21-ФК1 Параев Максим Александрович

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть 15 минут	Построение	Приветствие Рапорт Расчёт на месте	1-2 минуты	Проверка спортивной формы, волос, жевательной резинки, убранных украшений, самочувствия
	Развитие координации	<b>Повороты:</b> -налево -направо -кругом  <b>Перестроение:</b> в 2-3 шеренги	2 раза 2 раза 2 раза  2 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
	Упражнения в ходьбе	-Ходьба на носках руки вверх -Ходьба на пятках руки на пояс	0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию и следить за правильностью выполнения упражнения



2. Развитие мышц плечевого пояса	<p><b>III. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Руки в стороны</p> <p>2. Руки вверху</p> <p>3. Руки в стороны</p> <p>4. И.П.</p>	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, руки и спину держать ровно
	<p><b>IV. И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</b></p> <p>1-4. Круговые движения правой рукой</p> <p>5-8. Круговые движения левой рукой</p>	4 раза	Спина прямая, скакалку крепко держим кистями
	<p><b>V. И.П. - Стойка ноги врозь, руки к плечам</b></p> <p>1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд</p> <p>5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад</p>	4 раза	Спина прямая, локти не сгибать
3. Развитие туловища	<p><b>VI. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Наклон туловища вперёд</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища назад</p> <p>4. И.П.</p>	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
	<p><b>VII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b></p> <p>1. Наклон туловища влево</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища вправо</p> <p>4. И.П.</p>	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения, держать спину ровно, наклон ниже
	<p><b>VIII. И.П.- Стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях палка перед грудью</b></p>	4 раза	

		1-4. Круговые движения туловища вправо 5-8. Круговые движения туловища влево		Выполнять медленно, плавно, спину держать ровно
4. Развитие мышц ног		<b>IX. И.П.- Стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1. Выпад правой, руки вверху 2.И.П. 3. Выпад левой, палка вверх 4.И.П.	4 раза	Держать спину ровно, сохранять равновесие
		<b>X. И.П.- Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-2. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя 3-4. Правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе 5-6. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе от себя 7-8. Левая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе к себе	4 раза	Выполнять медленно, плавно, держать спину ровно
		<b>XI. И.П.- Основная стойка, руки на пояс</b> 1-4. Прыжки на правой ноге 5-8. Прыжки на левой ноге 1-8. Прыжки на двух ногах	2 раза	Спина прямая, руки в локтях не разгибать, стопы параллельны друг другу

Основная часть 60 минут	Упражнения для совершенствования техники барьерного бега	1. Прыжки через скакалку с круговыми движениями кистями вперёд, назад, скрестно	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		2. Многоскоки	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		3. Бёрпи	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		4. Приседания	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		5. Выпады	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		6. Ходьба на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		7. Бег на носках	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		8. Прыжки на двух ногах	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		9. Прыжки из полуприседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		10. Прыжки из полного приседа	3 раза	Следить за правильностью выполнения
		11. Пробегание барьеров маховой ногой сбоку	3 раза	Руки работают вдоль туловища, максимально поднимаются вверх
		12. Пробегание барьеров со стороны толчковой ноги	3 раза	Спина прямая, в высшей точке разгибания ног максимальное усилие
		13. Перенос толчковой ноги через барьер, проходя сбоку барьера	3 раза	Колено максимально прижимается к груди Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение
		14. Пробегание трех барьеров с высокого старта	10 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение
		15. Пробегание барьеров на время	3 раза	Ноги параллельны друг другу, носки смотрят вперёд, при приземлении совершаем пружинящее движение

Заключительная часть 15 минут	Подвижная игра «ДОГОНЯЛКИ»	По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. По звуковому сигналу все должны развернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.	10 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Малоподвижная игра «3,13,33»	Водящий стоит лицом к детям, дети стоят на площадке в шеренге, на счёт «3» руки у детей находятся вдоль туловища, на «13» руки к плечам, на «33» руки вверх	5 мин	Отмечаются наиболее внимательные дети
	Построение	1. Подведение итогов урока 2. Домашнее задание 3. Уход с урока	3 мин	Сообщение задач следующего урока и отметок за проведённый урок

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

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

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

##### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

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

#### 3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

##### ПОЛОЖЕНИЕ

##### «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»

название мероприятия (соревнования)

##### 1. Цель, задачи

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

Соревнования проводятся с целью:

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

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

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

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

10 февраля – в 12:00 начало соревнований

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

### 3. Руководство мероприятием (соревнованием)

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

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

### 4. Участники мероприятия (соревнования)

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

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

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

### 5. Программа мероприятия (соревнования)

9-11 февраля 2024 года:

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

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

11 февраля – в 10:00 продолжение соревнований, 300 м, 1000м, прыжок в длину, эстафета 4x200 м, награждение участников, отъезд команд, закрытие мероприятия.

