

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:  
гр. БПО-22ФК-1

  
\_\_\_\_\_

К.М. Веселова  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

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



И.Е. МЫЛЬНИКОВ  
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

Студент Веселова К.М.

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 Веселова К.М.

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

К.М. Веселова  
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 Веселова К.М.

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 во 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	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	2	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва» "</b> (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	<b>10</b>	<b>отсутствуют</b>
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		36	<b>отсутствуют</b>
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		<b>64</b> <b>100</b>	<b>отсутствуют</b>
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики;		<b>46</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.		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
<b>Итого:</b>			<b>324</b>	

Дата выдачи задания на практику 18.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_ Т.М. Дьяконова  
подпись Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
\_\_\_\_\_ К.М. Веселова  
подпись Ф.И.О.

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

## ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Веселовой Ксении Михайловны, 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 «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»;

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

Веселова Ксения Михайловна, 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  
доцент



подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика».....	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике.....	8
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».....	21
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике.....	26
Выводы .....	32
Список литературы .....	33
Приложения .....	34

## 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 Государственного автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва» с 11 ноября по 28 декабря 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ Т.М. Дьяконова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации 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 Краевом государственном автономном учреждении «Краевая спортивная школа Олимпийского Резерва» (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	20 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	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 ДЮСШ на период практики	Первенство Приморского края по лёгкой атлетике
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Первенство Приморского края по лёгкой атлетике

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

Рабочая программа по лёгкой атлетике ГАУ ДО ПК «КСШОР»

Данная рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (в дальнейшем именуемая Программой) предназначена для организации образовательной деятельности в области спортивной подготовки по бегу на дистанции до 400 м, охватывающей короткие, средние и длинные дистанции, прыжки и многоборье. Программа учитывает минимальные требования к спортивной подготовке, установленные федеральным стандартом спортивной подготовки по легкой атлетике, который был утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года, № 996 (в дальнейшем ФССП).

Программа по легкой атлетике реализует принципы непрерывности и преемственности физического воспитания для различных возрастных групп детей и подростков в процессе занятий легкой атлетикой и физической культурой в целом. Это включает формирование устойчивого интереса к физкультуре и спорту, а также стремление к достижению уровня сборных команд России и высоких результатов на всероссийских и международных соревнованиях. Программа ориентирована на детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Специфика вида спорта:

Легкая атлетика является олимпийским видом спорта, который включает в себя бег, ходьбу, прыжки и метания. Этот вид спорта объединяет несколько дисциплин: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Легкая атлетика — один из основных и наиболее популярных видов спорта.

Спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой, называются легкоатлетами. Существует 19 направлений спортивной подготовки — легкоатлетических специализаций, которые предполагают выбор долгосрочной (многолетней) подготовки для участия в определенных соревновательных дисциплинах (группах дисциплин):

1) бег на 60 м; бег на 100 м; бег на 200 м;

2) бег на 400 м;

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

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 представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех 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 звания 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».

- формирование основ безопасного поведения в спорте; разработка и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.



## 2.2 Конспекты занятий

## ПЛАН-КОНСПЕКТ №1

<p>План конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике для детей 3-11 лет</p>		<p>Веселова Ксения БПО-22-ФК1</p>
<p>Тема: Совершенствование техники бега с низкого старта.</p>		
<p>Задачи:</p>		
<p>1) Образовательная: Совершенствование техники бега с низкого старта.</p>		
<p>2) Развивающая: Развитие скоростно-силовых качеств, через специальные задания.</p>		
<p>3) Воспитательная: Воспитание внимания, дисциплинированности, интереса к занятиям физическими упражнениями.</p>		
<p>Дата проведения: 20.11</p>		
<p>Время проведения: 14:30-16:00</p>		
<p>Место проведения: маневр стадиона "Динамо"</p>		
<p>Инвентарь: Медбол, флажки, барьеры.</p>		
<p>Разминка</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение, приветствие, объявление тренировочных задач</li> <li>• 15 кругов разнонаправленного бега (3 км.)</li> <li>• Расслабление</li> </ul>	<p>2 мин. 25 мин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спросить о самочувствии</li> <li>• Во время бега следить за работой рук, за правильной постановкой стоп.</li> <li>• Тщательно потянуть и разогреть все группы мышц.</li> </ul>
<p>Основная часть</p>		
<p><u>Развитие мышц ног.</u></p>		
<p>1) Подбросить мяч, во время приседа, подбросить его. 20 подскоков</p>	<p>15 раз 20 раз</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Глубокий присед, колени в сторону носочков.</li> <li>• Спина прямая; подскоки, как можно выше.</li> <li>• Колени пола не касаются</li> <li>• Глубокий выпад, мяч перед собой; взгляд вперед</li> <li>• Туловище не поднимать. Работают только ноги.</li> <li>• Глубокий присед. Нога в сторону отводится прямая.</li> </ul>
<p>2) Выпад правой вперед-назад, медбол вверх. • подскоки • пружинка лезинкой</p>	<p>15 раз на каждую ногу 20 раз</p>	
<p>3) Выпад правой в сторону, то же левой • подскоки • пружинка лезинкой</p>	<p>15 раз 20 раз</p>	
<p>4) Лёжа на животе, медбол зажать стопами, одновременное поднимание ног • подскоки • пружинка лезинкой</p>	<p>20 раз 20 раз</p>	
<p>5) Присед, отведение ноги в сторону, медбол перед собой • подскоки • пружинка лезинкой</p>	<p>20 раз 20 раз</p>	
<p><u>Развитие мышц туловища</u></p>		
<p>6) Широкая стойка, медбол вверх. Наклон к левой, и.п., вперед, и.п., к правой, и.п.</p>	<p>15 раз</p>	
<p>7) Стойка ноги врозь, медбол перед собой,</p>	<p>20 раз.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Колени не свисать; спина прямая.</li> </ul>

