


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:  
гр. БПО-22ФК-1

  
\_\_\_\_\_

А.С. Пылаева  
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.



Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ЗАДАНИЕ**

на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Пылаева А.С.

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 Пылаева А.С


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

А.С. Пылаева  
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 Пылаева А.С

Группа БПО-22ФК-1

Сроки прохождения практики: 18.11.2024-28.12.2024

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

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

	провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.			
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.		<b>46</b>	<b>отсутствуют</b>
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		<b>44</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 ВВГУ	18.11.2024 — 28.12.2024	<b>20</b>	<b>отсутствуют</b>
<b>Итого:</b>			<b>324</b>	

Дата выдачи задания на практику 18.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчёта 28.12.2024

Руководитель практики

к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова

Ф.И.О

Задание принял(а)



подпись

А.С. Пылаева

Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

## ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Пылаева Амалия Сергеевна, 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.

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

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

Руководитель практики

доцент



подпись

Т.М. Дьяконова

Ф.И.О.

Оценка отлично

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в государственном автономном учреждении дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва» .....	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике.....	8
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Открытое Первенство коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р.....	19
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике.....	22
Выводы .....	27
Список литературы .....	28
Приложения .....	29

## 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 автономного учреждения дополнительного образования Приморского края «Краевой спортивной школы олимпийского резерва» с 18.11.2024 по 28.12.2024 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 государственного автономного учреждения дополнительного образования Приморского края «Краевой спортивной школы олимпийского резерва». Мной были проведены учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике, и педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике. А также я приняла участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец».

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

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



# Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва»

## 1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в государственном автономном учреждении дополнительного образования Приморского края «Краевой спортивной школы олимпийского резерва» (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещённые на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	690091, Приморский край, г. Владивосток, ул. Батарейная 2, e-mail: KKDUSSH@mail.ru
2)	Название образовательной организации	Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва»
3)	Руководители образовательной организации	Директор: Мыльников Игорь Евгеньевич; Заместитель директора: Гончар Иосиф Евгеньевич; Заместитель директора: Смирнов Дмитрий Олегович
4)	Количество обучающихся	Количество занимающихся – 1464 человека
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна - мастер спорта международного класса, тренер высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	20
7)	Описание спортивных сооружений	Манеж полностью оборудован для проведения тренировочного процесса по лёгкой атлетике (имеет достаточное количество барьеров, вираж длиной 200 метров, приспособление для прыжков в длину с разбега, маты и др.)

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, соревнования

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в КСШОР на период практики	<i>Спортивно-массовое мероприятие: открытое первенство ПРОГО ВФСО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2012-2013 и 2014-2015 годы рождения, г. Владивосток</i>
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в КСШОР	<i>Спортивно-массовое мероприятие: открытое первенство ПРОГО ВФСО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2012-2013 и 2014-2015 годы рождения, г. Владивосток</i>

## 1.2 Рабочая программа по лёгкой атлетике ДЮСШ

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

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

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

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами;
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10)- прыжок в высоту;
- 11)- прыжок в длину;
- 12)- прыжок тройной;

- 13)- прыжок с шестого;
- 14)- толкание ядра;
- 15)- метание молота;
- 16)- метание диска;
- 17)- метание копья;
- 18)- семиборье (женщины);
- 19)- десятиборье (мужчины).