### 6. Определение победителей

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

### 7. Награждение победителей

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

## 3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

## ОТЧЕТ

## о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 9-11 февраля 2024 года

2. Место проведения: г. Владивосток, ул. Фокина, 1 стадион Динамо.

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

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

-развития легкой атлетики;

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

5. Участники мероприятия (соревнования): 17 организаций: МБУ ДО СШ «Юность» АГО, МБУ ДО СШ «Атлант», МБУ СШ «Приморец» НГО, МБОУ СОШ №78, МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО, МБУ ДО СШ «Старт», МБУ ДО СШ «Рекорд», МБУ ДО СШ «Надежда», МБОУДО СШ «Феникс», МБУ ДО СШ «Высота», МКУ «Центр культуры, спорта туризма и молодежной политики», МБУ ДО СШ «Чемпион», НШДС «Классическая европейская прогимназия», ГАУ ДО ПК «КСШОР», МБУ ДО СШ «Лидер» ГО, МБУДО Ольгинская СШ, МБУДО СШ ГО ЗАТО, ШОД им. Н.Н. Дубинина.

6. Судейская коллегия:

Главный судья, ССВК – Анисимов В.Н.

Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.

Заместитель главного судьи, ССВК – Мадан Э.И.

Заместитель главного секретаря СС1К – Бессараб О.Е.

7. Определение и награждение победителей:

<b>Юноши, бег 60м (2011 – 2012)</b>			
№	Участники	Результат	Место
164	Мартынов Дмитрий Александрович	8,33	1
122	Костарев Максим Александрович	8,68	2
104	Ершов Матвей Сергеевич		3
<b>Юноши, бег 60м (2013 – 2015)</b>			
88	Геращенко Тимофей Степанович	8,99	1
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	9,24	2

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

260	Зайцева Мария Сергеевна	3:33,41	1
236	Тихоненко Полина Михайловна	3:53,16	2
656	Иващенкова Изабелла Антоновна	3:56,09	3
<b>Юноши, бег 600м (2011 – 2012)</b>			
684	Кайгородов Богдан Андреевич	1:53,35	1
268	Фёдоров Михаил Ильич	1:56,97	2
55	Ермошкин Ярослав Евгеньевич	1:57,13	3
<b>Юноши, бег 600м (2013 – 2015)</b>			
276	Кочетов Иван Викторович	2:05,66	1
5	Абиев Хасан Рязанович	2:08,81	2
57	Воронов Григорий Александрович	2:10,19	3
<b>Девушки, бег 600м (2011 – 2012)</b>			
482	Левашова Мирия Николаевна	2:01,14	1
40	Варнавская Мира Владимировна	2:04,31	2
163	Полякова Мария Валерьевна	2:04,60	3
<b>Девушки, бег 600м (2013 – 2015)</b>			
654	Шапгала Мария Юрьевна	2:02,13	1
46	Луговая Милана Алексеевна	2:04,72	2
220	Аристова Ксения Владимировна	2:10,25	3
<b>Юноши, бег 300м (2011 – 2012)</b>			
211	Петров Ярослав Витальевич	45,06	1
164	Мартынов Дмитрий Александрович	46,53	2
122	Костарев Максим Александрович	48,97	3
<b>Юноши, бег 300м (2013 – 2015)</b>			
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	50,69	1
191	Зюзь Виктор Александрович	54,91	2
276	Кочетов Иван Викторович	56,06	3
<b>Девушки, бег 300м (2011 – 2012)</b>			
482	Левашова Мария Николаевна	52,09	1
153	Мун Елизавета Дмитриевна	52,31	2
45	Вохмянина Маргарита Александровна	52,86	3
<b>Девушки, бег 300м (2013 – 2015)</b>			
204	Родионовна Камилла Александровна	50,47	1
654	Шапгала Мария Юрьевна	51,94	2