<p>повороты туловища влево-вправо, медболы тянутся за собой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• притяни на скамочке на двух ногах</li> </ul> <p>2) барьерный сед, наклон и передней ногой, медбол вверх.</p> <p>3) барьерный сед, наклон по центру, медбол вверх.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• притяни на скамочке на двух ногах с двойным вращением</li> </ul> <p><u>развитие мышц рук:</u></p>	<p>30 раз 15 раз 15 раз 10 раз</p>	<p>спина прямая, колени не сгибаются.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Всегда вперед; притяни, как можно выше.</li> </ul> <p>} наклон, как можно ниже</p> <p>спина прямая, интенсивная работа руками.</p>
<p>10) поднимать руки с медболом вверх с подъемом на носки.</p> <p>11) отжимания (одна рука на медболе)</p> <p><u>Ходьба через барьеры:</u></p>	<p>15 раз 15 раз на каждую руку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• руки прямые; спину не округлять.</li> <li>• прогиба в спине быть не должно.</li> </ul>
<p>1) Прокосить правую ногу через сторону над барьером, то же левая.</p> <p>2) Ходьба через барьера правой ногой, то же левой.</p> <p>3) Ходьба через центр барьера на правую ногу, между барьерами выноса; то же левая.</p> <p><u>Ускорения:</u></p>	<p>3 круга 3 круга 3 круга</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следить за техникой проноса ноги над барьерами.</li> <li>• При выносе, колени пола не касаются. Следить за техникой выполнения ходьбы через барьера.</li> </ul>
<p>Бег 60 м на максимальной скорости</p> <p>Бег 2 круга (400 м) с ускорением по свистку</p> <p><u>Бег с низкого старта:</u></p>	<p>4 раза 1 раз</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не считать скорость перед финишем, а пробежать всю дистанцию быстро</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег с ускорением через финиш с низкого старта.</li> <li>• бег с ускорением без финиша с низкого старта</li> <li>• бег с ускорением через финиши с низкого старта (в парах)</li> <li>• бег с ускорением без финиша с низкого старта (в парах)</li> </ul>	<p>60 м; 6 раз 60 м; 6 раз</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интенсивная работа руками</li> <li>• бедра поднимать выше</li> <li>• носки держать шире</li> <li>• финиш на расслаблении в стоп.</li> </ul>
<p></p>	<p><u>Заминка</u></p>	<p></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заминка, растяжка</li> <li>• Построение, подведение итогов о проделанной работе.</li> </ul>	<p>10 мин. 3 мин.</p>	<p>Узнать о самочувствии.</p>

## ПЛАН-КОНСПЕКТ №2

План-конспект учебно-тренировочного занятия  
по легкой атлетике.

Веселова  
Ксения  
БПО-22-ФК1

Тема: Совершенствование техники барьерного бега.

Задачи:

- 1) Образовательная: Совершенствование техники спринтерского бега.
- 2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, координацию.
- 3) Воспитательная: воспитывать целеустремленность, взаимовирунку.

Дата проведения: 25.11

Время проведения: 14:30-16:00

Место проведения: маневр стадиона "Динамо"

Инвентарь: барьеры, мячи, набивные мячи

Содержание	Формировка разминка	ОМЗ.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение, приветствие, объявление тренировочных задач</li> <li>• 10 кругов разминочного бега (2 км)</li> <li>• Растяжка</li> </ul>	2 мин. 15 мин. 10 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спросить о самочувствии</li> <li>• Во время бега следить за осанкой, соблюдением дыхания, правильным дыханием.</li> <li>• Тщательно потянуть и разогреть все группы мышц.</li> </ul>
<b>Основная часть</b>		
<u>ОРП с набивным мячом в паре.</u>		
1) Метя на спине. Подъем туловища, выпрямление рук и передача мяча напарнику	20 раз	• Руки не сгибаются; интенсивная работа.
2) Приседания с передачей мяча напарнику	20 раз	• Спина прямая; Передача мяча от груди.
3) Присед, 3 пружинистых движения, передача мяча напарнику	15 раз	
4) Выпад правой, мяч вверх; сгибание ноги врозь передача мяча напарнику	20 раз	• Колени ног не касаются
5) Руки друг другу на плечи; касание вперед.	20 сек.	• Руки не сгибаются.
6) Стоя спиной друг к другу. Повороты туловища и передача мяча напарнику с 2-х сторон.	20 раз	• Колени не сгибаются, голени расходятся задняя поверхность бедер.
<u>Специальные беговые упражнения:</u>		• Интенсивная работа; ноги не сгибаются.
1) Семипоясный бег	2 круга	• Колени высоко не поднимать; туловище расслаблено.

2) бег с высоким подниманием бедра	2 круга	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спина прямая</li> <li>• Руки работают, как при беге.</li> <li>• Колени негибаются.</li> <li>• Колено задней ноги тянуть вверх, толчковая нога выпрямлена в колене.</li> <li>• Приток на каждую ногу. Заднюю ногу тянуть до 90° и колено тянуть вперед.</li> </ul>
3) бег с захлестом голени назад	2 круга	
4) бег с прямыми ногами вперед	2 круга	
5) бег с прямыми ногами назад	2 круга	
6) Многоскоки	3 круга	
7) Прямки в шаге	2 круга	
8) бег спиной вперед	2 круга	
<u>Ходьба через барьеры:</u>		
1) Прокосить правую ногу через сторону над барьером, захватить левой	3 круга	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следить за техникой прохода ноги над барьером</li> <li>• Следить за спиной и работой рук</li> </ul>
2) Ходьба через центр барьера правой ногой, захватить левой	3 круга	
3) Ходьба через центр барьера правой ногой, захватить ее же прокосить назад; после на левую ногу	3 круга	
4) Прокосить правую ногу через сторону, захватить ее же назад и после этого на левую ногу	3 круга 3 круга	
5) Ходьба через центр барьера на правую ногу, между барьерами вперед; то же левой ногой		
<u>Упражнения на ускорение:</u>		
1) бег с ускорением с высокого старта (60 м.) обратно лезинкой.	3 круга	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чаше шаг</li> <li>• Изменяется работа руками</li> </ul>
2) бег с ускорением с низкого старта (60 м.) обратно лезинкой.	3 круга	
3) бег через барьеры, обратно шагом	3 раза	
4) бег по виражам с ускорением по свистку	400 м.	
<u>Заминка</u>		
• бег 5 кругов (1 км) в спокойном темпе	} 15 мин.	Знать о самочувствии.
• Растяжка		
• Построение, подведение итогов о проделанной работе.	3 мин.	

## ПЛАН-КОНСПЕКТ №3

План-конспект учебно-тренировочного занятия  
по легкой атлетике

Веселова  
Ксения  
БПО-22-ФК1

Тема: Совершенствование техники бега с высоким стартом.

Задачи:

Образовательная: Совершенствовать технику бега по прямой. Закрепить технику высокого старта.

Развивающаяся: развивать быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности.

Воспитательная: формировать трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели, интерес к занятиям.

Дата проведения: 2.12

Время проведения: 14:30-16:00

Место проведения: маневр стадиона "Фитон"

Инвентарь: эстафетные палочки, фишки, снаряды, стипль-гез.

