

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:  
гр. БПО-22ФК-1

\_\_\_\_\_



подпись

А.В. Михальченко

Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_



подпись

Т.М. Дьяконова

Ф.И.О.

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

\_\_\_\_\_



И.В. Мыльников

Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

Студент Михальченко А.В.

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 Михальченко А.В.

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.В. Михальченко  
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 Михальченко А.В.

Группа БПО-22ФК-1

Сроки прохождения практики: 18.11.2024-28.12.2024

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


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

	спорта.			
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.		36	отсутствуют
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		44	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	18.11.2024 – 28.12.2024	20	отсутствуют
<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)

  
\_\_\_\_\_ А.В. Михальченко  
подпись 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

Михальченко Алексея Валерьевича, направления подготовки 44.03.01  
Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

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

Михальченко Алексей Валерьевич, за время прохождения практики  
продемонстрировал сформировал способность применять формы, методы, приемы и  
средства организации учебной и воспитательной деятельности учащихся. Он формирует  
цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в соответствии с  
требованиями ФГОС.

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

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика».....	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.....	8
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/ 13-15 декабря 2024 года» ).....	21
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.....	27
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 ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» с 18.11 по 28.12 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУЭС Т.М. Дьяконова.

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

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



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

### 1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, г. Владивосток, ул. Батарейная 2
2)	Название образовательной организации	ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика»
3)	Руководители образовательной организации	Директор - Мыльников Игорь Евгеньевич
4)	Количество обучающихся	20
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна – мастер спорта международного класса
6)	Средняя наполняемость групп	14
7)	Описание спортивных сооружений	Крытый и открытый стадион «Динамо»

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Легкая атлетика</li> <li>2. Лицензия на осуществление образовательной деятельности</li> <li>3. Правила организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки</li> <li>4. Устав ГАУ ДО ПК КСШОР</li> </ol>
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Учебно-тренировочные занятия

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в КСШОР на период практики	1. Открытое Первенство коллектива ПОСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р. 07 декабря 2024 года 2. Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/ 13-15 декабря 2024 года 3. Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/ 20-22 декабря 2024 года
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в КСШОР	1. Открытое Первенство коллектива ПОСПО «Юный Динамовец» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р. 07 декабря 2024 года 2. Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/ 13-15 декабря 2024 года 3. Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/ 20-22 декабря 2024 года

## 1.2 Рабочая программа по легкой атлетике КСШОР

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

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

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

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

- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестого;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

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

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

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

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось

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

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



## 2.2 Конспекты занятий

## ПЛАН-КОНСПЕКТ №1

4 8 1

План конспект по предмету - тренировочного занятия  
по легкой атлетике в группе №1

Тема: Барьеры коротких дистанций, Барьерный бег.

Задачи:

- 1) Образовательная: Совершенствование бега
- 2) Развивающая: развитие силовых, скоростных, координационных качеств.
- 3) Воспитательная: Воспитание дисциплины.

Инвентарь: Барьеры, флажки беговые

Дата проведения: 25.11.2014

Место проведения: манеж "Динамо"

Время проведения: 8:30

Проводящий: Михайленко Алексей Валерьевич

Части занятия	Содержание	Длительность	ОМУ
Базовая 20 мин	1. Построение 2. Сообщение задач 3. Бег. 4. Тастовка.	3 мин. 10 мин. 7 мин.	Профиль фартле Круги самострой
Специальная часть бег.	Зан. с барьерами.	20 мин	

