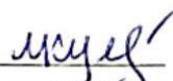


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1



М.А. Кулаков
Ф.И.О.

Руководитель практики
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 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Кулаков М.А.

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

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 05.02.2024

Руководитель практики
доцент


подпи

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Кулаков М.А.
Группы БПО-21-ФЗ-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)  / М.А. Кулаков /
подпись Ф.И.О. (студента)

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

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (второй)

Студент Кулаков М.А.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 05.02.2024 г. – 24.02.2024 г.

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

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

	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.		30	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	05.02.2024 - 24.02.2024	20	отсутствуют
Итого:			180	

Дата выдачи задания на практику 05.02.2024 г.

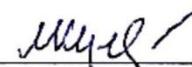
Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики
доцент


подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

М.А. Кулаков
Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (второй) студента группы БПО-21-ФК 1

Кулаков Матвей Александрович, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

- 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.

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

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

Руководитель практики
доцент



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	10
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»	27
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по виду спорта	35
Выводы	41
Список литературы	42
Приложения	43

Введение

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

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

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

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

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

1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

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

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

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

спортивных мероприятий в КСШОР	«Краевые соревнования по лёгкой атлетике»
--------------------------------	-------------------------------------------

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

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

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

1.2.1 Специфика вида спорта

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

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

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

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

1.2.2 Цель и задачи реализации программы

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляю собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися век компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов овладение званиями 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».

1.2.3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

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

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

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а

также как лица старше возраста зачисления на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

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

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

В) Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

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

Г) Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого образовательного процесса в рамках деятельности, набор отдельных относительно независимых, но виды спортивной подготовки, которые не изолированы в своих естественных связях, их соотношении и последовательности как органические звенья единого процесса, а также выступают в качестве

одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально способствующей достижению спортивных результатов.

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

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

Д) Примерный календарный план воспитательной работы.

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

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

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

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

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Кулаков М.А.

Тема занятия: «Обучение технике прыжка в длину с разбега и технике приземления».

Цель: Развитие основных физических качеств

Задачи:

Образовательная: Обучение технике прыжка в длину с разбега и технике приземления.

Развивающая: Развитие взрывной силы и координационных способностей

Воспитательная: Воспитание трудолюбия, ответственности.

Инвентарь: секундомер, свисток, фишки.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Содержание	Доз-ка (мин)	Организационно-методические указания (ОМУ)
I. Подготовительная часть	35 мин	
<p>1. Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач занятия.</p> <p>2.Определение пульса в начале занятия.</p> <p>3. Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голеностопа. Ходьба - на носках; - на пятках; - на внешней (внутренней) стороне стопы.</p> <p>4. Бег. - бег обычный; - специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставным шагом левым и правым боком);</p> <p>5. Общие разминочные упражнения: - круговые вращения головой; - наклоны головы; - отведение прямых рук назад (рывком); - наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо; - круговые движения кистями рук и голеностопом; - упражнения на растяжку (выпады, перекаты). - махи правой и левой ногой стоя у гимнастической стены</p> <p>7. Перестроение</p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Дежурный сдаёт рапорт о готовности группы к занятию. Обратить внимание на осанку</p> <p>Обратить внимание на осанку, голову не опускать, плечи развести, живот втянуть.</p> <p>Туловище слегка наклонено вперед. Следить за работой рук и ног. Шаг выполнять широкий, приземляться мягко на среднюю часть стопы.</p> <p>Упражнения выполнять по 6 - 8 повторений.</p>
II. Основная часть	45 мин	

<p>Беговые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) бег с высоким подниманием бедра 2) бег с захлестом голени назад 3) бег с прямыми ногами вперед (назад) 4) подскоки 5) многоскоки 	5 мин	<p>Взгляд направлен вперед</p> <p>Руки работают вдоль туловища</p>
<p>Обучение технике прыжка в длину с разбега и технике приземления:</p>		<p>Толчковая нога определяется имитацией падения с закрытыми глазами</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1) определение толчковой ноги; 	5 раз	<p>Ноги согнуты в коленях, руки вперед</p>
<ol style="list-style-type: none"> 2) прыжок на гимнастическую скамью с приземлением на две ноги; 	5 раз	<p>Ноги согнуты в коленях, руки вперед</p>
<ol style="list-style-type: none"> 3) прыгивание с гимнастической скамьи с приземлением на две ноги; 	5 раз	<p>Выполняем с полного приседа</p>
<ol style="list-style-type: none"> 4) прыжок в длину с места; 	5 раз	<p>Приземляемся на согнутые в коленях ноги, руки вперед</p>
<ol style="list-style-type: none"> 5) прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления; 	5 раз	<p>Препятствие располагается примерно на половине длины прыжка</p>
<ol style="list-style-type: none"> 6) прыжок в длину с разбега через препятствие 	5 раз	<p>Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 -4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см от пола. По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 7) Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов 	5 раз	<p>закончат эстафету.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 8) Эстафета «Прыжки через скакалки» 	10 мин	