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

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

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

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

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

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

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

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

## Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

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

### 2.1 Расписание занятий

#### РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### Расписание тренировочных занятий

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

## 2.2 Конспекты занятий

### ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ 1

ПЛАН-КОНСПЕКТ учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.		
Тема: прыжок в высоту с разбега.		
Задачи:		
1. Образовательная: научиться выполнять отталкивание прыжка в высоту с разбега; 2. развивающая: развить выносливость, прыгучесть, координационные способности; 3. воспитательная: воспитать дружелюбие и оптимизме друг другу.		
Инвентарь: свисток, стипль-сез, гимнастическая скамья.		
Дата проведения: 18.12.2024.		
Место проведения: манеж "Динамо".		
Время проведения: 8:30-10:00.		
СОДЕРЖАНИЕ	Возраст	ОМУ
РАЗМИНКА		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• построение, приветствие, смена инвентаря, оздоровительная зарядка</li> <li>• 3м в кругу (2 км)</li> <li>• настольная на стипль-сез</li> </ul>	22 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• следить за дисциплиной, прыгать на месте, прыгать</li> <li>• во время 3м и 1-го разговаривать</li> </ul>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
1. махи одной ногой с упором на шпильчатую ступню вперёд (назад вперёд) (капля ноги) 2. то же самое, но с переносом одной ноги с пятки на носок при махе вперёд 3. то же самое, но с одной рукой также выполняем маховое движение ногой 4. то же самое, но с отталкиванием вверх и приземлением на мячиковую ногу 5. одновременный мах ногой и рукой с носка ступни переднюю вверх на мячиковую ногу (и.п. - стоя на мячиковой ноге, маховая на носки, руки опущены в замках) 6. поупражнения маховой, мячиковая, согнутая в колене, впереди в Зазажимном положении руки, согнутые в локтях, впереди вперёд. 7. то же самое, но из и.п. - поупражнения в прыжке 8. отталкивание вперёд-вверх с приземлением на мячиковую ногу 9. то же, но входе 3м, отталкиваясь на передней внешней пятке	58 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мах выполнять с упором на ступню, прыжки на стипль-сез</li> <li>• во время всех упражнений обращать внимание на правильность выполнения упражнений, прыгать и прыгать, прыгать на стипль-сез</li> <li>• во время отталкивания прыжки вверх</li> <li>• имитация постановки толкающей ноги с отрыванием руки в замках</li> <li>• из и.п. - поупражнения на маховой мячиковой ноге</li> </ul>
ЗАМИНКА		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 круга скамья</li> <li>• растяжка</li> <li>• построение</li> </ul>	10 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не разговаривать в Зазажимном</li> <li>• в конце в стипль-сез прыжки</li> <li>• поупражнения прыжки</li> </ul>





Тема: Сохранение и воспроизводство животного мира в степях Казахстана.

Задачи:

1. Образовательная: познакомить с методами сохранения степей, с основами содержания животных в зоопарке.
2. Развивающая: развитие навыков и навыков сотрудничества, умение работать в команде.
3. Воспитательная: воспитание чувства ответственности и бережного отношения к природе.

Место проведения: школа №1 имени "Дружба".

Дата проведения: 13.12.2024.

Время проведения: 14:00-15:30.

Проведение: Жомарт Аманжол Салиев

СОБЕРЕНИЕ	ВОСПРОИЗВОДСТВО	ОМУ
РАЗМИНКА		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• построение приветствия</li> <li>• разминка степей</li> <li>• разминка на степях</li> </ul>	22 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проверить наличие оборудования</li> <li>• во время игры разговаривать</li> </ul>

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

<p><u>ОФП с гантелями - с БУ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. приседания, гантели к себе; степи степей</li> <li>2. выпады вперед, гантели вверх; степи с выпадом поднимаем степи</li> <li>3. приседания с поворотом на носки, гантели вперед; степи с выпадом вперед</li> <li>4. степи 200 м</li> <li>5. выпады вперед, гантели к себе; степи вперед степей</li> <li>6. приседания - наклоны - приседания - ИП, степи вперед степей</li> <li>7. махи ногами к гантелям; подскоки</li> <li>8. степи 200 м</li> <li>9. выпады назад, гантели к себе; степи с выпадом назад вперед</li> <li>10. повороты на носки, гантели вверх; степи с выпадом назад</li> <li>11. наклоны вперед, гантели вперед; степи с выпадом вперед вперед</li> <li>12. повороты назад, гантели вперед; степи с выпадом назад</li> <li>13. повороты на носки, гантели вперед; степи с выпадом вперед</li> <li>14. степи 200 м</li> </ol> <p><u>Растяжка на мате</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклоны к носкам ног, при этом ноги на мате</li> <li>2. складка</li> <li>3. наклоны вперед и назад на одной ноге</li> <li>4. имитация выпадов степей</li> </ol>	60 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• степи вперед, колени вперед не забавлять, носки вперед</li> <li>• выпады как можно глубже; колени как можно ближе</li> <li>• повороты до конца</li> <li>• в выпадах шаг вперед, шаг назад</li> <li>• колени в наклоне не сдвигать, степи вперед вперед</li> <li>• ноги и степи вперед</li> <li>• повороты до конца</li> <li>• при наклонах степи вперед</li> <li>• ноги не сдвигать</li> <li>• поворачивать все время на носки</li> <li>• ноги на мате</li> <li>• руки и ноги касаются друг друга, степи вперед вперед</li> <li>• выполнять упражнения на коленях</li> </ul>
---	--------	---