Содержание	Формировка разминка	ОЦУ.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение, приветствие, объявление тренировочных задач.</li> <li>• 10 кругов разнонаправленного бега (2 км)</li> <li>• 2 круга бега с ускорением.</li> <li>• Растяжка</li> </ul>	<p>2 мин.</p> <p>25 мин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спросить о самочувствии</li> <li>• Во время бега следить за работой рук, за правильной постановкой стоп.</li> <li>• Внимательно понаблюдать и разогреть все группы мышц</li> </ul>
<b>Основная часть</b>		
<p>Разведение лямки ног:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Руки на стипль-гез, перекачать с пятки на носок.</li> <li>2) Притки на двух ногах</li> <li>3) Руки на ноги, одна нога на стипль-гез, подвём на носок, то же на другую ногу.</li> <li>4) Притки на пятках на двух ногах</li> <li>5) Правая нога на стипль-гез, руки на ноги; полуприсед, то же на левую</li> <li>6) Притки на пятках на одной ноге.</li> <li>7) Правая нога на стипль-гез, руки на ноги; присед-подвём на носок</li> <li>8) Подскоки в одну сторону на правую ногу, обратно на левую</li> </ol>	<p>20 раз.</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подниматься, как можно выше</li> <li>• Спины держать прямо</li> <li>• Спина прямая; подниматься, как можно выше.</li> <li>• присед, как можно глубже; спина прямая</li> <li>• Глубокий присед; высокий подвём.</li> <li>• Спина прямая; взгляд направлен вперед.</li> </ul>

Развитие мышц туловища:

9) Правая нога на ступь-гез; руки за голову; наклон вперед; затем на левую

15 раз на каждую ногу.

• колени не шлобать; ступню держатость прямо.

10) Подскоки

11) Стоя боком к ступь-гезу, правая нога на нем; левая рука вперед; наклон в сторону к правой ноге.

15 раз

• Наклон как можно ближе к ноге.

12) Подскоки.

Развитие мышц рук:

13) Упор локтя; ноги на ступь-гез, отжимания

• Отжимания, как можно ближе к полу.

14) Подскоки

15) Упор руками сзади на ступь-гез; отжимания-разгибания рук.

• Глаз не касаются; ступню держатость прямо, не округлять.

16) Подскоки.

Совершенствование бега с высокого старта

• Упражнения с флажками:

1) бег через флажки с высокого старта-обратно лесенкой

3 круга

2) бег через флажки с высокого старта-обратно бег с прямыми ногами вперед

3 круга.

3) бег через флажки с высокого старта-в парках (обратно шагом)

4) бег без флажков с высокого старта на ускорение

5) бег без флажков с высокого старта на ускорение в парках

• Флажки на расстоянии 6 стоп.  
• Чаше шаг  
• Интенсивная работа руками.  
• бедра поднимать выше.

• бег с ускорением (400 м)

2 круга.

• Эстафетный бег (600 м)

3 круга

• по свистку ускорение  
• быстрый и четкая передача эстафетной палочки.

Заминка.

• Заминка, растяжка

15 мин.

• Спросить о самочувствии

• Построение, подведение итогов о проделанной работе.

5 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ №4

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике для детей 9-11 лет

Веселова  
Ксения  
БПО-22-ФК1

Тема: Обучение технике прыжка в высоту способом «Робери-флип»

Задачи:

- 1) Образовательная: Обучение правильного выполнения техники перехода через планку.
- 2) Развивающая: Развивать опорно-двигательный аппарат, приучать к координации движений.
- 3) Воспитательная: Воспитывать моральные, волевые и эстетические качества.

Дата проведения: 13.12

Время проведения: 14:30-16:00

Место проведения: маневр стадиона «Динамо»

Инвентарь: скакалка, маты

Содержание	Дозировка разминка	ОМЗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение, приветствие, объявление тренировочных задач.</li> <li>• 10 кругов разнонаправленного бега (2 км)</li> <li>• 2 круга бега на ускорение</li> <li>• Растяжка</li> </ul>	<p>2 мин.</p> <p>} 25 мин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спросить о самочувствии</li> <li>• Во время бега следить за работой рук, за правильной постановкой стоп.</li> <li>• Тщательно потянуть все группы мышц.</li> </ul>

Основная часть.

Развитие мышц ног	Развитие мышц туловища	ОМЗ
1) Прыжки через скакалку с двойным вращением на правой, левой ноге	1) «Мостик» на матах	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спина прямая; прыжки, как можно выше.</li> <li>• Взмах вперед; выталкивание вперед.</li> <li>• Полный круг.</li> <li>• Спина прямая; колени кола не касаются.</li> <li>• Колени не шатаются; ногу поднимать, как можно выше.</li> <li>• Прыжки, как можно выше</li> </ul>
2) Перебежки с носка на пятки	2) Ходячий мост	
3) Круговые движения в голенистоопорном положении (10 кругов в каждую сторону)	3) Сядь на руках, шаг вперед на «мостик»	
4) И.П. встань правой-10 прыжковых двит. вверх-вниз, то же левой		
5) Шаги вперед, назад, в сторону		
6) Прыжки на месте на 2 ногах вверх 2 раза на 3-ий прыжок отбрось ноги к груди.		
20 раз на одну ногу	8 раз	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Руки прямые; шаг, как можно выше.</li> <li>• Сильно выталкивай шаг вверх.</li> </ul>
20 раз	10 раз	
20 круговых двит.	10 раз	
8 раз		
15 раз		
15 раз		

- 10) Из положения сед колени вперед 15 раз
- 11) Подколки 20 раз
- 12) Стойка ноги врозь, прогиб назад 10 раз
- 13) Подколки 20 раз

Развитие мышц рук

- 14) Упор леза, отжимания 15 раз
- 15) Притки на скамье с ноги на ногу 30 раз
- 16) Стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед-назад 10 раз
- 17) Двойные притки на скамье двумя ногами 15 раз

Подводящие упражнения

- 1) Притки в высоту через планку (высота 90 см.) с места сгибая талию вбок, талию и ноги с приземлением на талию. 10 раз
- 2) То же с отталкиванием талией ногами 10 раз.
- 3) И.п. из позы на локотках поставив ноги для талии с пятки на всю стопу, перекинуть тело вперед-вверх 10 раз
- 4) И.п. локотки ноги вперед, вывести талию ною вперед, поставив на всю стопу, вывести вперед-вверх согнуто в коленях сгибая локотки ною, руки одновременно развести в стороны, затем поднять вверх. 4-5 раз
- 5) Бег (60 м)

Специальные упражнения

- 1. И.п. талией нога впереди, приток с места через планку 5-6 раз.
- 2. С 1-3 шагов разбега приток через планку. 6 раз
- 3. С 3-5 беговых шагов разбега. 8 раз

- Колени стараться не шатав
- Как можно выше
- Прогиб, как можно сильнее.