	<p>ФРМЕ набивными матами</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор локтя на мате, ноги к груди сгибание, разгибание рук</li> <li>2. прыжки на месте ноги к груди</li> <li>3. сменающий бег.</li> <li>4. локоть зажат между ног локтя на животе отведение ног назад.</li> <li>5. прыжки на месте ноги к груди</li> <li>6. сменающий бег</li> <li>7. локтя на спине мяч между ног поднимание туловища и ног.</li> <li>8. Прыжки на месте ноги к груди</li> </ol> <p>Упражнения с гриппом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с ускорения в парах.</li> <li>2. сменающий бег.</li> <li>3. Бег с ускорения через гриппы</li> <li>4. Бег с высокой подниманием бедра</li> <li>5. Бег с ускорения через гриппы</li> <li>6. Бег с замахом голени назад.</li> </ol>	<p>20 мин.</p> <p>25 мин</p>	<p>Набивной мат в свободной с подготовкой</p> <p>Гриппы вставлять зад. б. стоп, 12-15 минут, развивать максимальную скорость.</p>
<p>Сашетка</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег</li> <li>2) Пастелька</li> <li>3) Построения</li> </ol>	<p>5 кругов</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин.</p>	<p>Знать сапог опис по произв. материалу.</p>

Зачитайте текст учебной тренировочной заметки  
 по легкой атлетике в учебнике  
 Тема: прыжки в высоту  
 Задачи:  
 1) Образовательная: совершенствование техникой упражнения  
 для прыжков в высоту  
 2) Развивающая: развитие мышеч, скоростных, координационных  
 качеств, выносливости  
 3) Воспитательная: воспитание дисциплины  
 Инвентарь: резинки, ✓  
 Дата проведения 20.11.2024  
 Место проведения: манеж "Динамо"  
 Время проведения 8:30 - 10:00  
 Проводящий: Михайленко Алексей Валерьевич

Части занятия	Содержание	Возрастка	ОЦ
Разминка (20 мин)	1. Построение 2. Сообщение задач 3. Бег 4. Простенки на ✓	3 мин 10 кругов 7 мин	Проверка прыжков изучить прыжок Обновить прыжки
Основная часть (60 мин)	ОРП на прыг ✓ 1. Полуприсяд и на прыг "через ноги" правой и левой ногой ✓ 2. Прыжки на резинку и между 3. Бег с захлестом голени назад 4. Прыжки на резинку и между 5. Сгибание разгибание рук на бревне 6. Прыжки на резинку и между	60 мин	Вспомогательные прыжки, прыжки на козлы, на скамьях с максимальной амплитудой СБУ. прыжки с высоким голени и захлестом голени, прыжки на бревне



	<p>7. Броски на поднимать и вбок развести ногами</p> <p>8. Протроки на резинку и между</p> <p>9. Броски к стоящей ноге со спиной ног</p> <p>10. Упор сидя руками сзади, сгибание рук</p> <p>11. Протроки на резинку и между одной ногой</p> <p>12. Бег с прямыми ногами</p> <p>13. Стоя спиной к бревну, левую ногу на бревно, присев правая на ногу, со спиной ног</p> <p>14. Протроки на резинку и между, вперед на правой, обратно шев.</p> <p>15. Бег с прямыми ногами</p> <p>16. Правая нога и наклонот туловища к стоящей ноге</p> <p>17. Протроки резинку</p> <p>18. Бег с вогнутым подниманием бедра</p> <p>19. Упор ладья ноги на</p> <p>20. Протроки на резинку</p> <p>21. Бег с вогнутым подниманием бедра.</p> <p>22. Стоя спиной к ноге на ногу, присев правой, затем прогнот.</p> <p>23. Протроки на резинку</p> <p>24. Броски к ноге на ногу, руки тоже, правую на вевой со со спиной позвоженно.</p> <p>25. Сидящий бег</p>		
<p>Зиминка (Юшма)</p>	<p>1. Бег 2. Протроки 3. Протроки, и тоши</p>	<p>5 минут 3 мин 2 мин</p>	<p>Учит самозащитные ордос по продвижен материалу</p>

План конспект №3

Цели-конспект учебно-тренировочного занятия  
по легкой атлетике в группе А1  
Тема: барьерный бег.