<p><u>Барьеры</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ходьба Сафеев правый и левый</li> <li>2. ходьба через Сафеев с переключением ног</li> <li>3. Ходьба Сафеев правый и левый зрком</li> <li>4. лезгинка</li> </ol> <p>Повторили техник сфинксенов бега</p> <p>Повторили бег зом и бон</p>	<p>• едем за информацией в интернете и форумов в сети все видео выкладываем Купи оборудование как при входе на Сафеев. Показывай ка сайт на видео</p> <p>Темн-80% от макс</p>
--	---

## ЗАМКА

<ul style="list-style-type: none"> <li>• мрежени бег зк/чг</li> <li>• построение</li> <li>• вихрь и змамена</li> </ul>	<p>Зрком</p>	<p>• узнать про самозубе</p>
--	--------------	------------------------------

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

Тема: совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Задачи:

1. Образовательная: совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.
2. Развивающая: развивать скоростную реакцию, прыгучесть, координационные движения.
3. Воспитательная: воспитать целеустремленность, взаимовыручку.

Дата проведения: 18.12.2024

Время проведения: 8:30-10:00

Место проведения: маневр "Динамо"

Инвентарь: мерный беговой инвентарный мат, ступль-чез, скакалки

Водовозающий: Домашва Анна Мария Сергеевна

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	ОМ У
<b>РАЗМИНКА</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• построение, приветствие</li> <li>• проверка наличия формы, оборудования</li> <li>• 10 кругов (2 км) бегом</li> <li>• растяжка на ступль-чезе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 мин</li> <li>• 20 мин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• узнать у занимающихся о самочувствии</li> <li>• спросить, где бы занимающиеся не фазовали вали во время бега; вдох носом, выдох ртом</li> </ul>
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>		
<p><u>Развитие прыжка в длину</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приседание с подбегом на носки из И.П., мерный бегом вперед</li> <li>• приседание с прыжком вперед, мерный бегом вперед</li> <li>• бегущий, мерный бегом вперед</li> <li>• бегущий правый и левый шаг вперед, мерный бегом вперед</li> <li>• прыжки на скакалке</li> </ul> <p><u>Развитие прыжка в длину</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжок в длину из положения лежа, мерный бегом касаясь пола</li> <li>• прыжок из положения лежа с мерным бегом и прыжком в длину (касаясь пола)</li> <li>• прыжок с мерным бегом на правый/левый шаг и вперед</li> <li>• прыжок вперед с мерным бегом вперед из беговой стойки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 55 мин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять прыжки правильно</li> <li>• ступль-чез, прыжки на скакалке</li> <li>• бегущий как можно выше</li> <li>• прыжки как можно выше, ступль-чез</li> <li>• прыжки в длину, как можно выше, как можно выше, прыжки в длину</li> <li>• прыжки в длину как можно выше, прыжки в длину</li> <li>• прыжки в длину как можно выше, прыжки в длину</li> <li>• прыжки в длину как можно выше, прыжки в длину</li> <li>• прыжки в длину как можно выше, прыжки в длину</li> </ul>

Развитие ладони руки

- сгибание / разгибание руки снизу к себе в ширине локтя врозь
- сгибание / разгибание руки за спиной

Развитие ладони ноги

- меридиан к себе, поворот от центра
- наклоны головы, меридиан к себе

Совершенствование техники раз-  
бег

- Бег с ускорением по светку
- Бег с ускорением по дорожке, отталкиваться на 6, 8, 10 шагов
- подбор виртуального разбега (по количеству шагов) и разбега с собой
- значимый отталкивания

Совершенствование прыжка

прыжки в длину с места 1-2-4-8 шагов

• смена фазы

• лопы в воде, выпрямление руки за спиной

- смена фазы, но и не по-  
визит
- выжимать упражнения на  
спину

• руки разминают вращательными движениями, толчок как можно выше

• на какой шаг 6 шагов (1-6, 2-12, 4-24...)