46	Луговая Милана Алексеевна	53,09	3
<b>Юноши, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)</b>			
239	Рослик Матвей Денисович	11,15	1
190	Горобец Матвей Сергеевич	12,66	2
<b>Юноши, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)</b>			
191	Зюзь Виктор Александрович	12,73	1
<b>Девушки, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)</b>			
359	Артеменко Анна Ивановна	10,28	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	10,56	2
42	Мороз Софья Сергеевна	10,81	3
<b>Девушки, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)</b>			
242	Мусаева Лилия Рустамовна	12,68	1
1203	Бровко София Романовна	13,08	2
<b>Юноши, толкание ядра (2011 – 2012)</b>			
108	Ананьев Мирослав Дмитриевич	6,03	1
330	Бей Матвей Владимирович	5,73	2
334	Вороной Егор Алексеевич	5,22	3
<b>Юноши, толкание ядра (2013 – 2015)</b>			
125	Алексеев Матвей Витальевич	6,95	1
114	Хабаров Мирон Евгеньевич	6,62	2
<b>Девушки, толкание ядра (2011 – 2012)</b>			
138	Савченко Елена Олеговна	9,23	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,68	2
695	Кулькова Елизавета Руслановна	7,18	3
<b>Девушки, толкание ядра (2013 – 2015)</b>			
876	Евстигнеева Анастасия Станиславовна	4,40	1
363	Манукян Моника Саргисовна	3,71	2
335	Самохина Мария Михайловна	3,34	3
<b>Юноши, прыжок в длину (2011 – 2012)</b>			
211	Петров Ярослав Витальевич	489	1
104	Ершов Матвей Сергеевич	422	2
837	Яровенко Ярослав Денисович	400	3
<b>Юноши, прыжок в длину (2013 – 2015)</b>			
88	Герашенко Тимофей Степанович	421	1

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

8. Общее количество участников: 245 человек.

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

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

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

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

### Самоанализ

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

-развития легкой атлетики;

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

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

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа), тема занятия: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, улучшение общей физической подготовки.

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10-12 лет, Тренировочная группа (1 группа).

### 4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа)

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

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

#### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа  
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: Динамо манеж

Дата проведения: 16.02.2024 г.

Инвентарь: секундомер, свисток, маты, гимнастическая скамейка

Задачи урока:

1. Образовательная: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега;

2. Развивающая: Повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног, живота
3. Воспитательная: Воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата;

Фамилия, имя проводящего: Параев Максим Александрович

Пульсометрия: проводилась в начале и конце занятия.

#### Содержание анализа

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

Место проведения УТЗ оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: маты, гимнастические скамьи.

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

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

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

###### II.1. Подготовительная часть

Подготовительная: 15 мин. Занятие началось своевременно, согласно расписанию. Средства вводной части занятия соответствовали возрасту и подготовленности учащихся. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание мышц занимающихся, бегом в равномерном темпе, предварительную растяжку мышц.

###### II.2. Основная часть

Основная: 60 мин.

Большее время основной части тренировки была направлена на совершенствование техники выполнения. В легкой атлетике это особо важная часть занятия, направлена она на подготовку упражнения к соревнованиям, улучшение общих физических кондиций, также некоторые упражнения носят специальный характер.

В заключении основной части занятия: прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу.

Нагрузка и отдых соответствовали возрастной группе и виду спорта.

###### II.3. Заключительная часть 15 мин

Завершение занятия: 10 мин. В завершении занятия был бег, смысл которого - закрепление результатов повышение общей выносливости.

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

### III. Поведение и деятельность учащихся

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

### IV. Поведение и деятельность тренера

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

### V. Выводы и предложения

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

## 4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии группы Начальной подготовки (1 год обучения)

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

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

учета пульсовых данных  
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера: Параев М.А.

Ф.И.О наблюдаемого: Рослик Матвей

Дата проведения: 16.02.2024 г.

Задачи урока:

1. Образовательная: Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега;
2. Развивающая: Повышение функциональных возможностей организма, развитие мышц ног, живота;
3. Воспитательная: Воспитывать смелость, решительность, воли для достижения наилучшего результата.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	10	60	Построение, сообщение задач
2	5 мин	12	72	Упражнения в ходьбе
3	10 мин	15	90	Упражнения в беге
4	15 мин	12	72	Разминка на месте
5	20 мин	18	108	Прыжки
6	25 мин	17	102	Многоскоки
7	30 мин	21	126	Бёрпи
8	35 мин	19	114	Приседания
9	40 мин	14	84	Выпады
10	45 мин	13	78	Ходьба на носках
11	50 мин	14	84	Прыжки на двух ногах

12	55 мин	21	126	Прыжки из полуприседа
13	60 мин	22	132	Прыжки из полного приседа
14	65 мин	23	138	Поточные прыжки в шаге
15	70 мин	18	108	Спрыгивания
16	75 мин	20	120	Пробные прыжки
17	80 мин	17	102	Подвижная игра
18	85 мин	12	72	Малоподвижная игра
19	90 мин	11	66	Построение



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

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.