- Задачи
- 1) Образовательная: повторение навыков через барьеры
  - 2) Развивающая: развитие навыков, скорости, координационных качеств
  - 3) Воспитательная: воспитание дисциплины

Инвентарь: барьеры, стипль-чез, фишки

Дата проведения: 22.11.2021

Место проведения: манеж "Динамо"

Время проведения: 8.30 - 10.00

Проводящий: Михалченко Алексей Валерьевич

Части занятия	Содержание	Время	Цели
Вводная (20 мин)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Сообщение задач</li> <li>3. Зег</li> <li>4. Разминка из стипль-чез</li> </ol>	3 мин 10 минут 7 мин	Проверить форму узнать самочувствие объявить задачи
Основная часть (60 мин)	<p>Упражнения с барьерами (шаш), ОПП</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правая нога на барьер, присед левой, шаша правой ногой</li> <li>2. Подскоки</li> <li>3. Правая нога согнута в колене на барьер, наклоны к левой</li> <li>4. Подскоки</li> <li>5. Упор на барьер, шаша, разгибание рук</li> <li>6. Подскоки</li> <li>7. Правая нога на барьер, присед левой, шаша правой ногой</li> </ol>	40 мин	Три упражнения через барьер без поворота вперед, затем возвращение назад



Для конспекта по упражнениям тренировочного занятия  
 по легкой атлетике в группе №1  
 Место: Барьеры коротких дистанций, Барьерный бег.  
 Задания.

- 1) Образовательная: Совершенствование бега
- 2) Воспитательная: развитие силовых, скоростных, координационных качеств.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины.

Инвентарь: Барьеры, флажки беговые

Дата проведения: 25.11.2014

Место проведения: маневр "Буксир"

Время проведения: 8:30  
 Проводящий: Михайленко Алексей Валерьевич

Части занятия	Содержание	Длительность	ОМУ
Разминка 20 мин	1. Построение 2. Восстание задан. 3. Бег. 4. Бастьяоска.	3 мин.  10 мин. 7 мин.	Проверка формы узнать самочувствие
Основная часть 60 мин.	Упр с барьерами 1. Шаг через барьеры впер. 2. Шаг через барьеры вбок. 3. Шаг через барьеры вправо. 4. Шаг через барьеры вперед назад. 5. Скользящий бег 6. Прыжок ноги на барьер присед левой, смена ног 7. Подскобки 8. Упр на беге с препятствиями подписанием рук	20 мин	Формы технику беге С/У выполнять также подскобки вправо

<p>Вопросы по СНП-2</p> <p>1) Каким образом образуется СНП-2?</p> <p>2) Каким образом образуется СНП-2?</p> <p>3) Каким образом образуется СНП-2?</p> <p>4) Каким образом образуется СНП-2?</p> <p>5) Каким образом образуется СНП-2?</p> <p>6) Каким образом образуется СНП-2?</p> <p>7) Каким образом образуется СНП-2?</p> <p>8) Каким образом образуется СНП-2?</p> <p>9) Каким образом образуется СНП-2?</p> <p>10) Каким образом образуется СНП-2?</p>	<p>20 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p>	<p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p>
<p>Химика 10м</p> <p>а) ...</p> <p>б) ...</p> <p>в) ...</p>	<p>5 минут</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p>	<p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p> <p>Вопросы по СНП-2</p>

План конспект №5

Содержание программы...  
 1. Формирование...  
 2. Развитие...  
 3. Воспитание...  
 Дата проведения: 21.11.2021  
 Место проведения: манеж "Динамо"  
 Время проведения: 9:30 - 10:00  
 Преподаватель: Мисошвили Александр Валерьевич