- Натянуть пресс, прогиб в талии нет.
- Притать высоко.
- Руки прямые
- Быстрая работа руками. Притки, как можно выше.

- Отработать пожимание ног и груди (до приземления)

- Висок вперед; не забывать работать руками.

- Следить за правильной техникой выполнения шнурового движения.

- Максимальная скорость.

При выполнении перехода через планку выталкивать локотки ною, затем повернуть стопу и локотки во внутрь, поднимая таз и талию над ногой над планкой.

Заминка

- Бег, 5 кругов (2 км) в спокойном темпе 10 мин.
- Заминка, растяжка 10 мин.
- Построение, подведение итогов о проделанной работе. 3 мин.

Узнайте о самоубийстве.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ №5

План-конспект учебно-тренировочного занятия  
по легкой атлетике в тренировочной группе (15-17 лет)

Веселова  
Ксения  
БПО-22-ФК1

Тема: Совершенствование техники прыжка в высоту, способом  
"Фосбери-флоп"

Задачи:

- 1) Образовательная: Совершенствовать технику прыжка в высоту, способом "Фосбери-флоп"
- 2) Развивающаяся: Развивать опорно-двигательный аппарат, прыгучесть, координацию движений.
- 3) Воспитательная: Воспитывать дисциплинированность и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Дата проведения: 16.12

Время проведения: 14:30 - 16:00

Место проведения: Маневр стадиона "Динамо"

Инвентарь: гантели, скамья, маты

Содержание	Дозировка	ОМЭ
	Разминка	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение, приветствие, объявление тренировочных задач</li> <li>• 10 кругов различного бега (7 км.)</li> <li>• Разминка</li> </ul>	2 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спросить о самочувствии</li> <li>• Во время бега следить за осанкой; соблюдением дистанции; правильным дыханием.</li> <li>• Тщательно потянуть все группы мышц.</li> </ul>
	20 мин.	
<b>Основная часть.</b>		
<u>Развитие мышц ног:</u>		
1) Присед-подъем на носки; гантели в пил	20 раз	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следить, чтобы при приседе колени не выходили за носки</li> <li>• спина прямая, руки не шлобаеь</li> <li>• Следить, чтобы касаясь пола не касались.</li> <li>• Подниматься, как можно выше.</li> <li>• Руки прямые в стороны; взгляд вперед.</li> </ul>
2) Выпад правой, гантели вверх, затем левой	20 раз	
3) Выпад правой вперед-назад, гантели вверх; затем левой	10 раз	
4) Подъем на носки с гантелями	20 раз	
5) Боковые выпады с гантелями	20 раз	

Развитие мышц голеница.

- 1) Имитация ходьбы лёжа на спине 20 раз
- 2) Планка с гантелями 1:30
- 3) Сед, опираясь на локти; 1 гантель в руках; повороты туловищем из стороны в сторону 30 раз
- 4) И.п. лёжа на животе, гантели в стороны; подвём туловища 20 раз
- 5) Ходячий мост 10 раз
- 6) Стойка на руках (ноги на мост) шаг вперёд на мостик.
- 7) "Мостик" на локтях

- локти точно в стороны; выталкивать медленно.
- Руки прямые; прогиб не; пресс в напряжении
- Ноги на весу; повороты делать достаточно быстро.
- ноги прижаты к полу.
- Как можно сильнее выталкивать таз вверх.
- Руки прямые, таз, как можно выше.

Развитие мышц рук

- 1) Упор лёжа, руки на гантели, отжимания 20 раз
- 2) Гантели вверх; отведение рук в локтевых суставах назад 20 раз
- 3) Круговые движения гантелями вперёд-назад 15 раз

- туловище держать прямо, таз не проваливать.
- работа только предплечьями; локти свести.
- руки прямые; спина прямая.

Подводящие упражнения.

- 1) Подборок вперёд через планку 6 раз
- 2) Переход планки сгиб ступней к ней, тазом двумя ногами. 6 раз
- 3) Притяки с места с маховой ногой 10 раз

- Следить за группировкой, подбородок прижат к груди.
- В полёте необходимо ноги оставить внизу, подбородок прижать к груди. Голова повернута в сторону прыжка.

Совершенствование прыжка

- 1) Прыжки с коротких шагов (с 1; 2; 4 шагов) 10 раз
- 2) С 4 шагов переширивания 10 раз
- 3) С полного разбега 10 раз

- Следить за разбегом; за правильностью постановки стоп.
- Во время полёта подбородок прижат к груди; Голова повернута в сторону прыжка.

Заминка

- бег, кругов (1км) в спокойном темпе 10 мин.
- Заминка, растяжка 10 мин
- Построение, подведение итогов о проделанной работе 3 мин.

Спросить о самочувствии.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ №6

План-конспект учебно-тренировочного

Веселова  
Ксения

занятия по легкой атлетике для детей 9-11 лет.

БПО-22-ФК1

Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Задачи:

- 1) Образовательная: совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.
- 2) Развивающая: Развивать быстроту реакции, прыгучесть, координацию движений.
- 3) Воспитательная: воспитывать целеустремленность, взаимовиручку.

Дата проведения: 20.12

Время проведения: 14:30 - 16:00

Место проведения: манеж стадиона "Динамо"

Инвентарь: медбол, маты

Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Разминка</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение, приветствие, объявление тренировочных задач</li> <li>• 10 кругов различного бега (2 км)</li> <li>• Растяжка</li> </ul>	2 мин. 20 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спросить о самочувствии</li> <li>• Во время бега следить за осанкой, соотношением дистанции, правильными дыханием.</li> <li>• Тщательно потянуть все группы мышц</li> </ul>
<b>Развитие мышц ног: Основная часть</b>		
1) Присед-подъем на носки, медбол вверху	10 раз	• Полный присед; спина прямая
2) Присед, 3 пружинистых движения, вернуться в И.П. (медбол в руках)	10 раз	• Спина прямая; взгляд вперед
3) Медбол вверху; выпад правой; выпад левой.	10 раз на каждую ногу.	• Спина прямая, колени пола не касаются
4) Медбол в руках у груди; выпад правой вперед-назад; выпад левой вперед-назад	10 раз на каждую ногу	• Взгляд вперед, спина прямая
5) Прыжки на скакалке на двух ногах	30 раз	• Прыжки, как можно выше