2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.

3. Величина нагрузки достаточная т.к. Основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.

4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 138 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС -60 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2 раза, тренировочный эффект имел место.

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

Заключение по занятию: можно отметить оздоровительную и развивающую значимость полученной нагрузки, а также ее адекватность к конкретным задачам урока, в том числе образовательным.

## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) получили характеристику образовательного учреждения и систему физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика, а также изучить рабочую программу в образовательном учреждении.

Разработали за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовали с тренером по виду спорта, утвердили конспекты занятий у руководителя по практике и провели учебно-тренировочные занятия.

В рамках практики нам удалось принять участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике». В заключении соревнований были выявлены и награждены сильнейшие участники спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».

В заключении Производственной педагогической практики (второй), провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съёмки в закреплённой Тренировочной группе. Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося. Выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных.

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

## Список литературы

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

Приложение А

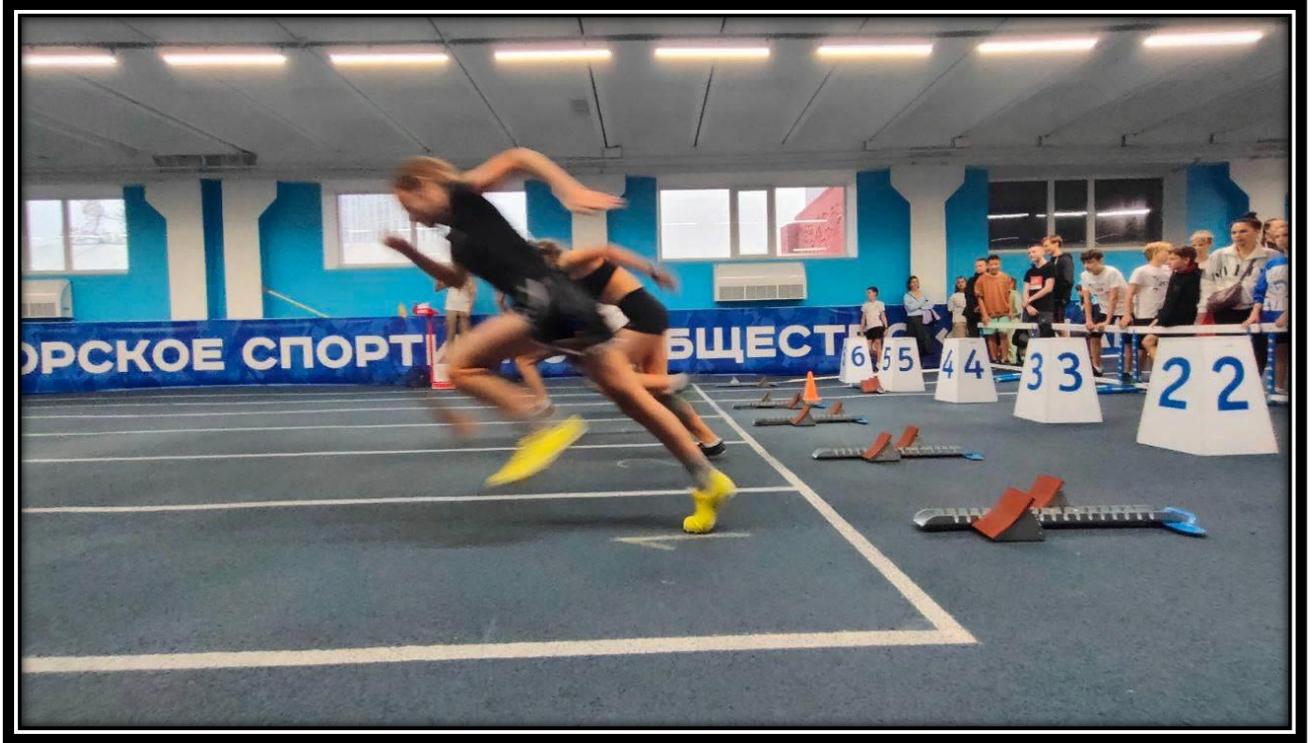


Рис. 1



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

### 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				
...				
...				
...				
...				