• на какой шаг прыжок приходит 6 шагов

Прыжки как можно дальше, отталкивание как можно сильнее

ЗАМЕТКА

- 3 круга / 15 минут! Бег
- растяжка
- поспрашивать, поужинать и т.д.
- организационный вопрос из зала

• 13 минут

• в ширину, в Беге не разговаривать

• узнать о смысле убитости



Тема: совершенствование техники ходьбы через барьеры и прыжка в длину

Задачи: совершенствовать технику ходьбы через барьеры и прыжка в длину

1. образовательная: совершенствовать технику ходьбы через барьеры и прыжка в длину
2. развивающая: развить скоростные способности, быстроту, взрывную силу
3. воспитательная: воспитать целеустремленность

Дата проведения: 20.12.2024

Время проведения: с 30-10:00

Место проведения: манеж "Динамо"

Инвентарь: диски, резинки, гимнастические маты, ступеньки

СОБЕРЖАНИЕ	ВОЗРАСТОВАЯ	ОМУ
	РАЗМЕРКА	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• построение, присутствие проверяющих форма, объявление задач занятия</li> <li>• 10 кругов Зета (2 км)</li> <li>• расстановка на ступеньки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 мин</li> <li>• 20 мин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• узнать у занимающихся о самочувствии</li> <li>• следить за тем, чтобы занимающиеся не разговаривали во время Зета</li> </ul>

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Развитие мышц ног	60 мин	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. приседания, диск вверх; подскоки на двух ногах резинка-горюшка-резинка сгибание Зета</li> <li>2. наклон диск на пол-наклон диск в руки, подскоки те же и сгибание Зета</li> <li>3. полуприсед, сгибание рук с диском за широкими, подскоки на правой, Зета с высоким подниманием Зета</li> <li>4. выпады, диск вверх; подскоки на правой, Зета с высоким подниманием Зета</li> <li>5. ходьба по матам, левая и правая, левая диск из-за плеча вперед; подскоки на левой ноге, возвращение за левым коленом назад</li> <li>6. приседания, диск в руках; подскоки на левой ноге; захват колена назад</li> <li>7. наклон туловища к краям ногам из положения сидя; подскоки двумя ногами; много сидит</li> <li>8. наклон туловища, диск вперед; подскоки на двух ногах; много сидит</li> <li>9. приседания, диск вверх; подскоки двумя; колесо</li> <li>10. мост в руках на животе; подскоки двумя; колесо</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ступня прямая, диск вверх, прыжки руками</li> <li>2. ступня при наклоне прямая, ноги не сгибать</li> <li>3. руки сгибать до конца, колени вперед; колени как можно выше</li> <li>4. выпады как можно глубже, ступня прямая, колени как можно выше</li> <li>5. поясница на полу, сгибать туловище; подскоки как можно выше; захват как можно охват</li> <li>6. руки и ноги поднимать одновременно</li> <li>7. ступня прямая, ноги не сгибать; направление ног в стороны вперед</li> <li>8. ступня прямая, ноги не сгибать</li> <li>9. ноги в широкой стойке</li> <li>10. прыжок в ступню как можно выше</li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба через Заркестон через стороны (два раза)</li> <li>• ходьба через Заркестон через члн (два раза) (на каждую сторону)</li> <li>• ходьба по два раза на каждую ногу</li> <li>• вращение через Заркестон</li> <li>• лезгинка</li> <li>• Си через фронт (15 минут) (6 раз)</li> <li>• Си 30 м (2 раза)</li> <li>• Си 60 м (2 раза)</li> <li>• прыжки в длину с места, с разбега 1-2-4 шага</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• следить за правильностью выполнения, вовремя звать, проговаривать ошибки</li> <li>• Си как можно больше, следить, чтобы никто никому не мешал</li> <li>• раз СЕБЕ 12-24 стоек, прыжки как обычно залив</li> </ul>
--	--

### ЗАМЧКА

<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки кривою СЕБЕ</li> </ul>	<p style="text-align: center;">8 мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в сторону не разговаривать</li> </ul>
--	--	--







## Раздел 3 Участие в проведении спортивно-массового мероприятия Открытое Первенство коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р.

Целью выполнения данного задания является участие в проведении спортивно-массового мероприятия в Открытое Первенство коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р. и предоставление фотоотчета по материалам проведения мероприятия.

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

#### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Открытое Первенство коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р.

### 3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

#### ПОЛОЖЕНИЕ

Открытое Первенство коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р.

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи: 1.1. Популяризация и развитие лёгкой атлетики.

1.2. Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

1.3. Пропаганда физической культуры и спорта, традиций общества «Динамо»..

1.4. Повышение уровня мастерства у юных легкоатлетов.

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования): 07 декабря 2024 года в 10:00 в легкоатлетическом манеже «Динамо» по ул. Адмирала Фокина, в городе Владивостоке.

3. Руководство мероприятием (соревнованием): 3.1. Организацию, проведение, общее руководство и оперативное управление соревнованиями осуществляет ПРОГО ВФСО «ДИНАМО» (далее Оргкомитет) тел. для справок 8902555385 (Синявский Денис Александрович).