III. Заключительная часть	5 мин	
1. Построение.	2 мин	Спокойно восстанавливаем организм. Оценка занятия, домашнее задание.
2. Подведение итогов занятия.	3 мин	
3. Домашнее задание.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Кулаков М.А.

Тема занятия: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Цель: Развитие основных физических качеств (прыгучесть).

Задачи:

Образовательная: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега;

Развивающая: Развитие скоростно – силовых способностей и прыгучести;

Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям физкультуры и спорта, воспитание чувства коллективизма, терпеливости, целеустремлённости, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью.

Инвентарь: секундомер, свисток, рулетка.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Содержание	Доз-ка (мин)	Организационно-методические указания (ОМУ)
I. Подготовительная часть	35 мин	
1. Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач занятия.	5 мин	Тренер сдаёт рапорт о готовности группы к занятию. Обратить внимание на осанку
2.Определение пульса в начале занятия.	2 мин	
3. Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голеностопа. Ходьба - на носках; - на пятках; - на внешней (внутренней) стороне стопы.	8 мин	Обратить внимание на осанку, голову не опускать, плечи развести, живот втянуть.
4. Бег. - бег обычный - разминочный (3 мин);	10 мин	
		Туловище слегка наклонено вперед. Следить за работой рук и ног.

<p>- специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставным шагом левым и правым боком);</p> <p>5. Общие разминочные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения головой; - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; - отведение прямых рук назад (рывки); - наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо; - круговые движения кистями рук и голеностопом от себя, к себе; - упражнения на растяжку (выпады, перекаты). 	10 мин	<p>Шаг выполнять широкий, приземляться мягко на среднюю часть стопы.</p> <p>Упражнения выполнять по 8 - 12 повторений.</p> <p>Выполнять плавно, не спеша.</p> <p>Спина прямая.</p>
<p>II. Основная часть</p>	45 мин	
<p>Совершенствование техники разбега</p> <p>1. Вспомнить основные фазы прыжка: разбег (разгон до максимума), толчок (прыгнуть как можно выше), полёт (чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полёт), приземление (в зависимости направления падения зависит результат).</p> <p>2. Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10м шаге, с последующим пробеганием.</p> <p>3. Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания.</p> <p>Совершенствование техники отталкивания.</p> <p>1. С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую «доску».</p> <p>2. Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки.</p> <p>3. Тоже – с 2 шагов.</p> <p>Научить конечной стадии приземления с сохранением равновесия.</p> <p>Содействовать активному выносу ног вперед при приземлении</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, стопы параллельно.</p> <p>1 – полуприседание в положение «старт пловца»;</p> <p>2 – выпрыгивание вверх в сочетании с работой рук;</p> <p>3 – приземление на обе ноги с последующим</p>	<p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Длина разбега зависит от величины максимальной скорости занимающегося.</p> <p>Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения</p> <p>Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног на опору с пятки.</p> <p>Обратить внимание на своевременное выведение коленей вверх - вперед перед приземлением.</p> <p>Ориентировать учащихся на постановку ног за отметку</p> <p>Прыжки выполнять в быстром темпе. Локти сгибать до прямого угла, туловище не прогибать, ноги прямые. Стоя спиной друг к другу, и взявшись за</p>

<p>пружинистым приседанием.</p> <p>Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, и одной, за ориентир.</p> <p>Развитие скоростно - силовых способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор присев, упор лёжа; - прыжки из полного приседа; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - приседания в парах; - выпрыгивание из глубокого приседа 		руки (в локтевом суставе) выполнить приседания
III. Заключительная часть	5 мин	
1. Определение пульса после бега.	2 мин	Подъем туловища из положения лежа (пресс) за 1 мин.
2. Построение.		
3. Подведение итогов занятия.	3 мин	
4. Домашнее задание.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Кулаков М.А.

Тема занятия: прыжок в высоту с разбега

Цель: развивать скоростно-силовые качества у детей в прыжке.

Задачи:

Образовательная: обучение технике отталкивания прыжка в высоту с разбега.

Развивающая: развитие выносливости, прыгучести, координации.