Части занятия	Содержание	Длительность	Виды
Вводная часть (30 мин)	1) Построение 2) Сообщение задач 3) Девиз 4) Разминка по отжиманиям	3 мин 10 минут 7 мин	Проверить готовность к занятию, объявить задачи
Основная часть (60 мин)	УПН с набивными мячами 1. Приседания, набивной мяч вперед 2. Сидящий бег 3. Упор лбом о скамью, руки на ширине плеч, ноги на ширине плеч 4. Приседания на месте ноги к груди 5. Мяч упирается между стоп, локти на коленях, ноги на ширине плеч 6. Бег с прыжками на месте 7. Приседания на месте ноги к груди 8. Сидящий бег	40 мин	Набивной мяч в соответствии с задачами программы

Занятие (10)

	2. Шор по ширине, ширина вместе с шором.	20 см	
	10. Сшитый бей Трапеция с вышивкой	140 см	Платье изобильно сери 5-тон 12-15 шести при оформлении раздвигать включительно использовать
	1. Бей с узором и вышивкой		
	2. Сшитый бей		
	3. Бей с узором и вышивкой		
	4. Бей с узором и вышивкой		
	5. Ткань на шорике		
	6. Бей с узором и вышивкой		
	7. Сшитый бей		
Заминка (10 см)	1. Бей	5 см	Заминка шорика орос по производству шорика
	2. Ткань	5 см	
	3. Ткань	5 см	

План конспект №6

Личные конспекты по учебно-тренировочному занятию  
по легкой атлетике в форме №1

Тема: Барьер коротких дистанций, Барьерный бег.

Задачи:

- 1) Образовательная: Совершенствование бега
- 2) Физическая: развитие силовых, скоростных, координационных качеств.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины.

Инвентарь: Барьеры, флажки беговые

Дата проведения: 25.11.2014

Место проведения: маневр "Динамо"

Время проведения: 8:30

Проводящий: Михайленко Алексей Валерьевич

Части занятия	Содержание	Длительность	ОМУ
Разминка 20 мин	1. Построение 2. Свободу задан. 3. Бег. 4. Бастаяска.	3 мин.  10 мин. 7 мин.	Проведение фразы узнать самочувствие
Основная часть 60 мин.	Упр. с барьерами 1. Шаг через барьер бегом. 2. Шаг через барьер сбоку. с прыжком. 3. Шаг через барьер через сторону. 4. Шаг через барьер вперед назад. 5. Веленный бег 6. Прыжок ноги на барьер присед левой, смена ног. 7. Прыжки 8. Упор на барьер сгибание поднятые руки	20 мин	Формирование быстрые сгибание защиты вперед



Кавит  
амб  
тонев

- Сторона индивидуальности
1. Преподобный отец, монах, игумен
  2. Преподобный отец, монах, игумен
  3. Преподобный отец, монах, игумен
  4. Преподобный отец, монах, игумен
  5. Преподобный отец, монах, игумен
  6. Преподобный отец, монах, игумен
  7. Преподобный отец, монах, игумен
  8. Преподобный отец, монах, игумен

20 мми. Глаз и лица  
или в оне брени  
и и и и и

всех 5 ст  
идеаль

Самостоя

- Дел
- 1) Дел
  - 2) Дел
  - 3) Дел

20 мми. Преподобный  
отец с оном  
и и и и и  
максимально  
и оном.

5 кругов  
5 мми  
2 мми.

В кругу всеобща  
суде по оной  
материалу

симв  
оми

### Раздел 3 Участие в проведении спортивно-массового мероприятия Первенство Приморского края по лёгкой атлетике в помещении

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

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

##### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Спортивно-массовое мероприятия Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/

#### 3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

##### ПОЛОЖЕНИЕ

##### Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/

##### 1. Цель, задачи:

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

##### 2. Место проведения и сроки мероприятия:

Соревнования проводятся 13-15 декабря 2024 года, г . Владивосток, ул. Фокина, 1 стадион Динамо

##### 3. Руководство мероприятием:

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

Непосредственное проведение возлагается на ОО «Федерация легкой атлетики Приморского края» (далее - Федерация) и главную судейскую коллегия, утвержденную Федерацией.

