



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

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

Студент: Дмитриук А. 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.

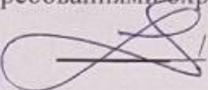
**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**  
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

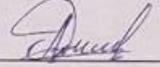
Студент Димитрюк А.А.

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)  / А.А. Димитрюк /  
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 Димитрюк А.А.

Группа БПО-21-Ф31

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/<br>название проекта /мероприятие  | Дата                       | Количество<br>во<br>отработанного<br>времени | Наличие случаев<br>опозданий и/или<br>не<br>своевременного<br>выполнения<br>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 -<br>24.02.2024 | 10   | отсутствуют   |
|  |  |                            | 26   | отсутствуют   |
|  |  |                            | 64   | отсутствуют   |
|  |  |                            | 26   | отсутствуют   |

|  |  |                            |     |             |
|--|--|----------------------------|-----|-------------|
|  | написать положение спортивно-массового мероприятия;<br>принять участие в спортивно-массовом мероприятии;<br>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 -<br>24.02.2024 | 20  | отсутствуют |
| Итого:   |  |                            | 180 |             |

Дата выдачи задания на практику 05.02.2024 г.

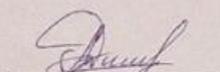
Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики  
доцент

  
подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
подпись

А.А. Димитрюк  
Ф.И.О.

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

## ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Димитрюк Анастасии Андреевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

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

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

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

Руководитель практики  
доцент

подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

## 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» .....                           | 23 |
| Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по виду спорта.....   | 31 |
| Выводы .....   | 39 |
| Список литературы.....   | 40 |
| Приложения .....   | 41 |

## Введение

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

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

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

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

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

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

### 1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

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

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

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

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

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

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

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

### 1.2.1 Специфика вида спорта

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

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

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

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

#### 1.2.2 Цель и задачи реализации программы

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляю собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими век компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов овладение 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 (неотренированности), 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 специализация) до трех лет, допускается прием лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) в других видах спорта и выполнили требования необходимые для зачисления, в соответствии со стандартами по физической подготовке, установленной в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Легкая атлетика», принимая учитывать сроки реализации этапов спортивной подготовки и возраст лимиты лиц, проходящих спортивную подготовку, на отдельных этапах.

В) Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании её интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свою часовую 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: Димитрюк Анастасия Андреевна

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 координационных способностей

Воспитательная: Воспитание трудолюбия, ответственности.

Инвентарь: секундомер, свисток, фишки.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»



|  |        |   |
|--|--------|---|
| <b>II. Основная часть</b>  | 55 мин |   |
| <b>Обучение технике прыжка в длину с разбега и технике приземления:</b>          |        | Напомнить технику н/старта и бега по дистанции. Забеги на контрольное время. Одновременно по 2-3 человека на учебных колодках с низкого старта. |
| 1) прыжок в длину с места толчком двух ног;                                      | 5 мин  |   |
| 2) прыжок на возвышение с приземлением на две ноги;                              | 5 мин  | Обращать внимание на ошибки во время бега.  |
| 3) прыжок в длину короткого разбега через препятствие;                           | 5 мин  |   |
| 4) прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления. | 5 мин  | Повторить трижды.   |
| 5) Подбор разбега  | 5 мин  |   |
| 6) Прыжки в длину с места  | 5 мин  |   |
| 7) Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов  | 5 мин  |   |
| 8) Прыжки на скакалке  | 5 мин  |   |
| <b>III. Заключительная часть</b>   | 5 мин  |   |
| 1. Построение.   | 2 мин  |   |
| 2. Подведение итогов занятия.  | 3 мин  | Спокойно восстанавливаем организм.  |
| 3. Домашнее задание.   |        | Оценка занятия, домашнее задание.   |

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Димитрюк Анастасия Андреевна

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)   |
|--|--------------|--|
| <b>I. Подготовительная часть</b>   | 25 мин       |  |
| 1. Построение, рапорт, приветствие.<br>Сообщение задач занятия.  | 5 мин        | Тренер сдаёт рапорт о готовности группы к занятию.<br>Обратить внимание на осанку  |
| 2.Определение пульса в начале занятия.   | 2 мин        |  |
| 3. Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голеностопа.<br>Ходьба<br>- на носках;<br>- на пятках;<br>- на внешней (внутренней) стороне стопы.  | 8 мин        | Обратить внимание на осанку, голову не опускать, плечи развести, живот втянуть.  |
| 4. Бег.<br>- бег обычный - разминочный (3 мин);<br>- специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставным шагом левым и правым боком);   | 10 мин       | Туловище слегка наклонено вперед. Следить за работой рук и ног.<br>Шаг выполнять широкий, приземляться мягко на среднюю часть стопы. |
| 5. Общие разминочные упражнения:<br>- круговые движения головой;<br>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;<br>- отведение прямых рук назад (рывки);<br>- наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо;<br>- круговые движения кистями рук и голеностопом от себя, к себе;<br>- упражнения на растяжку (выпады, перекаты). | 10 мин       | Упражнения выполнять по 8 - 12 повторений.<br><br>Выполнять плавно, не спеша.<br><br>Спина прямая.                                   |
| <b>II. Основная часть</b>  | 60 мин       |  |
| <b>Совершенствование техники разбега</b><br>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).   | 15 мин       | Длина разбега зависит от величины максимальной скорости занимающегося.   |
| 2.Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10м шаге, с последующим пробеганием.  | 5 мин        |  |
| 3.Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания.   | 10 мин       |  |
| <b>Совершенствование техники отталкивания.</b>   |              | Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не  |

|  |        |   |
|--|--------|---|
| 1.С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую «доску».   | 5 мин  | отвлекаться, следить за последовательностью выполнения  |
| 2.Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки.  | 5 мин  |   |
| 3.Тоже – с 2 шагов.  | 5 мин  |   |
| <b>Научить конечной стадии приземления с сохранением равновесия.<br/>Содействовать активному выносу ног вперед при приземлении</b>                                     | 10 мин | Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног на опору с пятки.<br>Обратить внимание на своевременное выведение коленей вверх - вперед перед приземлением.                       |
| И.П. – стойка ноги врозь, стопы параллельно.   |        | Ориентировать учащихся на постановку ног за отметку   |
| 1 – полуприседание в положение «старт пловца»;   |        | Прыжки выполнять в быстром темпе. Локти сгибать до прямого угла, туловище не прогибать, ноги прямые. Стоя спиной друг к другу, и взявшись за руки (в локтевом суставе) выполнить приседания |
| 2 – выпрыгивание вверх в сочетании с работой рук;  |        |   |
| 3 – приземление на обе ноги с последующим пружинистым приседанием.   | 5 мин  |   |
| Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, и одной, за ориентир.   |        |   |
| <b>Развитие скоростно - силовых способностей.</b>  | 5 мин  |   |
| - упор присев, упор лёжа;<br>- прыжки из полного приседа;<br>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- приседания в парах;<br>- выпрыгивание из глубокого приседа |        |   |
| <b>III. Заключительная часть</b>   | 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: Димитрюк Анастасия Андреевна

Тема занятия: Прыжок в длину с места.