Воспитательная: воспитание дружелюбия и отношения друг к другу, дисциплинированности.

Инвентарь: секундомер, свисток.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Содержание	Доз-ка (мин)	Организационно-методические указания (ОМУ)
I. Подготовительная часть	35 мин	
1. Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач занятия.	5 мин	Дежурный сдаёт рапорт о готовности группы к занятию. Обратить внимание на осанку
2. Определение пульса в начале занятия.	3 мин	
3. Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голенистопа. Ходьба	7 мин	Обратить внимание на осанку, голову не опускать, плечи развести, живот втянуть.
<ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на пятках; 		

8. И.П. – полуприсед на маховой, толчковая сзади. Отталкивание вперед-вверх с приземлением на толчковую ногу;	2 мин	Следите за правильностью выполнения упражнения
9. То же, но в ходьбе, отталкиваясь на каждый второй шаг.	3	
III. Заключительная часть	5 мин	
1.Определение пульса после бега.	2 мин	Подъем туловища из положения лежа (пресс) за 1 мин.
2. Построение.		
3. Подведение итогов занятия.	3 мин	
4. Домашнее задание.		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Кулаков М.А.

Тема занятия: прыжок в высоту с разбега.

Цель: развивать скоростно-силовые качества у детей в прыжке.

Задачи:

Образовательная: обучение ритму разбега прыжка в высоту с разбега.

Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые качества.

Воспитательная: воспитывать дисциплинированность, морально-волевые качества, добросовестность и честность, чувство времени.

Инвентарь: секундомер, свисток.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Содержание	Доз-ка (мин)	Организационно-методические указания (ОМУ)
I. Подготовительная часть	35	
Построение, приветствие, сообщение целей и задач занятия.	2 мин	В одну шеренгу становись!
Направо. В среднем темпе бегом марш.	1 прямая	Обратить внимание на внешний вид и спортивную форму занимающихся.
Беговые упражнения:	2 прямых	Соблюдать дистанцию 2 метра.
А) По 1 сигналу смена направления;	2 прямых	Выполнять смену сразу после сигнала.
Б) По 2 сигналам поворот на 360 гр.;		Выполнять поворот прыжком, стараться развернуться ровно на 360 гр.
В) По 3 сигналам выпрыгивания из приседа 5 р.	1 прямая	Выполнять как можно быстрее.
Шагом марш. Восстановление дыхания.	2 прямых	Не мешать другим. Выполнять глубокий присед и высокий прыжок.
В одну шеренгу на лицевую линию беговой дорожки становись. На вытянутые руки от направляющего влево разомкнись.	30 сек	Обратить внимание на правильное выполнение команд.
Специально-беговые упражнения:		Выполнять как можно чаще, соблюдая технику.
А) С высоким поднимание бедра правым,	1 прямая	
	0,5	

<p>левым боком; Б) С захлестыванием голени правым, левым боком; В) Приставными шагами правым, левым боком в низкой стойке; Г) Прыжки в шаге; Д) Ускорения. Восстановление дыхания. ОРУ в движении: 1) Круговые движения в плечевом, локтевом, кистевом суставах; 2) Повороты туловища вправо, влево; 3) Выпады вперед; 4) Выпады в сторону правым, левым боком; 5) Ходьба в полуприседе; 6) Прыжки в приседе; 7) Ходьба в упоре лежа правым, левым боком; 8) Ходьба в упоре лежа сзади правым левым боком; 9) Прыжки на двух; 10) Прыжки на правой, левой. Восстановление дыхания.</p>	<p>прямой 0,5 прямой 1 прямая 0,5 прямой 0,5 прямой 0,5 прямой 1 прямая 1 прямая</p>	<p>Помогать руками, как в беге. Чередовать низкую и высокую стойку. Выполнять только на правую или левую ногу. Выполнять амплитудно. Стараться повернуться как можно больше назад. Впереди стоящая нога 90 гр., сзади стоящая прямая на носке. В сторону прямая нога на пятке. Следить за правильной осанкой. Выполнять короткие прыжки, не торопиться. Спину держать прямой, не поднимать таз, одновременный шаг рукой и ногой. Выполнять короткие прыжки на 15-40 см вперед.</p>
<p>II. Основная часть</p>	<p>45 мин</p>	
<p>1. И.П. – толчковая впереди, маховая сзади. Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с согласованным махом ноги и руками; 2. в ходьбе отталкивание на каждый второй шаг с приземлением на толчковую ногу; 3. то же, но в легком беге; 4. И.П. – маховая впереди, толчковая сзади. Отталкивание с трех шагов; 5. отталкивание на каждый четвертый шаг в ходьбе, беге; 6. выполнение трех последних шагов разбега по отметкам; 7. прыжок вверх с трех-пяти шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой; 8. прыжок через планку с пяти-семи шагов разбега способом “перешагивание”.</p>	<p>3 мин 3 мин 3 мин 2-3 раза 2 раза 3 мин 5 мин 5 мин</p>	<p>Особое внимание следует обратить на ритм последних шагов. Отклонение туловища назад перед отталкиванием должно быть не следствием специального действия, а результатом более быстрого выведения таза и толчковой ноги для постановки на место отталкивания. Занимающиеся строятся в одну шеренгу перед планкой для выполнения прыжков и слушают объяснение преподавателя Следить за техникой выполнения В момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки, руки опускаются вниз. Приземление происходит на маховую ногу.</p>
<p>III. Заключительная часть</p>	<p>10 мин</p>	