3.2. Главный судья соревнований- Анисимов В.Н.

4. Участники мероприятия (соревнования):

4.1. Соревнования проводятся:

среди юношей и девушек 2014-2015 г. рождения.

среди юношей и девушек 2012-2013 г. рождения.

5. Программа мероприятия (соревнования) Бег 60 метров, бег 600 метров, прыжки в длину, эстафета 4x200 метров. Начало соревнований 07 декабря 2024 года в 10:00 в легкоатлетическом манеже «Динамо» по ул. Адмирала Фокина д. I в городе Владивостоке.

6. Определение победителей: занятые места в личном первенстве определяются согласно Положению 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 «Федерация лёгкой атлетики Приморского края».

### 3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

#### ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения 10:00

2. Место проведения легкоатлетический манеж «Динамо» по ул. Адмирала Фокина, в городе Владивостоке

3. Инвентарь и оборудование: секундомер, конусы, эстафетные палочки, рулетка, информационная доска

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования) 4.1. Популяризация и развитие лёгкой атлетики.

4.2. Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

4.3. Пропаганда физической культуры и спорта, традиций общества «Динамо».

4.4. Повышение уровня мастерства у юных легкоатлетов.

5. Участники мероприятия (соревнования) юноши и девушки 2014-2015 г. рождения, юноши и девушки 2012-2013 г. рождения

6. Судейская коллегия Главный судья соревнований- Анисимов В.Н.,

7. Определение и награждение победителей занятые места в личном первенстве определяются согласно Положению о Всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике, победители и

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

Юноши, эстафета 4x200 (2012-2013 г.р.)			
№	Участники	Результат	Место
1	Нечитайло Артем, Матеркин Матвей, Геращенко Тимофей, Усталу Артур	2.11,5	1
2	Прудкогляд Дмитрий, Кудрявцев Даниил, Степанов Степан, Вороной Егор	2.15,4	2
3	Тарасенко Егор, Щинников Сергей, Карнаухв Дмитрий, Афанасьев Артем	2.17,4	3

8. Общее количество участников 120

9. Уровень показанных результатов спортсмены показали достаточно высокий уровень результатов

10. Описание хода мероприятия (соревнования) Соревнования в беге на 60м проводились в два круга. В случае равенства результаты рассматривались до сотых долей секунд. В случае и их равенства производилась жеребьёвка, если условия проведения финалов не позволяли всем участникам участвовать в финале. В забеге по 4 человека, в финале 5. Каждый спортсмен имел право награждаться в 2-х видах и эстафете. Остальные виды - ВК. Спортсмены участвующие ВК: 3 попытки и без финала. В беге на 600м проходили сразу финальные забеги. В прыжках в длину 3 попытки, и ещё одна попытка финальная. Расстояние до ямы 2 метра. Победитель определялся по лучшему результату из своей категории

Самоанализ нам удалось принять участие в проведении мероприятия (соревнований). На протяжении пяти часов мы организовывали участников, следили за тем, чтобы никто никому не мешал. Соревнования прошли успешно, без происшествий.

## 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 в ГАУ ДО ПК «КСШОР».

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в группе №1, тема занятия Бег с барьерами.

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 9-11 лет, Тренировочная группа (1 группа).

### 4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия группы №1

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

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

#### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа  
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: Манеж стадиона “Динамо”

Дата проведения: 18.12.2024

Инвентарь и оборудование: Барьеры, фишки, конусы, секундомер, маты

Задачи занятия:

Образовательная: Улучшение техники бега через барьеры

Развивающая: Развитие скоростных способностей

Воспитательная: Воспитание ответственности

Фамилия, имя проводящего занятия: Рыжков Иван Андреевич

Пульсометрия: Пылаева Амалия Сергеевна

### Содержание анализа

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

Тема занятия: Бег с барьерами.

Цели занятия:

- Ознакомить детей с основами техники бега с барьерами.
- Развить физические качества, такие как координация, скорость и выносливость.
- Научить правильному преодолению барьеров.
- Оборудование: Барьеры, конусы, маты для приземления, секундомеры.
- Структура занятия: Разминка, основная часть с обучением технике, заключительная часть с играми и растяжкой.

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

2.1. Подготовительная часть Проведена общая разминка, включающая бег на месте и растяжку. Упражнения на координацию помогли подготовить детей к основной части занятия.

2.2. Основная часть Тренер продемонстрировал технику преодоления барьеров, после чего дети работали в группах, отрабатывая подходы и прыжки. Индивидуальная работа позволила каждому ребенку получить обратную связь и скорректировать свои действия.