Цель: Развитие основных физических качеств (прыгучесть).

Задачи:

Образовательная: Обучение технике прыжка в длину с места, толчком двух ног;

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, фишки.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

| Содержание   | Доз-ка (мин)          | Организационно-методические указания (ОМУ)  |
|--|-----------------------|---|
| <b>I. Подготовительная часть</b>   | 35                    |   |
| 1. Построение, рапорт, приветствие.<br>Сообщение задач занятия.  | 5 мин                 | Дежурный сдаёт рапорт о готовности группы к занятию.<br>Обратить внимание на осанку   |
| 2. Определение пульса в начале занятия.  | 3 мин                 |   |
| 3. Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голеностопа.<br>Ходьба<br>- на носках;<br>- на пятках;<br>- на внешней (внутренней) стороне стопы.  | 7 мин                 | Обратить внимание на осанку, голову не опускать, плечи развести, живот втянуть.   |
| 4. Бег.<br>- бег обычный - разминочный (3 мин);<br>- специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставным шагом левым и правым боком);   | 10 мин                | Туловище слегка наклонено вперед.<br>Следить за работой рук и ног.<br>Шаг выполнять широкий, приземляться мягко на среднюю часть стопы. |
| 5. Общие разминочные упражнения:<br>- круговые движения головой;<br>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;<br>- отведение прямых рук назад (рывки);<br>- наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо;<br>- круговые движения кистями рук и голеностопом от себя, к себе;<br>- упражнения на растяжку (выпады, перекаты). | 10 мин                | Упражнения выполнять по 8 - 12 повторений.<br><br>Выполнять плавно, не спеша.<br><br>Спина прямая.                                      |
| <b>II. Основная часть</b>  | 50 мин                |   |
| <b>Подводящие упражнения к прыжкам в длину с места.</b><br>1. прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед;   | 2 серии<br><br>10 раз | Обратить внимание учащихся на положение и работу рук<br>Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и                           |

|   |       |  |
|---|-------|--|
| 2. доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места;         | 2 мин | приземлении на две ноги. Обратить внимание учащихся на работу рук.   |
| 3. прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»);  | 2 мин |  |
| 4. подпрыгивания в приседе;   | 2 мин |  |
| 5. выпрыгивания из низкого приседа;   | 2 мин |  |
| 6. многоскоки;  | 2 мин |  |
| 7. ходьба в полуприседе;  | 2 мин |  |
| 8. ходьба в приседе;  | 2 мин |  |
| 9. ходьба выпадами.   | 2 мин |  |
| <b>Обучение прыжку в длину с места</b>  |       |  |
| 1. Прыжки вперед-вверх из полу приседа, руки на поясе.  | 5 мин | Обратить внимание учащихся на положение и работу рук<br>Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги. Обратить внимание учащихся на работу рук.<br>Обратить внимание учащихся на положение и работу рук<br>Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги. Обратить внимание учащихся на работу рук.<br>Акцентировать внимание учащихся на постановке стоп, положении и движении рук на всех этапах прыжка |
| 2. Прыжки вперед-вверх с приземлением в полуприсед, руки вперед.  | 5 мин |  |
| 3. Прыжок из положения полуприседа, руки отведены назад, с приземлением в то же положение, руки вперед.     | 5 мин |  |
| 4. Выполнение маха полусогнутыми руками с резкой остановкой при положении локтей на уровне плечевого пояса. | 5 мин |  |
| 5. Прыжки с места вверх с выполнением быстрого подседания и маха руками.                                    | 5 мин |  |
| 6. Запрыгивание на препятствие высотой 30 см с активным махом рук в положение приседа.                      | 5 мин |  |
| 7. Произвольный прыжок с места толчком обеих ног, с приземлением на две ноги.                               | 5 мин |  |
| 8. Прыжки в длину с места на точность и на результат.   | 5 мин |  |
| 9. Прыжки на дальность, которые обычно проводят в форме соревнований между отделениями.                     | 5 мин |  |
| <b>III. Заключительная часть</b>  | 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: Димитрюк Анастасия Андреевна

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)  |
|--|--------------|---|
| <b>I. Подготовительная часть</b>   | 30 мин       |   |
| 1. Построение, рапорт, приветствие.<br>Сообщение задач занятия.  | 5 мин        | Дежурный сдаёт рапорт о готовности группы к занятию.<br>Обратить внимание на осанку   |
| 2. Определение пульса в начале занятия.  | 3 мин        |   |
| 3. Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голеностопа.<br>Ходьба<br>- на носках;<br>- на пятках;<br>- на внешней (внутренней) стороне стопы.  | 7 мин        | Обратить внимание на осанку, голову не опускать, плечи развести, живот втянуть.   |
| 4. Бег.<br>- бег обычный - разминочный (3 мин);<br>- специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставным шагом левым и правым боком);   | 10 мин       | Туловище слегка наклонено вперед. Следить за работой рук и ног. Шаг выполнять широкий, приземляться мягко на среднюю часть стопы. |
| 5. Общие разминочные упражнения:<br>- круговые движения головой;<br>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;<br>- отведение прямых рук назад (рывки);<br>- наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо;<br>- круговые движения кистями рук и голеностопом от себя, к себе;<br>- упражнения на растяжку (выпады, перекаты). | 10 мин       | Упражнения выполнять по 8 - 12 повторений.<br><br>Выполнять плавно, не спеша.<br><br>Спина прямая.                                |
| <b>II. Основная часть</b>  | 55 мин       |   |
| 1. И.П. – стоя боком к гимнастической стенке на толчковой ноге, одноименной рукой взяться за перекладину на уровне груди Махи свободной ногой назад-вперед-вверх;  | 10 мин       |   |
| 2. И.П.- то же, но при махе назад стопу опорной ноги “взять на себя” с   | 10 мин       | На место отталкивания нога ставится с пятки. Мах выполняется прямой ногой,  |

|   |       |  |
|---|-------|--|
| последующим перекатом на носок при махе вперед;   |       | носок стопы “на себя”. Во время прыжка туловище должно быть прямое, взгляд направлен вперед-вверх.   |
| 3. И.П.- то же, но одноименной ногое рука выполняет маховые движения, параллельные движениям маховой ноги;  | 5 мин | После каждой серии учитель обращает внимание на ошибки, говорит для всех, чтобы дети понимали, какие ошибки бывают и как надо их исправлять. |
| 4. И.П.- то же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу;  | 5 мин |  |
| 5. И.П. – стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены в замах. Одновременный мах ногой и руками с последующим подскоком вверх на толчковой ноге;  | 5 мин | Следите за правильностью выполнения упражнения   |
| 6. И.П. – полуприсед на маховой, толчковая, согнутая в колене, впереди в безопорном положении, руки слегка согнутые в локтях, выведены вперед. Имитация постановки толчковой ноги с отведением рук в замах; | 5 мин | Следите за правильностью выполнения упражнения   |
| 7. То же, но из И.П. – полуприсед на двух ногах;  | 5 мин | Следите за правильностью выполнения упражнения   |
| 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     |  |
| <b>III. Заключительная часть</b>  | 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: Димитрюк Анастасия Андреевна