Построение. Подведение итогов занятия. Рефлексия.	3 мин	Чем мы занимались сегодня на занятии?
Упражнения на растяжение мышц ног: 1) Пружинистые выпады вперед; 2) Пружинистые выпады в сторону.	5 мин	При наклоне не сгибать ноги. Стараться держать спину прямой.
Сообщение домашнего задания: составить и записать круговую тренировку на пресс.	2 мин	Впереди стоящая нога 90 гр, сзади стоящая прямая на носке. Согнутая нога полностью стоит на стопе, прямая нога на пятке

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Кулаков М.А.

Тема занятия: Совершенствование техники барьерного бега.

Цель: развивать скоростно-силовые качества у детей в беге.

Задачи:

Образовательная: совершенствование технике барьерного бега.

Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые качества.

Воспитательная: воспитывать дисциплинированность, морально-волевые качества, добросовестность и честность, чувство времени.

Инвентарь: секундомер, свисток, набивные мячи, гимн. Маты.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Содержание	Доз-ка (мин)	Организационно-методические указания (ОМУ)
І. Подготовительная часть	35 мин	
Построение, приветствие, сообщение целей и задач занятия.	2 мин	В одну шеренгу становись!
Направо. В среднем темпе бегом марш.	1 прямая	Обратить внимание на внешний вид и спортивную форму занимающихся.
Беговые упражнения:	2 прямых	Соблюдать дистанцию 2 метра.
А) По 1 сигналу смена направления;	2 прямых	Выполнять смену сразу после сигнала.
Б) По 2 сигналам поворот на 360 гр.;		Выполнять поворот прыжком, стараться развернуться ровно на 360 гр.
В) По 3 сигналам выпрыгивания из приседа 5 р.	1 прямая	Выполнять как можно быстрее.
Шагом марш. Восстановление дыхания.	2 прямых	Не мешать другим. Выполнять глубокий присед и высокий прыжок.
В одну шеренгу на лицевую линию беговой дорожки становись. На вытянутые руки от направляющего влево разомкнись.	30 сек	Обратить внимание на правильное выполнение команд.
Специально-беговые упражнения:		Выполнять как можно чаще, соблюдая технику.
А) С высоким подниманием бедра правым, левым боком;	1 прямая 0,5	Помогать руками, как в беге.
Б) С захлестыванием голени правым, левым боком;	прямой 0,5	Чередовать низкую и высокую стойку.
В) Приставными шагами правым, левым боком в низкой стойке;	прямой 0,5	Выполнять только на правую или левую ногу.
Г) Прыжки в шаге;	1 прямая 0,5	