6) Притки на канатке на одной ноге.	20 раз на каждую ногу.	• спина прямая; притки, как можно выше.
<u>Развитие мышц туловища</u>		
7) И.П. - широкая стойка; медбол у груди; Наклон к правой; И.П.; наклон к левой	10 раз	• Наклон с прямой спиной, колени негибаются.
8) И.П. - барьерный сед, медбол вверх Наклон вперед; И.П.	10 раз	• Руки прямые; стараться их завести за спину.
9) И.П. - лёта на животе; медбол вверх • Подвези туловища • Вернуться в И.П.	20 раз	• Руки прямые; ноги не поднимать; подниматься, как можно выше.
10) И.П. - лёта на спине, согнув ноги; медбол вверх • Подвези туловища • И.П.	20 раз	• Спина и руки прямые.
<u>Развитие мышц рук:</u>		
11) И.П. - стойка ноги врозь, медбол вверх • Сгибание рук назад	15 раз	• Взгляд вперед, работать только предплечьями; локти в пояс.
12) И.П. - стойка ноги врозь, медбол в руках; круговые движения руками вокруг головы	15 раз	• Руки не разгибаются, взгляд вперед.
<u>Совершенствование техники разбега</u>		
• Бег с ускорением по свистку	5 раз	
• Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 6, 8, 10 шагов	8 раз	
• Подбор индивидуального разбега (по таблице в спорт) и разбег с обозначением отталкивания.	10 раз	• Интенсивная работа руками вдоль туловища. • Отталкиваться, как можно выше.
<u>Совершенствование прыжка</u>		
• С одного шага толковой ногой всасть на толковую линию; толковой ногой толкнуть тело вверх-вперед, приземлиться на 2 ноги То же самое с 2, 4, 6, 8 шагов	5 раз	• Следить за правильностью выполнения. • Смотреть и исправлять ошибки друг друга.
	<u>Заминка</u>	
• Заминка, растяжка	15 мин.	
• Построение, подведение итогов о проделанной работе	5 мин.	• Спросить о самочувствии.

### 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 «Первенство Приморского края по лёгкой атлетике»

#### 3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

##### ПОЛОЖЕНИЕ

##### «Первенство Приморского края по лёгкой атлетике»

##### 1. Цель, задачи

Первенство Приморского края 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 13-15 декабря 2024 года. по адресу: г. Владивосток, ул. Фокина, 1 стадион Динамо.

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

14 декабря – в 12:00 начало соревнований

15 декабря – в 9:00 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 спортсмены 2007 – 2008 г.р., 2009 – 2011 г.р.

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

### 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 9:00 продолжение соревнований, 200м, 800м, 3000м, прыжок в длину, 60м с/б, эстафетный бег 4x200м.( 2 юношей+2 девушек); 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: 13-15 декабря 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. Цели и задачи мероприятия (соревнования):

-развитие лёгкой атлетики;

-привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - отбор спортсменов в сборную команду Приморского края по лёгкой атлетике; - пропаганда физкультурно-оздоровительной работы.

5. Участники мероприятия (соревнования): 23 организации: ГАУ ДО ПК «КСШОР»; КГАУ КСОШ; МБУ СШ «Приморец» НГО; МБУ ДО СШ «Рекорд»; МАУ СШ «Водник» НГО, г.Находка; МБОУ ДО СШ УГО; МБОУДО СШ «Феникс»; МБОУ СОШ №78, г.Владивосток; МБУДО Ольгинская СШ; МБУ ДО СШ «Атлант», МБУ ДО СШ «Высота», МБУДО СШ ГО ЗАТО; МБУ ДО СШ «Лидер» ГО; МБУ ДО СШ «Надежда»; МБУ ДО СШ «Старт»; МБУ ДО СШ «Сучан»; МБУ ДО СШ «Юность» АГО; МБУ СШ «Бастион»; МКУ ДО СШ «Темп» АГО; МБУ ДО ДЮСШ ЛГО г.Лесозаводск (Ружино); Уссурийское соворовское 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:

<b>Юноши, тройной прыжок (2009-2011)</b>			
№	Участники	Результат	Место
62	Могилевский Тимофей Игоревич	12,14	1
556	Болотов Арсений Петрович	12,11	2
667	Литвяков Артём Васильевич	11,87	3
<b>Девушки, тройной прыжок (2009 – 2011)</b>			
651	Галушина Арина Александровна	10,18	1
25	Миренкова Марина Денисовна	10,16	2
695	Околита Милана Дмитриевна	10,07	3
<b>Юноши, прыжок в длину (2007 – 2008)</b>			
73	Уничёв Семён Николаевич	641	1
708	Москвин Павел Антонович	595	2
958	Корнюшин Павел Николаевич	591	3

<b>Девушки, прыжок в длину (2007 – 2008)</b>			
414	Крузман Анастасия Александровна	524	1
112	Пузенкова Алина Максимовна	482	2
710	Бурмистрова Милана Михайловна	435	3
<b>Юноши, прыжок в высоту (2009 – 2011)</b>			
81	Свиринков Фёдор Вячеславович	185	1
523	Кукушкин Лев Вячеславович	180	2
360	Усольцев Всеволод Николаевич	175	3
<b>Девушки, прыжок в высоту (2009 – 2011)</b>			
21	Иванова Ольга Васильевна	165	1
13	Хаванова Вероника Павловна	160	2
133	Мусалитина Амалия Александровна	155	3
<b>Юноши, бег 60м (2007 – 2008)</b>			
213	Шведов Владислав Владимирович	7,34	1
708	Москвин Павел Антонович	7,49	2
39	Шевцов Кирилл Ильич	7,52	3
<b>Девушки, бег 60м (2007 – 2008)</b>			
567	Макеева Виктория Валентиновна	8,45	1
112	Пузенкова Алина Максимовна	8,71	2
96	Пузенкова Карина Максимовна	8,73	3
<b>Юноши, толкание ядра (2007 – 2008)</b>			
83	Судаков Арсений Константинович	11,38	1
106	Осколков Владимир Сергеевич	8,79	2
552	Сиденко Николай Анатольевич	8,40	3
<b>Девушки, толкание ядра (2009 – 2011)</b>			
138	Савченко Елена Олеговна	8,91	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,61	2
669	Антоненко Арина Александровна	8,17	3
<b>Юноши, бег 3000м (2007 – 2008)</b>			
296	Шило Тимофей Викторович	10:14,66	1
183	Ваколов Артём Евгеньевич	10:16,30	2
96	Береговец Виктор Сергеевич	10:18,66	3
<b>Девушки, бег 3000м (2007 – 2008)</b>			

20	Шарова Алиса Яковлевна	12:26,94	1
69	Петрова Полина Алексеевна	12:45,89	2
796	Гришина Мапия Андреевна	13:06,78	3
<b>Юноши, бег 1500м (2007 – 2008)</b>			
173	Беляев Максим Дмитриевич	4:16,88	1
250	Артюх Илья Дмитриевич	4:37,02	2
296	Шило Тимофей Викторович	4:43,13	3
<b>Девушки, бег 1500м (2007 – 2008)</b>			
96	Пузенкова Карина Максимовна	5:04,80	1
20	Шарова Алиса Яковлевна	5:36,67	2
796	Гришина Мария Андреевна	5:51,65	3

8. Общее количество участников: 220

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:

-развитие легкой атлетики;

-привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - отбор спортсменов в сборную команду Приморского края по легкой атлетике; - пропаганда 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 занятий по лёгкой атлетике ГАУ ДО ПК «КСШОР».