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)  |
|--|---|---|
| <b>I. Подготовительная часть</b>   | 25 мин  |   |
| <p>Построение, приветствие, сообщение целей и задач занятия.</p> <p>Направо. В среднем темпе бегом марш.</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>А) По 1 сигналу смена направления;</p> <p>Б) По 2 сигналам поворот на 360 гр.;</p> <p>В) По 3 сигналам выпрыгивания из приседа 5 р.</p> <p>Шагом марш. Восстановление дыхания.</p> <p>В одну шеренгу на лицевую линию беговой дорожки становись. На вытянутые руки от направляющего влево разомкнись.</p> <p>Специально-беговые упражнения:</p> <p>А) С высоким поднимание бедра правым, левым боком;</p> <p>Б) С захлестыванием голени правым, левым боком;</p> <p>В) Приставными шагами правым, левым боком в низкой стойке;</p> <p>Г) Прыжки в шаге;</p> <p>Д) Ускорения.</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>ОРУ в движении:</p> <p>1) Круговые движения в плечевом, локтевом, кистевом суставах;</p> <p>2) Повороты туловища вправо, влево;</p> <p>3) Выпады вперед;</p> <p>4) Выпады в сторону правым, левым боком;</p> <p>5) Ходьба в полуприседе;</p> <p>6) Прыжки в приседе;</p> <p>7) Ходьба в упоре лежа правым, левым боком;</p> <p>8) Ходьба в упоре лежа сзади правым левым боком;</p> <p>9) Прыжки на двух;</p> <p>10) Прыжки на правой, левой.</p> <p>Восстановление дыхания.</p> | <p>2 мин</p> <p>1 прямая</p> <p>2 прямых</p> <p>2 прямых</p> <p>1 прямая</p> <p>2 прямых</p> <p>30 сек</p> <p>2 прямой</p> <p>1 прямая</p> <p>0,5</p> <p>прямой</p> <p>0,5</p> <p>прямой</p> <p>1 прямая</p> <p>0,5</p> <p>прямой</p> <p>0,5</p> <p>прямой</p> <p>0,5</p> <p>прямой</p> <p>1 прямая</p> <p>1 прямая</p> | <p>В одну шеренгу становись!</p> <p>Обратить внимание на внешний вид и спортивную форму занимающихся.</p> <p>Соблюдать дистанцию 2 метра.</p> <p>Выполнять смену сразу после сигнала.</p> <p>Выполнять поворот прыжком, стараться развернуться ровно на 360 гр.</p> <p>Выполнять как можно быстрее.</p> <p>Не мешать другим. Выполнять глубокий присед и высокий прыжок.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение команд.</p> <p>Выполнять как можно чаще, соблюдая технику.</p> <p>Помогать руками, как в беге.</p> <p>Чередовать низкую и высокую стойку.</p> <p>Выполнять только на правую или левую ногу.</p> <p>Выполнять амплитудно.</p> <p>Стараться повернуться как можно больше назад.</p> <p>Впереди стоящая нога 90 гр., сзади стоящая прямая на носке. В сторону прямая нога на пятке.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Выполнять короткие прыжки, не торопиться.</p> <p>Спину держать прямой, не поднимать таз, одновременный шаг рукой и ногой.</p> <p>Выполнять короткие прыжки на 15-40 см вперед.</p> |

|  |        |  |
|--|--------|--|
| <b>II. Основная часть</b>  | 60 мин |  |
| 1. И.П. – толчковая впереди, маховая сзади. Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с согласованным махом ноги и руками;    | 3 мин  | 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.<br><br>Занимающиеся строятся в одну шеренгу перед планкой для выполнения прыжков и слушают объяснение преподавателя<br>Следить за техникой выполнения<br>В момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки, руки опускаются вниз. Приземление происходит на маховую ногу. |
| 2. в ходьбе отталкивание на каждый второй шаг с приземлением на толчковую ногу;  | 2 мин  |  |
| 3. то же, но в легком беге;  | 5 мин  |  |
| 4. И.П. – маховая впереди, толчковая сзади. Отталкивание с трех шагов;   | 10 мин |  |
| 5. отталкивание на каждый четвертый шаг в ходьбе, беге;  | 10 мин |  |
| 6. выполнение трех последних шагов разбега по отметкам;  | 10 мин |  |
| 7. прыжок вверх с трех-пяти шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой;                 | 10 мин |  |
| 8. прыжок через планку с пяти-семи шагов разбега способом “перешагивание”.   | 10 мин |  |
| <b>III. Заключительная часть</b>   | 5 мин  |  |
| Построение. Подведение итогов занятия. Рефлексия.  | 3 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   |
| Упражнения на растяжение мышц ног:<br>1) Пружинистые выпады вперед;  | 5 мин  |  |
| 2) Пружинистые выпады в сторону.<br>Сообщение домашнего задания: составить и записать круговую тренировку на мышцы живота. | 2 мин  |  |

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Димитрюк Анастасия Андреевна