<p>Д) Ускорения. Восстановление дыхания. ОРУ в движении: 1) Круговые движения в плечевом, локтевом, кистевом суставах; 2) Повороты туловища вправо, влево; 3) Выпады вперед; 4) Выпады в сторону правым, левым боком; 5) Ходьба в полуприседе; 6) Прыжки в приседе; 7) Ходьба в упоре лежа правым, левым боком; 8) Ходьба в упоре лежа сзади правым левым боком; 9) Прыжки на двух; 10) Прыжки на правой, левой. Восстановление дыхания.</p>	<p>0,5 прямой 0,5 прямой 1 прямая 1 прямая</p>	<p>Выполнять амплитудно. Стараться повернуться как можно больше назад. Впереди стоящая нога 90 гр., сзади стоящая прямая на носке. В сторону прямая нога на пятке. Следить за правильной осанкой. Выполнять короткие прыжки, не торопиться. Спину держать прямой, не поднимать таз, одновременный шаг рукой и ногой.</p> <p>Выполнять короткие прыжки на 15-40 см вперед.</p>
<p>II. Основная часть</p>	<p>45 мин</p>	
<p>1.Барьерная гимнастика 1.Ходьба барьеров а)Правая толчковая, левая маховая б)Левая толчковая, правая маховая</p> <p>2. Ходьба через барьеры с чередованием ног</p> <p>3. Ходьба через барьеры с чередованием ног спиной вперед</p> <p>4. Ходьба барьеров боком а) Левым б) Правым</p> <p>5.Переходы барьеров с чередование «над» – «под» барьер</p> <p>2. Совершенствование техники спринтерского бега. Повторный бег 10,20,30,40,50,60м 1 раз</p> <p>3.ОФП с набивными мячами в парах 1) Сгибание туловища с передачей мяча от груди И.П. - Лежа на спине, мяч у груди 1-Сгибание туловища, выпрямление рук и передача напарнику 2-И.П. 2) Поднимание рук и ног с передачей мяча от груди И.П.- Лежа на животе, мяч над головой 1-Поднять ноги и руки, передача мяча</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>20раз</p> <p>20 раз</p>	<p>10 барьеров, расстояние между каждым 3 стопы Следить за свободой движения. Руки работают как при входе на барьер. Постановка стоп на носок. Следить за свободой движения. Постановка стоп на носок. Руки работают широко Смотреть через правое плечо. Постановка стоп на носок. Руки работают как при входе на барьер. Темп-80% от макс.</p> <p>Напарник стоит лицом к выполняющему, принимает мяч и передает его обратно. Далее меняются местами Напарник стоит лицом к выполняющему, принимает мяч и передает его обратно. Далее меняются местами Напарник стоит лицом к выполняющему, принимает мяч и передает его обратно. Далее меняются местами</p>

напарнику 2-И.П. 3) Сгибание туловища с передачей мяча из-за головы И.П. - Лежа на спине, мяч в руках согнутых над головой 1- Сгибание туловища, выпрямление рук и передача мяча напарнику 2-И.П.		
III. Заключительная часть	10 мин	
Построение. Подведение итогов занятия. Рефлексия. Упражнения на растяжение мышц ног: 1) И.П.-сед, ноги вместе, руки тянутся к носкам; 2) Пружинистые выпады вперед; 3) Пружинистые выпады в сторону. Сообщение домашнего задания: составить и записать круговую тренировку на пресс.	3 мин 5 мин 2 мин	Чем мы занимались сегодня на занятии? При наклоне не сгибать ноги. Стараться держать спину прямой. Впереди стоящая нога 90 гр, сзади стоящая прямая на носке. Согнутая нога полностью стоит на стопе, прямая нога на пятке

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

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

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Краевые соревнования по лёгкой атлетике»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи

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

Соревнования проводятся с целью:

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

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

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

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

10 февраля – в 12:00 начало соревнований

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

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

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

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

4. Участники мероприятия (соревнования)

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

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

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

5. Программа мероприятия (соревнования)

9-11 февраля 2024 года:

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

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

11 февраля – в 10:00 продолжение соревнований, 300 м, 1000м, прыжок в длину, эстафета 4х200 м, награждение участников, отъезд команд, закрытие мероприятия.

6. Определение победителей

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

7. Награждение победителей

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

3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 9-11 февраля 2024 года

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

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

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

-развития легкой атлетики;

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

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

ДО ПК «КСШОР», МБУ ДО СШ «Лидер» ГО, МБУДО Ольгинская СШ, МБУДО СШ ГО ЗАТО, ШОД им. Н.Н. Дубинина.

6. Судейская коллегия:

Главный судья, ССВК – Анисимов В.Н.

Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.

Заместитель главного судьи, ССВК – Мадан Э.И.

Заместитель главного секретаря СС1К – Бессараб О.Е.

7. Определение и награждение победителей:

Юноши, бег 60м (2011 – 2012)			
№	Участники	Результат	Место
164	Мартынов Дмитрий Александрович	8,33	1
122	Костарев Максим Александрович	8,68	2
104	Ершов Матвей Сергеевич		3
Юноши, бег 60м (2013 – 2015)			
88	Геращенко Тимофей Степанович	8,99	1
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	9,24	2
364	Филатов Артём Олегович	9,76	3
Девушки, бег 60м (2011 – 2012)			
310	Смирнова Дарья Александровна	8,90	1
182	Порва Маргарита Олеговна	9,02	2
212	Левша Анастасия Андреевна	9,05	3
Девушки, бег 60м (2013 – 2015)			
204	Родионовна Камилла Александровна	9,43	1
257	Тарасенко Николь Вадимовна	9,59	2
436	Алексеево Виктория Максимовна	9,91	3
Юноши, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)			
941	Усманов Антон Андреевич	5:19,54	1
182	Дермановский Мирослав Дмитриевич	5:43,10	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	5:50,29	3
Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)			
272	Юценко Юлия Павловна	5:51,00	1
27	Тюрина Ева Денисовна	6:06,46	2
7	Минакова Алина Андреевна	6:09,52	3
Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2013 – 2015)			