Главный судья соревнований - Уйк Антон Гергардович, тел. 8 911 911 9197

Ответственный секретарь Соревнований - Мутагаров Рафаиль Рафикович, тел. 89242557774.

#### 4. Участники мероприятия:

Соревнования проводятся по правилам вида спорта «легкая атлетика», утвержденным 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 . , имеющие допуск врача.

#### 5. Программа мероприятия:

13 декабря - День Приезда участников

14 декабря: 60м , 400м, 1500м , 2000м с/п, прыжок в высоту, толкание ядра, тройной прыжок 4х200м.( 2 юношей+2 девушек)

15 декабря : 200 м , 800м,3000м, прыжок в длину, 60 м с /б , эстафетный бег

#### 6. Определение победителей:

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

#### 7. Награждение победителей:

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

### 3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

#### ОТЧЕТ

##### о проведении спортивно-массового мероприятия

1.Время проведения:13-15 декабря 2024 г.

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

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

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

Соревнования проводятся с целью:

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

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

6. Судейская коллегия

Главный судья соревнований - Уйк Антон Гергардович,

Ответственный секретарь Соревнований - Мутагаров Рафаиль Рафикович

7. Определение и награждение победителей

<b>Юноши, бег 60м (2007 – 2008)</b>				
№	Участники	Результат	Выполнили разряд	Место
213	Шведов Владислав Владимирович	7,34	2	1
708	Москвин Павел Антонович	7,54	1	2
39	Швецов Кирилл Ильич	7,49	2	3
551	Ни Евгений Сергеевич	7,54	1	
125	Сергеев Иван Евгеньевич	7,58	2	

**Юноши, бег с препятствиями 200м (2009 – 2011)**

№	Участники	Результат	Выполнили разряд	Место
45	Вохмянин Дмитрий Александрович	24,96	2	1
266	Кобзарь Тимофей Максимович	26,11	2	2
465	Гадалин Дмитрий Александрович	26,17	2	3
280	Усов Егор Андреевич	26,24		
82	Васильев Вадим Олегович	26,45		

Девушки, бег 400м (2007 – 2008)				
№	Участники	Результат	Выполнили разряд	Место
60	Клецинская Александра Станиславовна	59,18	2	1
64	Колодий Ульяна Юрьевна	1:03,71	2	2
96	Пузенкова Карина Максимовна	1:03,87	2	3
91	Кан Полина Сергеевна	1:05,30		
100	Борисова Радослава Максимовна	1:14,08		

Юноши, бег 800м (2007 – 2008)				
№	Участники	Результат	Выполнили разряд	Место
173	Беляев Максим Дмитриевич	2:04,57	2	1
250	Арпюх Илья Дмитриевич	2:12,71	2	2

93	Капитонов Егор Дмитриевич	2:15,83	2	3
74	Кравцов Георгий Максимович	2:19,44		
72	Середа Кирилл Юрьевич	2:24,04		

Юноши, бег 1500м (2007 – 2008)				
№	Участники	Результат	Выполнили разряд	Место
173	Беляев Максим Дмитриевич	4:16,88	2	1
250	Артюх Илья Дмитриевич	4:37,02	2	2
296	Шилю Тимофей Викторович	4:43,13	2	3
183	Ваколов Артем Евгеньевич	4:53,70		
48	Хахалов Ярослав Владимирович	4:54,97		
72	Середа Кирилл Юрьевич	4:57,30		

8. Общее количество участников 220 человек

9. Уровень показанных результатов большинство участников показали высокий уровень, но также были и явные аутсайдеры с показателями ниже средних.

10. Описание хода мероприятия (соревнования)

Соревнования начинаться с регистрации каждого участника и присвоение ему личного номера участника соревнований.

В день проведения соревнований каждый участник готовится к своему виду.

Победители определяться по наилучшему показателю в определенном виде.

Самоанализ: Соревнование прошло успешно, было большее количество сильных спортсменов, мы смогли принять непосредственное участие в организации и проведении

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

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

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 на короткие дистанции.