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

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

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 9-11 лет, тренировочная группа (2 группа).

### 4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в тренировочной группе (2 группа)

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение Б). Далее, нами был проведен педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дана оценка содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности тренера и поведения занимающихся, 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 стадиона «Динамо»

Дата проведения: 20.12.2024

Инвентарь и оборудование: медбол, фишки, барьеры.

Задачи занятия:

1. Образовательная: повторение низкого старта, ходьба через барьеры.
2. Развивающая: развивать скоростно-силовые качества, прыгучесть, координацию движений.
3. Воспитательная: воспитывать целеустремлённость, взаимовыручку.

Фамилия, имя проводящего занятие: Григоренко В.В.

### Содержание анализа

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

1. Конспект учебно-тренировочного занятия соответствует его рабочему плану.
2. Цели учебно-тренировочного занятия соответствуют программным требованиям, сформулированы четко и грамотно, направлены на развитие физических качеств и доступны для выполнения занимающимися данного возраста.
3. В содержании конспекта занятия правильно подобраны средства для каждой части в соответствии с поставленными задачами. Однако не учитываются психологические, физиологические и педагогические закономерности обучения. Применяемые методы соответствуют стадиям обучения и задачам занятия, но организационно-методические указания представлены не полностью.
4. Конспект оформлен в соответствии с установленными стандартами, демонстрирует достаточный уровень грамотности и аккуратности написания.

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

1. Место проведения занятий, оборудование и инвентарь были подготовлены в срок. Однако санитарно-гигиеническое состояние манежа не полностью соответствует нормам СанПина: сектор для метания гранаты не ограждён специальным барьером или сеткой, что может привести к вылету гранаты за пределы зоны метания и травмированию окружающих. Внешний вид преподавателя соответствует установленным требованиям, также, как и участники занятия полностью соблюдают правила техники безопасности.
2. Площадь стадиона используется эффективно, а инвентарь применяется по назначению. В подготовительной части занятия охватывается вся площадь стадиона.
3. Время, отведённое на каждую часть занятия, распределено правильно и рационально, соответствует нормам и правилам проведения занятий по лёгкой атлетике (подготовительная часть - 35 минут, основная часть - 45 минут, заключительная часть - 10 минут).

##### 2.1. Подготовительная часть.

Выбранные средства подготовительной части занятия соответствуют её задачам (используются специально-подготовительные беговые и подводящие (лёгкоатлетические) упражнения для организации занимающихся, выполнено ОФП с гантелями на развитие всех групп мышц). Применяемые средства соответствуют контингенту занимающихся, виду занятия (лёгкая атлетика), условиям проведения. Проведена проверка ЧСС у занимающихся.

## 2.2. Основная часть.

Выбранные средства основной части занятия полностью соответствуют решаемым задачам (учтены возможности занимающихся, полностью соблюдена последовательность в преподнесении материала, количество повторений достаточное. Проведена проверка ЧСС у занимающихся.

## 2.3. Заключительная часть.

В конце занятия был выполнен заминочный бег (в количестве 5 кругов), растяжка, а также рекомендации по исправлению ошибок.

## III. Поведение и деятельность учащихся.

Учащиеся качественно выполняли все задания педагога, реагировали на все замечания и сразу же исправляли их. Дисциплинарные нарушения педагогом не были замечены.

## IV. Поведение и деятельность тренера.

Педагог обладает высокими навыками управления группой, что позволяет ему эффективно организовывать занятия и поддерживать дисциплину. Он активно формирует у спортсменов осознанное отношение к тренировочному процессу, подчеркивая важность участия и ответственности каждого. Педагог вдохновляет занимающихся, демонстрируя не только знания и умения в своей области, но и личные качества, такие как увлеченность и настойчивость. Это помогает создать положительную атмосферу на занятиях, где спортсмены чувствуют мотивацию и желание развиваться.

## V. Выводы и предложения

Основным недостатком в работе тренера-практиканта является недостаточное владение техникой подачи команд в подготовительной части занятия, что может негативно сказаться на организации тренировочного процесса.

Для улучшения своих навыков тренеру следует обратиться к специальной литературе по физической культуре, а также проконсультироваться с опытными тренерами. Это позволит не только повысить уровень профессиональной подготовки, но и обеспечить более безопасные и эффективные тренировки для занимающихся.

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

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

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

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

Ф.И.О. наблюдаемого: Каракулина Ирина

Дата проведения: 20.11

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, координации движений.
3. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки.

Пульс в покое: 76 уд/мин

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1.	14:30	12	72	Построение
2.	14:40	20	120	После разминочного бега
3.	14:50	15	90	Растяжка
4.	14:55	24	144	Беговые упражнения
5.	15:05	20	120	После беговых упражнений
6.	15:07	18	108	Ходьба через барьеры
7.	15:15	22	132	Прыжки в высоту
8.	15:22	28	168	Бег с низкого старта с ускорением
9.	15:30	24	144	После бега с низкого старта
10.	15:35	24	144	Бег по виражам
11.	15:43	20	120	После бега по виражам

12.	15:45	18	108	Заминка
13.	15:50	15	90	Растяжка
14.	15:57	14	84	Построение
15.	16:00	13	78	Конец занятия



Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в тренировочной группе (2 группа).

Выводы и оценка физической нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС):

В результате анализа проведенной работы можно сделать вывод, что интенсивность физической нагрузки и выбор учебного материала соответствуют физическому состоянию детей данного возрастного контингента. Наблюдается постепенное увеличение нагрузки от начала подготовительной части до завершения основной, а затем — плавное снижение до исходного уровня в заключительной части занятия.

На графике четко видно, что с самого начала занятия происходит постепенное увеличение ЧСС, достигая 132 уд/мин за счет выполнения беговых упражнений. В основной части урока наблюдается дальнейший рост частоты сердечных сокращений, который достигает 144 уд/мин и даже 168 уд/мин в результате выполнения различных вариантов бега.

В заключительной части занятия происходит равномерное и плавное снижение ЧСС до 108 уд/мин благодаря уменьшению нагрузки. К окончанию урока частота сердечных сокращений ученика составляет 78 уд/мин. Учитывая темпы снижения ЧСС, можно сделать вывод, что организм занимающегося вернулся к исходному состоянию и готов к последующим тренировкам.