260	Зайцева Мария Сергеевна	5:36,17	1
449	Киселёва Анна Михайловна	5:58,59	2
236	Тихоненко Полина Михайловна	6:18:80	3
Юноши, бег 1000м (2011 – 2012)			
941	Усманов Антон Андреевич	3:16,97	1
239	Рослик Матвей Денисович	3:33,19	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	3:35,09	3
Юноши, бег 1000м (2013 – 2015)			
66	Дроздов Родион Данилович	3:45,47	1
57	Воронов Григорий Александрович	3:49,69	2
5	Абиев Хасан Ризанович	3:50,13	3
Девушки, бег 1000м (2011 – 2012)			
272	Ющенко Юлия Павловна	3:39,75	1
471	Гайганова Ярослава Викторовна	3:42,13	2
272	Курганова Илария Александровна	3:49,75	3
Девушки, бег 1000м (2013 – 2015)			
260	Зайцева Мария Сергеевна	3:33,41	1
236	Тихоненко Полина Михайловна	3:53,16	2
656	Иващенко Изабелла Антоновна	3:56,09	3
Юноши, бег 600м (2011 – 2012)			
684	Кайгородов Богдан Андреевич	1:53,35	1
268	Фёдоров Михаил Ильич	1:56,97	2
55	Ермошкин Ярослав Евгеньевич	1:57,13	3
Юноши, бег 600м (2013 – 2015)			
276	Кочетов Иван Викторович	2:05,66	1
5	Абиев Хасан Рязанович	2:08,81	2
57	Воронов Григорий Александрович	2:10,19	3
Девушки, бег 600м (2011 – 2012)			
482	Левашова Мирия Николаевна	2:01,14	1
40	Варнавская Мира Владимировна	2:04,31	2
163	Полякова Мария Валерьевна	2:04,60	3
Девушки, бег 600м (2013 – 2015)			
654	Шапгала Мария Юрьевна	2:02,13	1
46	Луговая Милана Алексеевна	2:04,72	2

220	Аристова Ксения Владимировна	2:10,25	3
Юноши, бег 300м (2011 – 2012)			
211	Петров Ярослав Витальевич	45,06	1
164	Мартынов Дмитрий Александрович	46,53	2
122	Костарев Максим Александрович	48,97	3
Юноши, бег 300м (2013 – 2015)			
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	50,69	1
191	Зюзь Виктор Александрович	54,91	2
276	Кочетов Иван Викторович	56,06	3
Девушки, бег 300м (2011 – 2012)			
482	Левашова Мария Николаевна	52,09	1
153	Мун Елизавета Дмитриевна	52,31	2
45	Вохмянина Маргарита Александровна	52,86	3
Девушки, бег 300м (2013 – 2015)			
204	Родионовна Камилла Александровна	50,47	1
654	Шаптала Мария Юрьевна	51,94	2
46	Луговая Милана Алексеевна	53,09	3
Юноши, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)			
239	Рослик Матвей Денисович	11,15	1
190	Горобец Матвей Сергеевич	12,66	2
Юноши, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)			
191	Зюзь Виктор Александрович	12,73	1
Девушки, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)			
359	Артеменко Анна Ивановна	10,28	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	10,56	2
42	Мороз Софья Сергеевна	10,81	3
Девушки, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)			
242	Мусаева Лилия Рустамовна	12,68	1
1203	Бровко София Романовна	13,08	2
Юноши, толкание ядра (2011 – 2012)			
108	Ананьев Мирослав Дмитриевич	6,03	1
330	Бей Матвей Владимирович	5,73	2
334	Вороной Егор Алексеевич	5,22	3
Юноши, толкание ядра (2013 – 2015)			