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся мальчика 10 лет, группа №1, в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика».

### 4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия 1 группы

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

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

#### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

учебно-тренировочного занятия

Место проведения: Манеж стадиона “Динамо”

Дата проведения: 16.12.2024

Инвентарь и оборудование: Барьеры, фишки



Задачи занятия:

Образовательная: Улучшение техники бега через барьеры

Развивающая: Развитие скоростных способностей

Воспитательная: Развитие коллективизма

Фамилия, имя проводящего занятие: Пылаева Амалия Сергеевна

Пульсометрия: Михальченко Алексей Валерьевич

### Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта учебно-тренировочного занятия): Конспект соответствует поставленной задаче, а именно совершенствование бега на короткие дистанции, а так же условиям, в которых проводится занятие. Терминология подобрана правильно, также инвентарь подобран целесообразно, дозировка распределена с уровнем возможностей тренирующихся.

II. Проведение занятия (анализ проведения учебно-тренировочного занятия): Занятие начато своевременно, психологическое состояние занимающихся стабильно, видна вовлечённость и сознательное понимание ставящихся задач на занятие.

2.1. Подготовительная часть: Подготовительная часть начинается разминки, которая включает в себя 7 разминочных кругов, а затем восстановление дыхания и растяжка мышц на стипльчезе.

2.2. Основная часть: Основная часть началась с повторения пройденной до этой темы, а именно «шагов через барьерный бег», команды подаваемые тренером методические верны и понятны занимающимся, от этого наблюдается высокая моторная плотность занятия и включённость тренирующихся. Затем ученики перешли на упражнения на общую физическую подготовку, а так же которые способствовали к подведению к решению поставленной задаче занятия. Дисциплина не нарушалась, если были допущены ошибки в выполнении упражнений, тренер индивидуально исправлял их, подкрепляя постоянный уровень включённости занимающихся поощрениями.

2.3. Заключительная часть: Состояла из заминки, а именно бега в спокойном темпе и растяжки мышц на стипльчезе, затем было построение и подведение итогов(узнать состояние и опрос по выполненным задачам).

III. Поведение и деятельность учащихся: Поведение учащихся было стабильным, с минимальными нарушениями дисциплины, с высоким уровнем эмоциональности и включённости на занятии. Осмысленным отношением к уже известным и новым упражнениям.

IV. Поведение и деятельность тренера: Тренер методические правильно подошёл к занятию: своевременно исправлял ошибки, соблюдал верную дозировку по уровню возможностей занимающихся, поддерживая как их психологический настрой так и свой, от чего учащиеся имели высокий уровень включённости в занятие.

V. Выводы и предложения: В общем и целом занятие имеет высокую оценку, так как были решены поставленные задачи, оно было методически верным, тренер верно подбирал упражнения, дозировку к ним. Предложением может служить повысить уровень сложности упражнений, чтобы выявить больше слабых сторон занимающихся, для дальнейшего улучшения.

#### 4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии 1 группы

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

Ф.И.О. наблюдаемого Кирилл Андреев

Дата проведения 13.12.2024

Задачи занятия:

Образовательная: Совершенствование техники бега через барьеры

Развивающая: Развитие скоростных способностей

Воспитательная: Развитие коллективизма

№	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		За 10 сек	За 1 мин	
1	8:36	20	100	Построение
2	8:47	23	120	Бег 10 кругов в лёгком темпе
3	8:55	20	110	Растяжка
4	9:22	25	125	Беговые упражнения
5	9:35	26	132	Бег через барьеры
6	9:47	28	144	Ускорение на максимум
7	10:00	20	125	3 круга бега в лёгком темпе и растяжка мышц ног
8	10:15	16	100	Построение

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



Результаты исследования: по результатам можно видеть, что нагрузка на занятии была рациональная, сохранялась верная методика ведения. Уровень ИТП у ученика 158.4, верхняя граница 170.4, нижняя 146.4.