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)  |
|---|---|---|
| <b>I. Подготовительная часть</b>  | 20 мин  |   |
| <p>Построение, приветствие, сообщение целей и задач занятия.</p> <p>Направо. В среднем темпе бегом марш.</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>А) По 1 сигналу смена направления;</p> <p>Б) По 2 сигналам поворот на 360 гр.;</p> <p>В) По 3 сигналам выпрыгивания из приседа 5 р.</p> <p>Шагом марш. Восстановление дыхания.</p> <p>В одну шеренгу на лицевую линию беговой дорожки становись. На вытянутые руки от направляющего влево разомкнись.</p> <p>Специально-беговые упражнения:</p> <p>А) С высоким подниманием бедра правым, левым боком;</p> <p>Б) С захлестыванием голени правым, левым боком;</p> <p>В) Приставными шагами правым, левым боком в низкой стойке;</p> <p>Г) Прыжки в шаге;</p> <p>Д) Ускорения.</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>ОРУ в движении:</p> <p>1) Круговые движения в плечевом, локтевом, кистевом суставах;</p> <p>2) Повороты туловища вправо, влево;</p> <p>3) Выпады вперед;</p> <p>4) Выпады в сторону правым, левым боком;</p> <p>5) Ходьба в полуприседе;</p> <p>6) Прыжки в приседе;</p> <p>7) Ходьба в упоре лежа правым, левым боком;</p> <p>8) Ходьба в упоре лежа сзади правым левым боком;</p> <p>9) Прыжки на двух;</p> <p>10) Прыжки на правой, левой.</p> <p>Восстановление дыхания.</p> | <p>2 мин</p> <p>1 прямая</p> <p>2 прямых</p> <p>2 прямых</p> <p>1 прямая</p> <p>2 прямых</p> <p>30 сек</p> <p>2 прямой</p> <p>1 прямая</p> <p>0,5</p> <p>прямой</p> <p>0,5</p> <p>прямой</p> <p>1 прямая</p> <p>0,5</p> <p>прямой</p> <p>0,5</p> <p>прямой</p> <p>0,5</p> <p>прямой</p> <p>1 прямая</p> <p>1 прямая</p> | <p>В одну шеренгу становись!</p> <p>Обратить внимание на внешний вид и спортивную форму занимающихся.</p> <p>Соблюдать дистанцию 2 метра.</p> <p>Выполнять смену сразу после сигнала.</p> <p>Выполнять поворот прыжком, стараться развернуться ровно на 360 гр.</p> <p>Выполнять как можно быстрее.</p> <p>Не мешать другим. Выполнять глубокий присед и высокий прыжок.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение команд.</p> <p>Выполнять как можно чаще, соблюдая технику.</p> <p>Помогать руками, как в беге.</p> <p>Чередовать низкую и высокую стойку.</p> <p>Выполнять только на правую или левую ногу.</p> <p>Выполнять амплитудно.</p> <p>Стараться повернуться как можно больше назад.</p> <p>Впереди стоящая нога 90 гр., сзади стоящая прямая на носке. В сторону прямая нога на пятке.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Выполнять короткие прыжки, не торопиться.</p> <p>Спину держать прямой, не поднимать таз, одновременный шаг рукой и ногой.</p> <p>Выполнять короткие прыжки на 15-40 см вперед.</p> |
| <b>II. Основная часть</b>   | 60 мин  |   |
| <b>1. Барьерная гимнастика</b>  | 20 мин  | 10 барьеров, расстояние между каждым 3 стопы  |

|   |        |  |
|---|--------|--|
| 1. Ходьба барьеров<br>а) Правая толчковая, левая маховая<br>б) Левая толчковая, правая маховая  | 3 мин  | Следить за свободой движения. Руки работают как при входе на барьер. Постановка стоп на носок. Следить за свободой движения. |
| 2. Ходьба через барьеры с чередованием ног  | 2 мин  | Постановка стоп на носок. Руки работают широко   |
| 3. Ходьба через барьеры с чередованием ног спиной вперед  | 5 мин  | Смотреть через правое плечо. Постановка стоп на носок. Руки работают как при входе на барьер. Темп-80% от макс.              |
| 4. Ходьба барьеров боком<br>а) Левым<br>б) Правым   | 5 мин  | Напарник стоит лицом к выполняющему, принимает мяч и передает его обратно.   |
| 5. Переходы барьеров с чередованием «над» – «под» барьер  | 5 мин  | Далее меняются местами. Напарник стоит лицом к выполняющему, принимает мяч и передает его обратно.                           |
| <b>2. Совершенствование техники спринтерского бега.</b><br>Повторный бег 10,20,30,40,50,60м 1 раз   | 20 мин | Далее меняются местами. Напарник стоит лицом к выполняющему, принимает мяч и передает его обратно.                           |
| <b>3. ОФП с набивными мячами в парах</b>  | 20 мин | Далее меняются местами   |
| 1) Сгибание туловища с передачей мяча от груди<br>И.П. - Лежа на спине, мяч у груди<br>1-Сгибание туловища, выпрямление рук и передача напарнику<br>2-И.П.                                | 5 мин  |  |
| 2) Поднимание рук и ног с передачей мяча от груди<br>И.П.- Лежа на животе, мяч над головой<br>1-Поднять ноги и руки, передача мяча напарнику<br>2-И.П.                                    | 5 мин  |  |
| 3) Сгибание туловища с передачей мяча из-за головы<br>И.П. - Лежа на спине, мяч в руках согнутых над головой<br>1- Сгибание туловища, выпрямление рук и передача мяча напарнику<br>2-И.П. | 5 мин  |  |
| <b>III. Заключительная часть</b>  | 10 мин |  |
| Построение. Подведение итогов занятия. Рефлексия.   | 3 мин  | Чем мы занимались сегодня на занятии?  |
| Упражнения на растяжение мышц ног:<br>1) И.П.-сид, ноги вместе, руки тянутся к носкам;  | 5 мин  | При наклоне не сгибать ноги. Стараться держать спину прямой.   |
| 2) Пружинистые выпады вперед;<br>3) Пружинистые выпады в сторону.   | 2 мин  | Впереди стоящая нога 90 гр, сзади стоящая прямая на носке. Согнутая нога полностью стоит на стопе, прямая нога на пятке      |
| Сообщение домашнего задания: составить и записать круговую тренировку на пресс.   |        |  |

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

Целью выполнения данного задания является участие в проведении 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:

- развития легкой атлетики;
- привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - отбора

спортсменов в сборную команду Приморского края по легкой атлетике; - пропаганды физкультурно-оздоровительной работы.

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

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

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

10 февраля – в 12:00 начало соревнований

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

## 3. Руководство мероприятием (соревнованием)

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

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

## 4. Участники мероприятия (соревнования)

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

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

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

## 5. Программа мероприятия (соревнования)

9-11 февраля 2024 года:

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

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

11 февраля – в 10:00 продолжение соревнований, 300 м, 1000м, прыжок в длину, эстафета 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 молодёжной политики», МБУ ДО СШ «Чемпион», НШДС «Классическая европейская прогимназия», ГАУ ДО ПК «КСШОР», МБУ ДО СШ «Лидер» ГО, МБУДО Ольгинская СШ, МБУДО СШ ГО ЗАТО, ШОД им. Н.Н. Дубинина.

6. Судейская коллегия:

Главный судья, ССВК – Анисимов В.Н.

Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.

Заместитель главного судьи, ССВК – Мадан Э.И.

Заместитель главного секретаря СС1К – Бессараб О.Е.