125	Алексеевко Матвей Витальевич	6,95	1
114	Хабаров Мирон Евгеньевич	6,62	2
Девушки, толкание ядра (2011 – 2012)			
138	Савченко Елена Олеговна	9,23	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,68	2
695	Кулькова Елизавета Руслановна	7,18	3
Девушки, толкание ядра (2013 – 2015)			
876	Евстигнеева Анастасия Станиславовна	4,40	1
363	Манукян Моника Саргисовна	3,71	2
335	Самохина Мария Михайловна	3,34	3
Юноши, прыжок в длину (2011 – 2012)			
211	Петров Ярослав Витальевич	489	1
104	Ершов Матвей Сергеевич	422	2
837	Яровенко Ярослав Денисович	400	3
Юноши, прыжок в длину (2013 – 2015)			
88	Геращенко Тимофей Степанович	421	1
373	Миронов Макар Сергеевич	373	2
146	Болотин Леонид Денисович	371	3
Девушки, прыжок в длину (2011 – 2012)			
310	Смирнова Дарья Александровна	432	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	419	2
699	Патрина Татьяна Денисовна	395	3
Девушки, прыжок в длину (2013 – 2015)			
659	Василичина Софья Ивановна	373	1
220	Аристова Ксения Владимировна	369	2
9	Раджабова Камилла Арсеновна	363	3
Юноши, прыжок в высоту (2011 – 2012)			
818	Кутняков Григорий Николаевич	135	1
338	Черныш Александр Евгеньевич	130	2
860	Таньков Максим Степанович	125	3
Юноши, прыжок в высоту (2013 – 2015)			
875	Прудкогляд Дмитрий Николаевич	125	1
364	Филатов Артём Олегович	120	2
862	Самойленко Артём Александрович	105	3

Девушки, прыжок в высоту (2011 – 2012)			
699	Патрина Татьяна Денисовна	135	1
13	Хаванова Вероника Павловна	130	2
359	Артеменко Анна Ивановна	130	3
Девушки, прыжок в высоту (2013 – 2015)			
9	Раджабова Камилла Арсеновна	115	1
361	Липатова Вероника Владимировна	100	2
869	Сокоренко Мария Олеговна		3

8. Общее количество участников: 245 человек.

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

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

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

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

Самоанализ

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

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

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

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа), тема занятия: закрепление навыка прыжка в высоту с разбега.
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10-12 лет, Тренировочная группа (1 группа).

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

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

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

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: Краевая спортивная школа Олимпийского Резерва.

Дата проведения: 14.02.2024 г.

Инвентарь и оборудование: барьеры, коврики, маты, свисток, секундомер.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- совершенствование техники атакующего движения маховой ноги.

2) Развивающая:

- развивать силовые, координационные способности и выносливость.

3) Воспитательная:

- воспитание самостоятельности и организованности.

Фамилия, имя проводящего занятие: Руденкова Виктория Игоревна

Пульсометрия: проводилась в начале, в середине и в конце занятия.

Содержание анализа

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

Место проведения оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: барьеры, маты.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для «Краевой спортивной школы Олимпийского Резерва» по легкой атлетике и годовым учебным планом для тренировочной группы 2 года обучения. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Внешний вид плана-конспекта составлен не в соответствии с СТО «ВВГУ».

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

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

2.1. Подготовительная часть

Подготовительная: 20 мин. Занятие началось своевременно, согласно расписанию. Средства вводной части занятия соответствовали возрасту и подготовленности учащихся. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание мышц занимающихся, бегом в равномерном темпе, дистанцией 1 км. При выполнении в подготовительной части беговых элементов, была решена развивающая задача развитие силы и выносливости.

2.2. Основная часть

Основная: 60 мин.

Первая половина основной части тренировки была посвящена общей физической подготовки, где был использован «повторный» метод упражнений. В изучении и закреплении умения и навыка барьерного бега был использован «равномерный» метод упражнений с небольшим объемом нагрузки.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на совершенство барьерного бега, используя «переменный» метод упражнений.

В заключение основной части занятия: закрепление изученного материала через учебно-тренировочное занятие были проведены подводящие упражнения для перехода через барьеры, где развивались координационные, силовые способности и быстрота двигательной реакции. В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся.

Нагрузка и отдых соответствовали возрастной группе и виду спорта (легкая атлетика).

2.3. Заключительная часть 10 мин

Завершение занятия: 10 мин. В завершении занятия занимающиеся пробежали дистанцию 500 м, восстановили дыхание. Было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия. Проводящий поощрял занимающихся за хорошо проделанную работу. Занятие было закончено своевременно. Итоги были подведены.

III. Поведение и деятельность учащихся

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

IV. Поведение и деятельность тренера

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

V. Выводы и предложения

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

Техника изучаемых движений была правильно показана, терминология использовалась верно, в соответствии данному виду спорта. Страховка и помощь при выполнении учащимися упражнений выполнена в соответствии нормам безопасности.