2.3. Заключительная часть Заключительная часть состояла из игровых упражнений, которые способствовали укреплению командного духа и развитию ловкости. Растяжка завершила занятие, помогая расслабить мышцы.

III. Поведение и деятельность учащихся Дети проявляли активность и заинтересованность в занятии. Они охотно выполняли задания и задавали вопросы о технике бега с барьерами. Наблюдались как успехи в выполнении упражнений, так и ошибки, что говорит о процессе обучения.

IV. Поведение и деятельность тренера Тренер демонстрировал высокий уровень профессионализма, четко объяснял задания и давал конструктивные советы. Он использовал позитивный подход к мотивации детей, подчеркивая их достижения и успехи, что способствовало созданию комфортной атмосферы на занятии.

V. Выводы и предложения Занятие прошло успешно, и дети получили новые навыки в беге с барьерами. Рекомендуется продолжать работу над техникой, уделяя внимание индивидуальным ошибкам. Включение игровых элементов и соревнований может повысить интерес детей к занятиям. Регулярные контрольные испытания помогут отслеживать прогресс каждого ребенка в освоении техники.

## 4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии группы №1

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

Ф.И. наблюдаемого: Константин Каменский

Дата проведения 13.12.2024

Задачи занятия:

Образовательная: Совершенствование техники бега через барьеры

Развивающая: Развитие скоростных способностей

Воспитательная: Развитие коллективизма

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	8:34	16	96	Построение
2	8:49	19	114	Бег 10 кругов в лёгком темпе
3	8:58	17	102	Растяжка
4	9:25	20	120	Беговые упражнения
5	9:31	21	126	Бег через барьеры
6	9:50	23	138	Ускорение на максимум
7	10:01	20	120	3 круга бега в лёгком темпе и
8	10:15	16	96	Построение



Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе №1

Исследование показало, что нагрузка была правильно организована: она постепенно увеличивалась к середине занятия и плавно снижалась к его завершению, что исключило резкие скачки пульса.

Подводя итоги проведенной работы, можно отметить, что интенсивность нагрузки и выбор учебного материала соответствуют физическому состоянию детей данного возраста. Кривая распределения интенсивности нагрузки на уроке имеет традиционный характер — с постепенным увеличением нагрузки от начала подготовительной части до середины основной части, а затем с плавным снижением до исходного уровня в заключительной части занятия.

## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы ознакомились с образовательным учреждением ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Лёгкая атлетика», нормативно-правовым обеспечением и регулированием деятельности функционирования учреждения. Также мы ознакомились с организацией учебно-воспитательного процесса.

За период практики мы ознакомились с рабочей программой и разработали планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, согласовав их с тренерским составом и утвердив конспекты занятий у руководителя практики и провели учебно-тренировочные занятия.

В рамках практики мы приняли участие в качестве судей в спортивно-массовом мероприятии «Юный Динамовец». В заключении соревнований были выявлены и награждены сильнейшие участники. Мы провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.

Также нами была проведена пульсометрия на тренировке, по результатам которой мы можем сказать, что плотность учебно-тренировочного занятия соответствует требованиям, и учащиеся имеют достаточно хороший уровень физической подготовленности, который можно совершенствовать. Учащиеся имеют достаточную активность и инициативу к занятиям.

Результатом практики стало получение практических навыков планирования учебно-тренировочной работы, приобретение опыта профессиональной деятельности по подготовке к циклу тренировок.



## Список литературы

1. [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>](#)
2. ГТО <https://gto.ru/>
3. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistvii-u.html>
4. [Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 1996. С.28. Режим доступа – \[Электронный ресурс\]: \[https://miit.ru/content/Книга.pdf?id\\\_vf=36815\]\(https://miit.ru/content/Книга.pdf?id\_vf=36815\)](#)
5. 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> .
6. 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.
7. ФГОС <https://fgos.ru/>

## Приложение А



Рисунок А1 – разминка перед соревнованиями



Рисунок А2 – торжественное построение



Рисунок А3 – прыжок в длину с разбега

# Приложение Б

## ПРОТОКОЛ

педагогического анализа  
учебно-тренировочного занятия

Место проведения \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_

Задачи занятия: \_\_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

№	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		За 10 сек	За 1 мин	

## Приложение В



Рисунок В1 – прыжок с разбега



Рисунок В2 – ходьба барьеров





## Приложение Д



Рисунок Д1 – измерение пульса в начале занятия