7. Определение и награждение победителей:

| <b>Юноши, бег 60м (2011 – 2012)</b> |                                |           |       |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------|-------|
| №                                   | Участники                      | Результат | Место |
| 164                                 | Мартынов Дмитрий Александрович | 8,33      | 1     |
| 122                                 | Костарев Максим Александрович  | 8,68      | 2     |
| 104                                 | Ершов Матвей Сергеевич         | 8,75      | 3     |
| <b>Юноши, бег 60м (2013 – 2015)</b> |                                |           |       |

|   |                                  |         |   |
|---|----------------------------------|---------|---|
| 88  | Герашенко Тимофей Степанович     | 8,99    | 1 |
| 115   | Матеркин Матвей Евгеньевич       | 9,24    | 2 |
| 364   | Филатов Артём Олегович           | 9,76    | 3 |
| <b>Девушки, бег 60м (2011 – 2012)</b>               |                                  |         |   |
| 310   | Смирнова Дарья Александровна     | 8,90    | 1 |
| 182   | Порва Маргарита Олеговна         | 9,02    | 2 |
| 212   | Левша Анастасия Андреевна        | 9,05    | 3 |
| <b>Девушки, бег 60м (2013 – 2015)</b>               |                                  |         |   |
| 204   | Родионовна Камилла Александровна | 9,43    | 1 |
| 257   | Тарасенко Николь Вадимовна       | 9,59    | 2 |
| 436   | Алексеево Виктория Максимовна    | 9,91    | 3 |
| <b>Юноши, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)</b>   |                                  |         |   |
| 941   | Усманов Антон Андреевич          | 5:19,54 | 1 |
| 182   | Дермановский Мирослав Дмитриевич | 5:43,10 | 2 |
| 14  | Морозов Андрей Алексеевич        | 5:50,29 | 3 |
| <b>Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)</b> |                                  |         |   |
| 272   | Ющенко Юлия Павловна             | 5:51,00 | 1 |
| 27  | Тюрина Ева Денисовна             | 6:06,46 | 2 |
| 7   | Минакова Алина Андреевна         | 6:09,52 | 3 |
| <b>Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2013 – 2015)</b> |                                  |         |   |
| 260   | Зайцева Мария Сергеевна          | 5:36,17 | 1 |
| 449   | Киселёва Анна Михайловна         | 5:58,59 | 2 |
| 236   | Тихоненко Полина Михайловна      | 6:18:80 | 3 |
| <b>Юноши, бег 1000м (2011 – 2012)</b>               |                                  |         |   |
| 941   | Усманов Антон Андреевич          | 3:16,97 | 1 |
| 239   | Рослик Матвей Денисович          | 3:33,19 | 2 |
| 14  | Морозов Андрей Алексеевич        | 3:35,09 | 3 |
| <b>Юноши, бег 1000м (2013 – 2015)</b>               |                                  |         |   |
| 66  | Дроздов Родион Данилович         | 3:45,47 | 1 |
| 57  | Воронов Григорий Александрович   | 3:49,69 | 2 |
| 5   | Абиев Хасан Ризанович            | 3:50,13 | 3 |
| <b>Девушки, бег 1000м (2011 – 2012)</b>             |                                  |         |   |
| 272   | Ющенко Юлия Павловна             | 3:39,75 | 1 |

|   |                                |         |   |
|---|--------------------------------|---------|---|
| 471                                     | Гайтанова Ярослава Викторовна  | 3:42,13 | 2 |
| 272                                     | Курганова Илария Александровна | 3:49,75 | 3 |
| <b>Девушки, бег 1000м (2013 – 2015)</b> |                                |         |   |
| 260                                     | Зайцева Мария Сергеевна        | 3:33,41 | 1 |
| 236                                     | Тихоненко Полина Михайловна    | 3:53,16 | 2 |
| 656                                     | Иващенкова Изабелла Антоновна  | 3:56,09 | 3 |
| <b>Юноши, бег 600м (2011 – 2012)</b>    |                                |         |   |
| 684                                     | Кайгородов Богдан Андреевич    | 1:53,35 | 1 |
| 268                                     | Фёдоров Михаил Ильич           | 1:56,97 | 2 |
| 55                                      | Ермошкин Ярослав Евгеньевич    | 1:57,13 | 3 |
| <b>Юноши, бег 600м (2013 – 2015)</b>    |                                |         |   |
| 276                                     | Кочетов Иван Викторович        | 2:05,66 | 1 |
| 5                                       | Абиев Хасан Рязанович          | 2:08,81 | 2 |
| 57                                      | Воронов Григорий Александрович | 2:10,19 | 3 |
| <b>Девушки, бег 600м (2011 – 2012)</b>  |                                |         |   |
| 482                                     | Левашова Мирия Николаевна      | 2:01,14 | 1 |
| 40                                      | Варнавская Мира Владимировна   | 2:04,31 | 2 |
| 163                                     | Полякова Мария Валерьевна      | 2:04,60 | 3 |
| <b>Девушки, бег 600м (2013 – 2015)</b>  |                                |         |   |
| 654                                     | Шапгала Мария Юрьевна          | 2:02,13 | 1 |
| 46                                      | Луговая Милана Алексеевна      | 2:04,72 | 2 |
| 220                                     | Аристова Ксения Владимировна   | 2:10,25 | 3 |
| <b>Юноши, бег 300м (2011 – 2012)</b>    |                                |         |   |
| 211                                     | Петров Ярослав Витальевич      | 45,06   | 1 |
| 164                                     | Мартынов Дмитрий Александрович | 46,53   | 2 |
| 122                                     | Костарев Максим Александрович  | 48,97   | 3 |
| <b>Юноши, бег 300м (2013 – 2015)</b>    |                                |         |   |
| 115                                     | Матеркин Матвей Евгеньевич     | 50,69   | 1 |
| 191                                     | Зюзь Виктор Александрович      | 54,91   | 2 |
| 276                                     | Кочетов Иван Викторович        | 56,06   | 3 |
| <b>Девушки, бег 300м (2011 – 2012)</b>  |                                |         |   |
| 482                                     | Левашова Мария Николаевна      | 52,09   | 1 |
| 153                                     | Мун Елизавета Дмитриевна       | 52,31   | 2 |