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

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

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Руденкова Виктория Игоревна

Ф.И.О наблюдаемого: Хаванова Вероника

Дата проведения: 16.02.2024 г.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- совершенствование техники бега на короткие дистанции.

2) Развивающая:

- развитие силовых, скоростных способностей и выносливости.

3) Воспитательная:

- воспитание самостоятельности и организованности.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	14	84	Построение, сообщение задач
2	14 мин	26	100	Бег 14 мин
3	19 мин	23	138	Бег с заданиями
4	20 мин	19	114	Общеразвивающие упр
5	25 мин	17	102	Отжимание, наклоны
6	30 мин	20	139	Прыжки через коврики
7	35 мин	15	90	Мостик

8	40 мин	18	108	Бег подскоками
9	45 мин	19	114	Прыжки по мату
10	50 мин	21	138	Бег на 30 м
11	60 мин	22	139	Бег на 60 м
12	75 мин	25	101	Бег 500 м
13	80 мин	19	114	Построение. Восстановление дыхания. Подведение итогов занятия
14	90 мин	15	90	Организованный уход

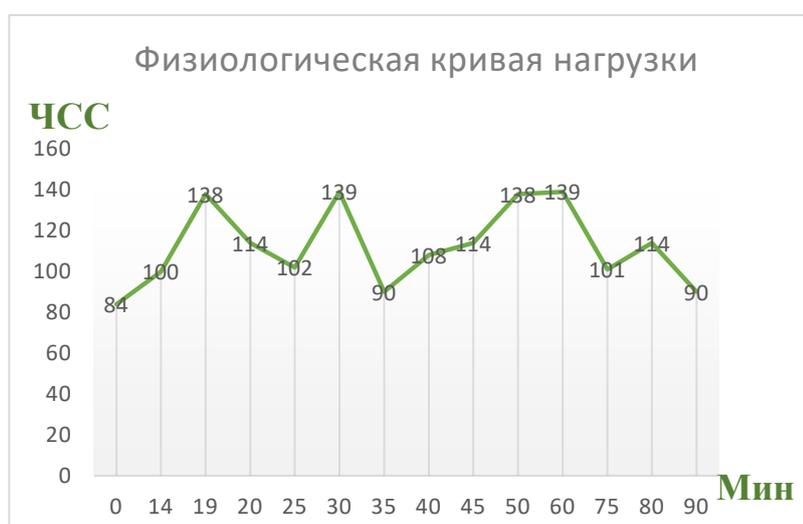


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе Начальной подготовки (1 год обучения)

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.
2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.
3. Величина нагрузки достаточная т.к. Основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.
4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 139 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС -84 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2 раза, тренировочный эффект имел место.
5. Нагрузка соответствовала типу занятия и его задачам. Занятие по типу учебно-тренировочное.

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

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) нам удалось получить характеристику образовательного учреждения и систему физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика, а также изучили рабочую программу в образовательном учреждении, ознакомились с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

За период практики мы разработали планы-конспекты учебно-тренировочных занятий для занимающихся, утвердили их с тренером и руководителем практики.

Во время прохождения практики мы приняли участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике», написали положение и предоставили отчет. После соревнований выявили и наградили победителей. Предоставили фотоотчет с мероприятия.

В заключение Производственной педагогической практики (второй), провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа). Провели пульсометрию и оценили соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10-12 лет. Определили состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксировали изменения частоты сердечных сокращений занимающегося и выполнили графическую интерпретацию результатов пульсовых данных.

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

Список литературы

1. Абушенко В. Л. Личность // Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. - Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998
2. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
3. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
4. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>
5. Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции : учеб.-метод. пособие / А. А. Евгениев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://pl.spb.ru/oegallery/item.php?ID=7175>
6. ГТО <https://gto.ru/>
7. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistviu.html>
8. 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> .

Приложение А



Приложение Б

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: _____

Дата проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Задачи занятия: _____

1) Образовательная: _____

2) Развивающая: _____

3) Воспитательная: _____

Фамилия, имя проводящего занятие: _____

Пульсометрия: _____

Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть _____

2.2. Основная часть _____

2.3. Заключительная часть _____

III. Поведение и деятельность учащихся _____

IV. Поведение и деятельность тренера _____

V. Выводы и предложения _____

Приложение В

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): _____

Ф.И. наблюдаемого: _____

Дата проведения: _____

Задачи занятия:

1) Образовательная: _____

2) Развивающая: _____

3) Воспитательная: _____

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