Таким образом, правильная организация нагрузки и ее последовательное изменение

способствуют не только эффективному развитию физических качеств, но и обеспечивают безопасность тренировочного процесса для детей.

## Выводы

В ходе первой Производственной педагогической практики мы ознакомились с образовательным учреждением ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделением «Лёгкая атлетика», а также с нормативно-правовыми аспектами и регуляцией его деятельности.

Мы изучили организацию учебно-воспитательного процесса. В течение практики мы ознакомились с рабочей программой и разработали планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, которые согласовали с тренерами и утвердили у руководителя практики, а затем провели сами занятия.

В рамках практики мы выступили в роли судей на спортивно-массовом мероприятии «Юный Динамовец». Участие в организации этого мероприятия по лёгкой атлетике позволило нам не только продемонстрировать организаторские навыки, но и оценить важность командного духа и взаимодействия среди участников.

Мы также провели пульсометрические измерения во время тренировки. По полученным результатам можно утверждать, что плотность учебно-тренировочного занятия соответствует требованиям, а уровень физической подготовленности учащихся достаточно хорош и подлежит дальнейшему совершенствованию.

Итогом практики стало приобретение практических навыков в планировании учебно-тренировочной работы и получение опыта в профессиональной деятельности.

## Список литературы

1. Кузнецов, А. В. Методика обучения легкой атлетике в школе: учебное пособие / А. В. Кузнецов. — Москва: Физкультура и спорт, 2020. — 200 с.
2. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
3. [Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней \(полной\) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>](#)
4. Ширяев, А. Н., Тихонов, К. А. Современные подходы к обучению легкой атлетике: опыт и практика / А. Н. Ширяев, К. А. Тихонов. — Казань: Казанский университет, 2022. — 250 с.
5. ГТО <https://gto.ru/>
6. [Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 1996. С.28. Режим доступа – \[Электронный ресурс\]: \[https://miit.ru/content/Книга.pdf?id\\\_vf=36815\]\(https://miit.ru/content/Книга.pdf?id\_vf=36815\)](#)
7. [Емельянов Василий Дмитриевич, Арапу Наталья Гигорьевна Методика последовательного обучения технике легкой атлетики студентов факультета физической культуры // Наука-2020. 2016. №3 \(9\). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-posledovatel'nogo-obucheniya-tehnike-legkoj-atletiki-studentov-fakulteta-fizicheskoy-kultury> \(дата обращения: 19.12.2024\).](#)
8. Приказ Министерства спорта РФ от 29 декабря 2020 г. № 1132 «Об утверждении порядка организации и проведения спортивных мероприятий» // Официальный сайт Министерства спорта РФ [сайт]. URL: <https://minsport.gov.ru>
9. Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях: методические рекомендации / Министерство образования и науки РФ; под ред. М.А. Сидорова — Москва: Просвещение, 2023.
10. ФГОС <https://fgos.ru/>