|   |                                     |       |   |
|---|-------------------------------------|-------|---|
| 45  | Вохмянина Маргарита Александровна   | 52,86 | 3 |
| <b>Девушки, бег 300м (2013 – 2015)</b>            |                                     |       |   |
| 204   | Родионовна Камилла Александровна    | 50,47 | 1 |
| 654   | Шапгала Мария Юрьевна               | 51,94 | 2 |
| 46  | Луговая Милана Алексеевна           | 53,09 | 3 |
| <b>Юноши, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)</b>   |                                     |       |   |
| 239   | Рослик Матвей Денисович             | 11,15 | 1 |
| 190   | Горобец Матвей Сергеевич            | 12,66 | 2 |
| <b>Юноши, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)</b>   |                                     |       |   |
| 191   | Зюзь Виктор Александрович           | 12,73 | 1 |
| <b>Девушки, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)</b> |                                     |       |   |
| 359   | Артеменко Анна Ивановна             | 10,28 | 1 |
| 151   | Чернова Таисия Валерьевна           | 10,56 | 2 |
| 42  | Мороз Софья Сергеевна               | 10,81 | 3 |
| <b>Девушки, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)</b> |                                     |       |   |
| 242   | Мусаева Лилия Рустамовна            | 12,68 | 1 |
| 1203  | Бровко София Романовна              | 13,08 | 2 |
| <b>Юноши, толкание ядра (2011 – 2012)</b>         |                                     |       |   |
| 108   | Ананьев Мирослав Дмитриевич         | 6,03  | 1 |
| 330   | Бей Матвей Владимирович             | 5,73  | 2 |
| 334   | Вороной Егор Алексеевич             | 5,22  | 3 |
| <b>Юноши, толкание ядра (2013 – 2015)</b>         |                                     |       |   |
| 125   | Алексеев Матвей Витальевич          | 6,95  | 1 |
| 114   | Хабаров Мирон Евгеньевич            | 6,62  | 2 |
| <b>Девушки, толкание ядра (2011 – 2012)</b>       |                                     |       |   |
| 138   | Савченко Елена Олеговна             | 9,23  | 1 |
| 682   | Мартынова Арина Максимовна          | 8,68  | 2 |
| 695   | Кулькова Елизавета Руслановна       | 7,18  | 3 |
| <b>Девушки, толкание ядра (2013 – 2015)</b>       |                                     |       |   |
| 876   | Евстигнеева Анастасия Станиславовна | 4,40  | 1 |
| 363   | Манукян Моника Саргисовна           | 3,71  | 2 |
| 335   | Самохина Мария Михайловна           | 3,34  | 3 |
| <b>Юноши, прыжок в длину (2011 – 2012)</b>        |                                     |       |   |

|   |                                |     |   |
|---|--------------------------------|-----|---|
| 211   | Петров Ярослав Витальевич      | 489 | 1 |
| 104   | Ершов Матвей Сергеевич         | 422 | 2 |
| 837   | Яровенко Ярослав Денисович     | 400 | 3 |
| <b>Юноши, прыжок в длину (2013 – 2015)</b>    |                                |     |   |
| 88  | Герашенко Тимофей Степанович   | 421 | 1 |
| 373   | Миронов Макар Сергеевич        | 373 | 2 |
| 146   | Болотин Леонид Денисович       | 371 | 3 |
| <b>Девушки, прыжок в длину (2011 – 2012)</b>  |                                |     |   |
| 310   | Смирнова Дарья Александровна   | 432 | 1 |
| 151   | Чернова Таисия Валерьевна      | 419 | 2 |
| 699   | Патрина Татьяна Денисовна      | 395 | 3 |
| <b>Девушки, прыжок в длину (2013 – 2015)</b>  |                                |     |   |
| 659   | Василичина Софья Ивановна      | 373 | 1 |
| 220   | Аристова Ксения Владимировна   | 369 | 2 |
| 9   | Раджабова Камилла Арсеновна    | 363 | 3 |
| <b>Юноши, прыжок в высоту (2011 – 2012)</b>   |                                |     |   |
| 818   | Кутняков Григорий Николаевич   | 135 | 1 |
| 338   | Черныш Александр Евгеньевич    | 130 | 2 |
| 860   | Таньков Максим Степанович      | 125 | 3 |
| <b>Юноши, прыжок в высоту (2013 – 2015)</b>   |                                |     |   |
| 875   | Прудкогляд Дмитрий Николаевич  | 125 | 1 |
| 364   | Филатов Артём Олегович         | 120 | 2 |
| 862   | Самойленко Артём Александрович | 105 | 3 |
| <b>Девушки, прыжок в высоту (2011 – 2012)</b> |                                |     |   |
| 699   | Патрина Татьяна Денисовна      | 135 | 1 |
| 13  | Хаванова Вероника Павловна     | 130 | 2 |
| 359   | Артеменко Анна Ивановна        | 130 | 3 |
| <b>Девушки, прыжок в высоту (2013 – 2015)</b> |                                |     |   |
| 9   | Раджабова Камилла Арсеновна    | 115 | 1 |
| 361   | Липатова Вероника Владимировна | 100 | 2 |
| 869   | Сокоренко Мария Олеговна       |     | 3 |

8. Общее количество участников: 245 человек.

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

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

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

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

#### Самоанализ

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

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

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

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа), тема занятия: закрепление навыка прыжков в длину 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

Общие сведения о занятии.

1. Дата проведения: занятия 8 февраля 2024 года.
2. Вид занятия: лёгкая атлетика.
3. Тип занятия: занятие совершенствования.
4. Задачи:
  - Образовательные: совершенствование метания гранаты с разбега.
  - Оздоровительные: развитие координации движений и выносливости.

- Воспитательные: воспитание целеустремлённости.

5. Группа: 20 человек.

6. Количество человек по списку: 20 человек.

7. Количество присутствующих: 20 человек

8. Тренер (практикант): Андрейченко К.А.

1. Подготовка к учебно-тренировочному занятию.

1. Конспект учебно-тренировочного занятия соответствует его рабочему плану.

2. Задачи учебно-тренировочного занятия соответствуют их программным требованиям, поставлены конкретно и грамотно, направлены на развитие физических качеств, посильны для выполнения занимающимися этого возраста.

3. В содержании конспекта занятия наблюдается правильный подбор средств в каждой части занятия в соответствии с поставленными задачами. В конспекте не прослеживается учёт психологических, физиологических, педагогических закономерностей обучения, учёт уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся. Применяемые методы соответствуют стадиям обучения и задачам занятия. Организационно-методические указания представлены не в полной мере.

4. Конспект соответствует общеустановленной форме, наблюдается достаточная грамотность и аккуратность написания.

2. Организация занятия.

1. Места занятий, оборудование, инвентарь были своевременно подготовлены. Санитарно-гигиеническое состояние манежа не в полной мере соответствует нормам СанПина (сектор для метания гранаты не обнесён специальным ограждением или сеткой), что может привести к вылету гранаты из зоны метания и нанесения травмы окружающим. Внешний вид учителя соответствует правилам, а занимающихся – не в полной мере соответствует правилам техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях (длинные распущенные волосы).

2. Время, отведённое на каждую часть занятия распределено правильно и рационально, соответствует правилам и нормам проведения занятия по лёгкой атлетике (подготовительная часть - 20 минут, основная часть – 60 минут, заключительная часть – 10 минут).

3. Площадь стадиона используется рационально, а инвентарь – по назначению. В подготовительной части занятия используется площадь всего стадиона. Учитель вместе с занимающимися делает разминку, тем самым подаёт пример для подражания.

4. Методы, используемые учителем для организации работы занимающихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный), соответствуют возрасту, задачам и содержанию занятия.

5. Выбор методов выполнения физических упражнений (поточный, поочерёдный, одновременный) в каждой части занятия в равной мере влияют на нагрузку, плотность, на решение задач занятия и соответствуют возрасту занимающихся.

6. Общая и моторная плотность занятия низкая, что соответствует виду и типу занятия. Приемы повышения моторной плотности, используемые в основной части занятия, не были эффективны из-за использования поочерёдного метода выполнения упражнения (метания гранаты).