Заключение по занятию: В заключении стоит сказать, что занятие было методически верном, нагрузка целесообразна, уровень упражнений достигал оздоровительного и тренировочного, что решает поставленную образовательную и оздоровительную задачи.

## Выводы

Мы смогли изучить характеристику структуры и основные функции образовательной организации ГАУ ДО ПК «КСШОР». Основные функции учреждения включают организацию тренировочного процесса, подготовку спортсменов к соревнованиям различного уровня, а также обеспечение условий для развития спортивного мастерства.

Мы провели учебно-тренировочные занятия в по легкой атлетике в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва».

Мы приняли участие в проведении спортивно-массового мероприятия Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении.

Мы поняли, что тренеры используют разнообразные методы контроля за состоянием здоровья учеников, что позволяет корректировать нагрузку и избегать переутомления. Педагогический анализ выявил необходимость дальнейшего совершенствования методик обучения и тренировки.

## Список литературы

1. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
2. ГТО <https://gto.ru/>
3. 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.
4. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistvii-u.html>
5. 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)
6. 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> .
7. 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.
8. ФГОС <https://fgos.ru/>

## Приложение А



Рисунок А1-разминка



Рисунок А2-тройной прыжок юноши



Рисунок А3-тройной прыжок девушки



Рисунок А4-награждение



## Приложение В



Рисунок В1-построение

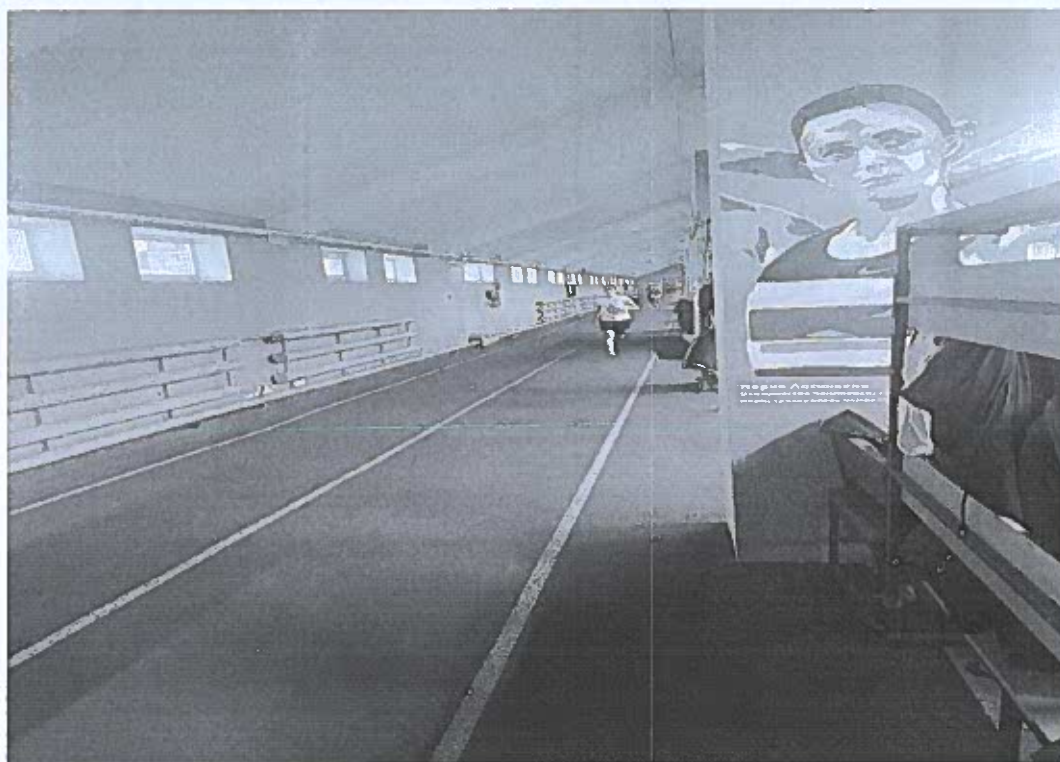


Рисунок В2-разминка



Рисунок В3-бег с барьерами



Рисунок В4-выполнение упражнений с гантелями

## Приложение Д

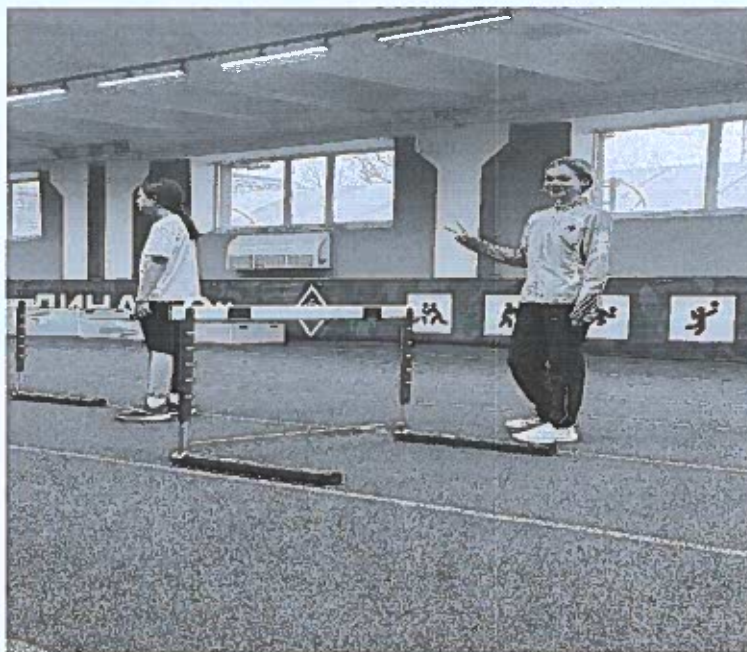


Рисунок Д1-измерение чсс

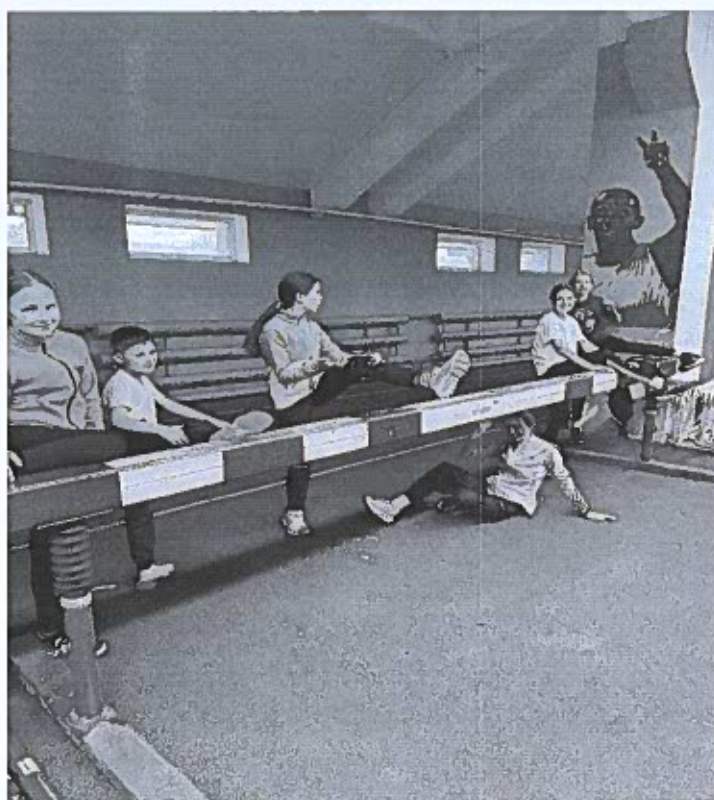


Рисунок 2-после измерения чсс