## Приложение А

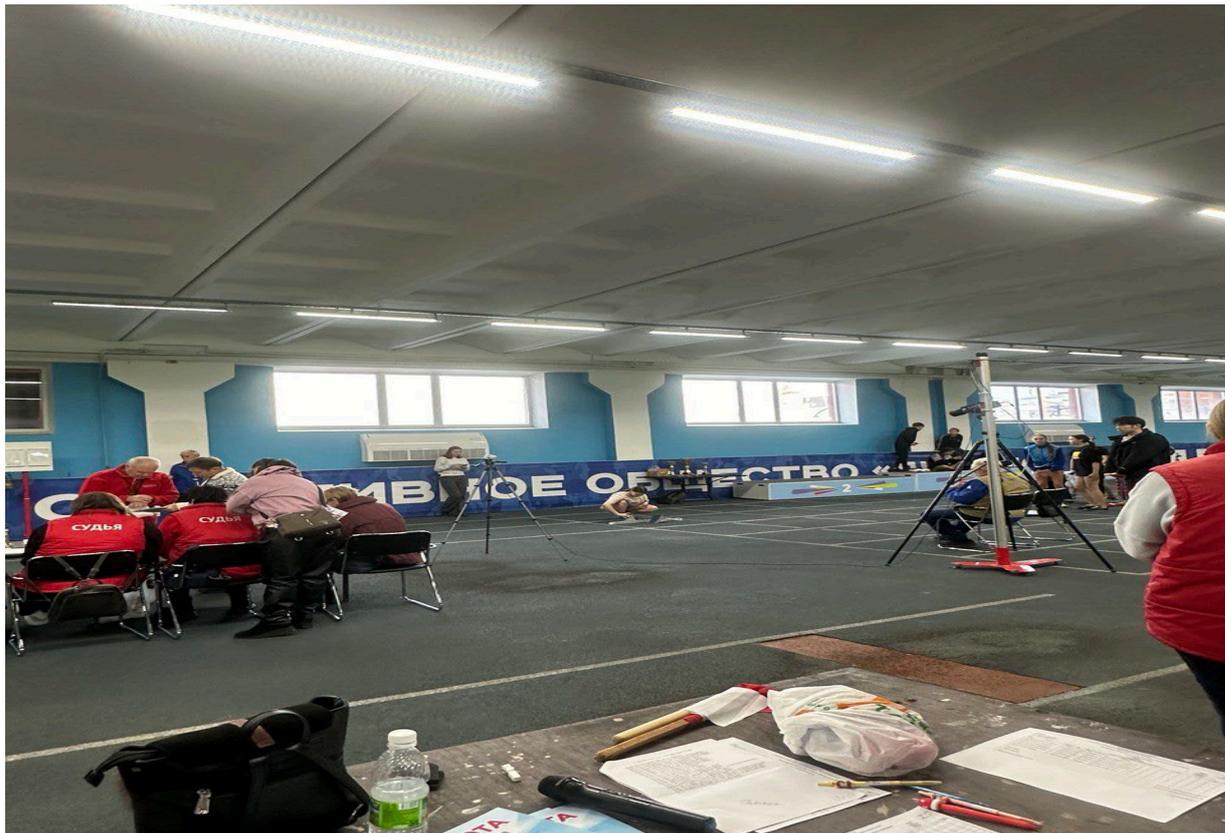


Рис.1



Рис.2

## 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 ОФП в парах

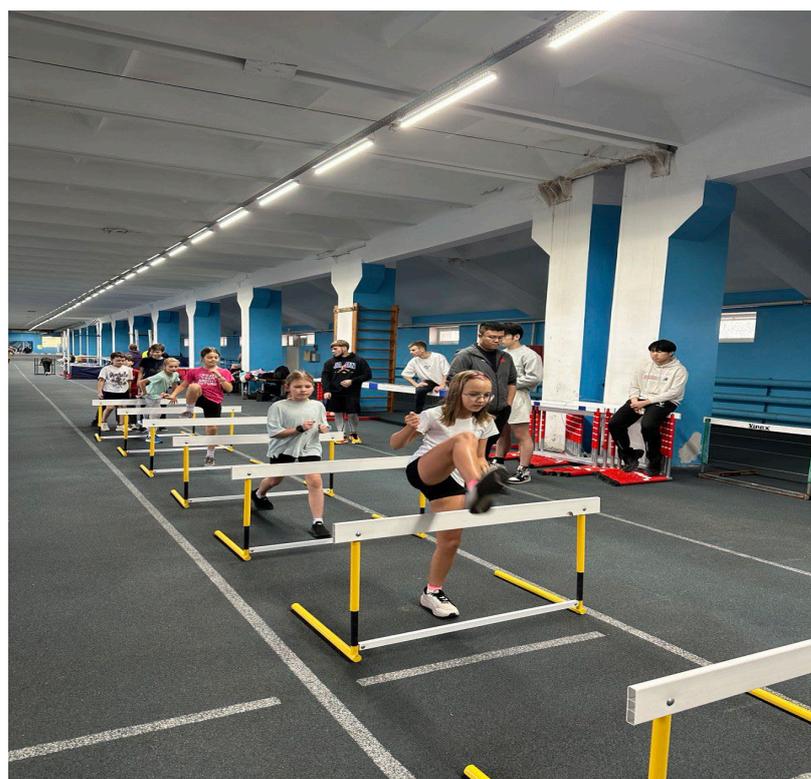


Рис.2 Ходьба через барьеры

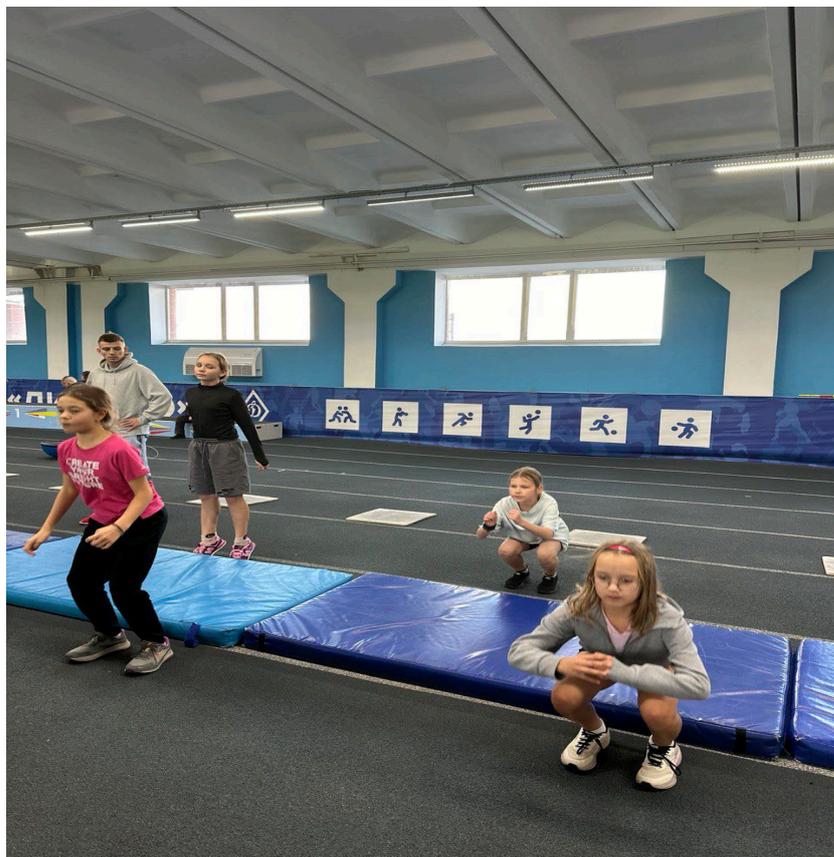


Рис.3 ОФП на матах без инвентаря

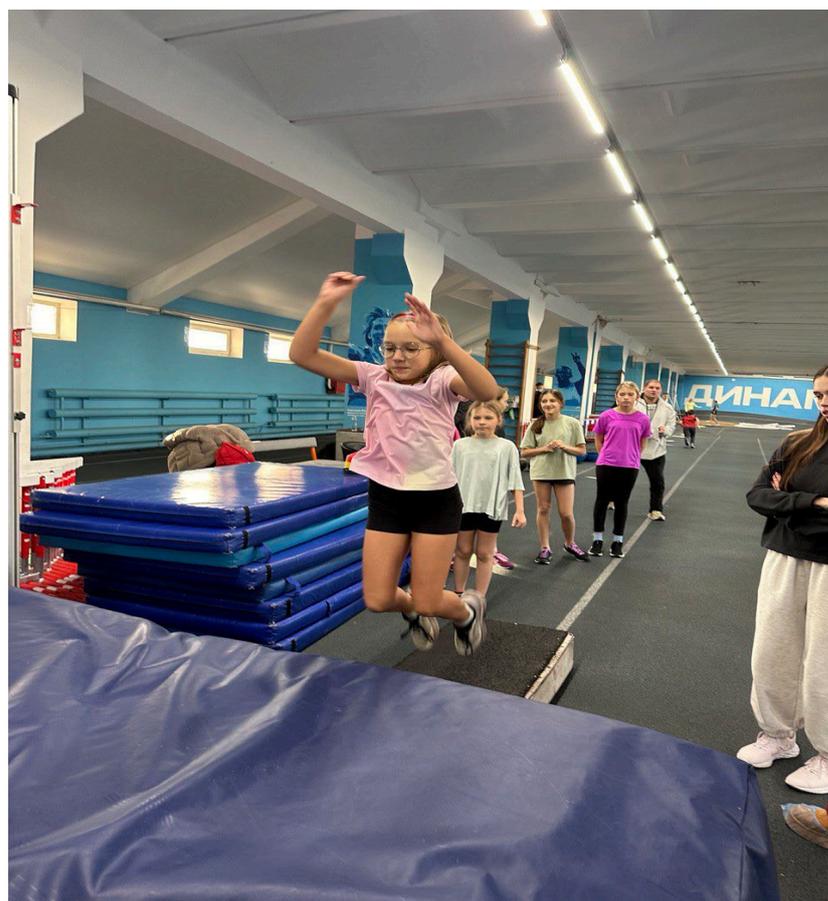


Рис.4 Выполнение подводящих упражнений для прыжка в высоту

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

## Приложение Д



Рис.1 Измерение ЧСС