7. Временно освобождённые занимающиеся от учебно-тренировочного занятия (Антонова А., Гудкова А., Кривоносова М.) во время разминки основной группы выполняли оздоровительную ходьбу, а в основной части занятия имитировали метание гранаты в свободной от метания зоне.

3. Характеристика средств, используемых в занятии.

1. Выбранные средства 1-ой части занятия соответствуют ее задачам (используются специально-подготовительные беговые и подводящие (лёгкоатлетические) упражнения для организации занимающихся). Применяемые средства соответствуют контингенту занимающихся, виду занятия (лёгкая атлетика), условиям проведения. Не проведена проверка ЧСС у занимающихся.

2. Выбранные средства 2-ой части занятия не в полной мере соответствуют решаемым задачам (учтены возможности занимающихся, соблюдена рациональная последовательность в преподнесении материала, не используются педагогом облегченные задания, нет положительного переноса навыка, недостаточная повторность и вариативность заданий). Не проведена проверка ЧСС у занимающихся.

3. Правильно осуществлён подбор средств заключительной части занятия (учтён характер работы во второй части занятия, правильно обеспечено восстановление организма). Не проведена проверка ЧСС у занимающихся.

4. В конце занятия было дано домашнее задание, направленное на развитие силы рук, необходимое при метании гранаты и соблюдены основные требования к их применению.

4. Характеристика методов, используемых в занятии.

1. Словесные методы (объяснение, рассказ, беседа, указание), используемые педагогом во время занятия, соответствуют задачам занятия, контингенту занимающихся, а переданная информация - содержательна и познавательна.

2. Мало используются методические приемы, усиливающие словесные методы (сравнение, повторение, интонация).

3. Педагог недостаточно грамотно владеет правильностью подачи команд, речь достаточно эмоциональна.

4. Педагог хорошо владеет методом показа, используя наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, имитация, зрительные ориентиры и тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь учителя)). Эти методы соответствуют контингенту, задачам и содержанию занятия.

5. Методические приемы, усиливающие действие показа недостаточно качественны и выразительны.

6. Методы показа правильно сочетаются со словом.

7. Целостный метод практического разучивания, применённый на занятии, соответствует особенностям занимающихся, решаемым задачам и соблюдению последовательности.

8. Не в полной мере в занятии используются методы предупреждения и исправления ошибок (метод изменения техники (акцентирование, утрирование, замедление), метод ориентиров)).

9. Методические приемы, используемые в целях освоения техники, применены не в полной мере.

5. Методика воспитания физических качеств.

1. Формированию и совершенствованию осанки на занятии не было уделено время, а в этом возрасте необходимо уделять время на совершенствование осанки не только на занятиях гимнастики, но и на других уроках учебно-тренировочных занятиях из-за малоподвижного образа жизни.

2. Работа по воспитанию физических качеств проводилась в подготовительной и заключительной части занятия (развитие координации движений и выносливости). Были применены методы стандартного упражнения (стандартно-прерывного упражнения - повторный метод). Используемые задания и методы были целесообразны и соответствовали возрасту, задачам занятия, условиям проведения.

3. Нагрузка на занятии не в полной мере соответствовала возрастным особенностям, задачам, стадиям обучения, из-за недостаточного количества спортивного инвентаря (гранат) и оборудованного сектора для метания, что приводило к частым и продолжительным паузам для отдыха.

6. Воспитательная работа педагога.

1. Для решения 3-ей воспитательной задачи (воспитание целеустремлённости) предлагались задания по улучшению своего предыдущего результата, за счет улучшения техники упражнения.

2. Задачи умственного воспитания (сообразительности, находчивости, создание поисковых ситуаций, организация взаимообучения) не решались. Задачи нравственного воспитания (формирование навыков культурного поведения, воспитание дисциплинированности, организованности, коллективизма, товарищества, взаимопомощи) были решены полностью. Задачи эстетического воспитания (чувств, вкусов, формирование красивой осанки, походки, красоты движений, красоты поступка) решены не были. Задачи трудового воспитания (трудолюбия, простейших трудовых навыков) были решены частично.

Для решения этих задач педагог применил метод убеждения. Приводя примеры из жизненной практики детей и взрослых, рассказывая различные случаи из своей жизни, жизни великих людей, тем самым, убеждая занимающихся в необходимости научиться навыкам метания и бегу на выносливость.

3. Педагог умеет владеть группой, формирует сознательное отношение к занятиям, личным примером пытается заинтересовать занимающихся.

7. Выводы и предложения.

1. Образовательная ценность занятия. Первая задача занятия (совершенствование техники метания гранаты) была решена частично из-за частых и продолжительных пауз для отдыха, а задача по совершенствованию физических качеств подразумевает многократное повторение физических упражнений.

2. Оздоровительная ценность занятия. Вторая задача занятия (развитие координации движений и выносливости) была решена частично.

3. Воспитательная ценность занятия. Третья задача занятия (воспитание целеустремлённости) была решена полностью.

4. Основные положительные стороны деятельности учителя: практическое участие учителя в подготовительной и заключительной части занятия, хорошее владение техникой лёгкоатлетических упражнений.

5. Основным недостатком в работе учителя и конкретные практические рекомендации по их устранению. Основным недостатком в работе учителя является: неграмотное владение подачами команд в подготовительной части занятия; отсутствие контроля пульса у занимающихся в течение занятия. Необходимо дополнительно обратиться к специальной

литературе по физической культуре или к руководителю методического объединения учителей физической культуры.

## 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

Дата: 08.02.2024 г. Место проведения: шатер Динамо

Задачи урока:

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега и технике приземления.
2. Развитие координационных способностей
3. Воспитание трудолюбия, ответственности.

Наблюдение велось за Морозовым Иваном

Тренер(практикант): Андрейченко К.А.

Пульс в покое: 73 уд/мин

| Части занятия          | Вид деятельности     | Время измерения | Пульс   |          |
|------------------------|----------------------|-----------------|---------|----------|
|                        |                      |                 | за 10 с | за 1 мин |
| 1                      | 2                    | 3               | 4       | 5        |
| Подготовительная часть | 1. До начала занятия | 0'              | 12      | 72       |
|                        | 2. Построение        | 3'              | 13      | 78       |
|                        | 3. Ходьба            | 10'             | 16      | 96       |
|                        | 4. Бег               | 20'             | 23      | 138      |
|                        | 5. ОРУ               | 30'             | 20      | 120      |

|                      |   |     |    |     |
|----------------------|---|-----|----|-----|
| Основная часть       | 6. прыжок в длину с места толчком двух ног                                      | 35' | 22 | 132 |
|                      | 7. прыжок на возвышение с приземлением на две ноги                              | 40' | 22 | 132 |
|                      | 8. прыжок в длину короткого разбега через препятствие                           | 45' | 24 | 144 |
|                      | 9. прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления | 50' | 26 | 156 |
|                      | 10. подбор разбега  | 55' | 26 | 156 |
|                      | 11. прыжки в длину с места  | 60' | 28 | 168 |
|                      | 12. прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов  | 65' | 27 | 162 |
|                      | 13. прыжки на скакалке  | 75' | 28 | 168 |
| Заключительная часть | 14. Построение  | 80' | 25 | 130 |
|                      | 15. Подведение итогов занятия   | 85' | 20 | 120 |
|                      | 16. Организованный выход из зала  | 90' | 17 | 107 |
|                      | 17. После окончания занятия   | 90' | 16 | 96  |



#### Выводы и оценка физической нагрузки по ЧСС.

Подведя анализ проделанной работы, отмечаем, что интенсивность нагрузки, подбор учебного материала соответствует физическому состоянию детей данного возраста. Кривая распределения интенсивности нагрузки в уроке имеет традиционный вид – постепенное ее возрастание от начала подготовительной до конца основной части урока, а затем постепенное снижение нагрузки до исходного уровня в течение заключительной части.

На графике видно, как с начала занятия идет постепенное увеличение нагрузки (до 138 уд/мин) за счет беговых упражнений. Далее, в основной части, идет постепенное повышение ЧСС за счет выполнения различных вариантов прыжков (до 132 уд/мин), (до 168 уд/мин).

В заключительной части занятия идет равномерное плавное снижение ЧСС до 120 уд/мин за счет снижения нагрузки. К концу урока пульс ученика составлял 96 уд/мин. Учитывая темпы падения ЧСС, можно сделать вывод, что организм занимающегося пришел в исходное положение и готов к последующим занятиям.

## 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.

Разработала за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий.

Провела учебно-тренировочные занятия по виду спорта легкая атлетика.

В рамках практики мне удалось принять участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».

В заключении Производственной педагогической практики (второй), провела педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съёмки в закреплённой Тренировочной группе.

Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося. Выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных.

За время прохождения практики нам удалось получить навык работы с детьми в тренировочных группах, 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. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с. Режим доступа – \[Электронный ресурс\]: <https://pl.spb.ru/oegallery/item.php?ID=7175>](#)
6. ГТО <https://gto.ru/>
7. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistvii-u.html>
8. [Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 1996. С.28. Режим доступа – \[Электронный ресурс\]: \[https://miit.ru/content/Книга.pdf?id\\\_vf=36815\]\(https://miit.ru/content/Книга.pdf?id\_vf=36815\)](#)
9. Лёгкая атлетика Ю.Н. Халанский // Лёгкая атлетика и методика преподавания / Ю.Н. Халанский, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов, Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://core.ac.uk/download/pdf/335032040.pdf> .
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”// Собрание законодательства Российской Федерации. – 2019. - № 16. - ст. 1942.
11. ФГОС <https://fgos.ru/>

## Приложение А

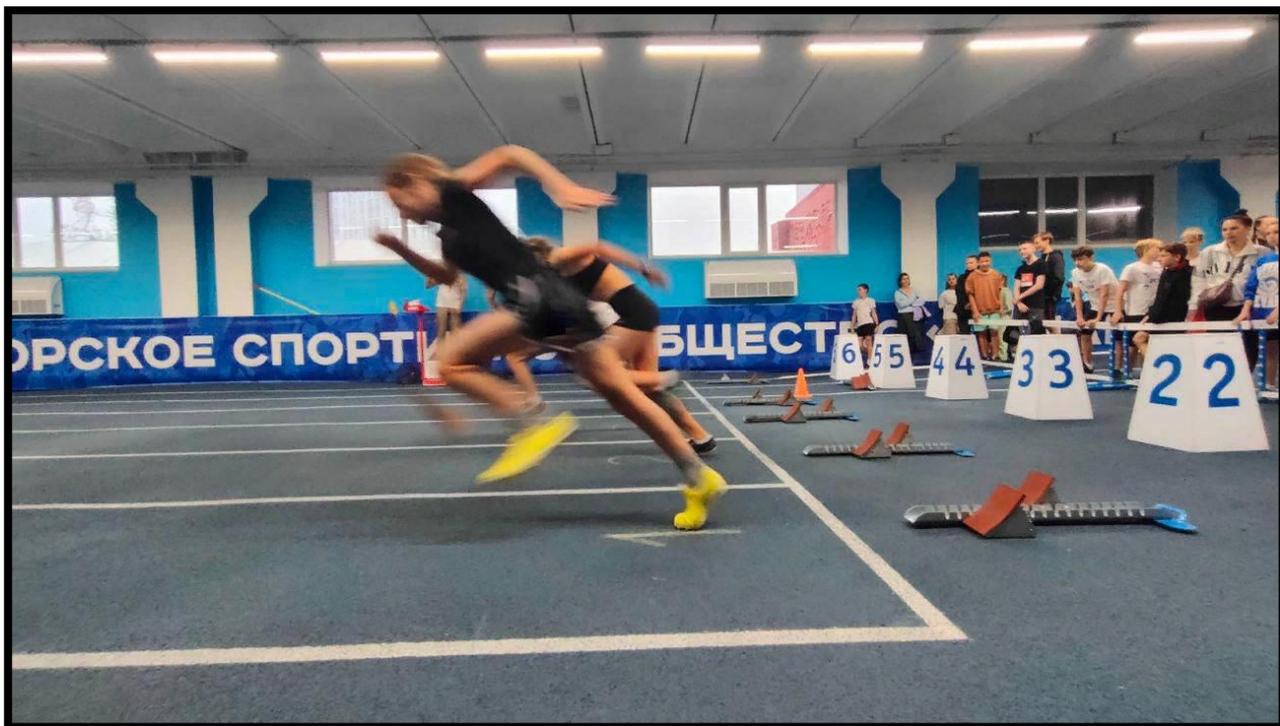


Рис.1



Рис. 2



Рис. 3

## Приложение Б

### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

учебно-тренировочного занятия

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование: \_\_\_\_\_

Задачи занятия: \_\_\_\_\_

1) Образовательная: \_\_\_\_\_

2) Развивающая: \_\_\_\_\_

3) Воспитательная: \_\_\_\_\_

Фамилия, имя проводящего занятие: \_\_\_\_\_

Пульсометрия: \_\_\_\_\_

## Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть \_\_\_\_\_

2.2. Основная часть \_\_\_\_\_

2.3. Заключительная часть \_\_\_\_\_

III. Поведение и деятельность учащихся \_\_\_\_\_

IV. Поведение и деятельность тренера \_\_\_\_\_

V. Выводы и предложения \_\_\_\_\_

## Приложение В

## ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): \_\_\_\_\_

Ф.И. наблюдаемого: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

1) Образовательная: \_\_\_\_\_

2) Развивающая: \_\_\_\_\_

3) Воспитательная: \_\_\_\_\_

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

