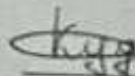


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:  
гр. БПО-22ФК-1



подпись

П.П. Кудрявцев  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

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



подпись

И.Е. Мильников  
Ф.И.О.



Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

Студент Кудрявцев П.П.

Срок прохождения практики: 18.11.2024 - 28.12.2024 (приказ № 9879-с)

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 18.11.2024

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

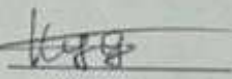
МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

Студент Кудрявцев П.П.  
Группы БПО-22ФК-1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин  
Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а) 

подпись

П.П. Кудрявцев  
Ф.И.О. (студента)

В период с 18 ноября по 28 декабря 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (первую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Кудрявцев П.П.

Группа БПО-22ФК-1

Сроки прохождения практики: 18.11.2024-28.12.2024

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	<b>2</b>	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	<b>2</b>	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» "</b> (Отделение легкой атлетики)	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики): изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы.	18.11.2024– 28.12.2024	<b>10</b>	<b>отсутствуют</b>
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		36	<b>отсутствуют</b>
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		<b>64</b> <b>100</b>	<b>отсутствуют</b>
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики;		<b>46</b>	<b>отсутствуют</b>

	написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		44	отсутствуют
Оформление отчетных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	18.11.2024 – 28.12.2024	20	отсутствуют
<b>Итого:</b>			<b>324</b>	

Дата выдачи задания на практику 18.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)



подпись

П.П. Кудрянцев  
Ф.И.О.

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

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

Кудрявцева Наташа Павловна, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

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

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

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

Руководитель практики  
доцент



подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

Оценка Отлично

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» .....	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.....	9
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек .....	22
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике .....	26
Выводы .....	33
Список литературы .....	34
Приложения .....	35

## Введение

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

Производственная педагогическая практика (первая) проходила на базе Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва» с 18 ноября по 28 декабря 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ Т.М. Дьяконова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, и педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек. 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	20 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна – Мастер спорта международного класса, Тренер высшей квалификационной категории Мутагаров Рафаиль Рафикович – Мастер спорта международного класса, Тренер высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	Одна группа - 14 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Спортивный зал полностью оборудован для проведения тренировочного процесса по лёгкой атлетике

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в ДЮСШ на период практики	Спортивно-массовое мероприятие «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Спортивно-массовое мероприятие «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек

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

Дополнительная образовательная 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 2022 г. № 996 (далее ФССП).

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)

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания 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».

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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 лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

## Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

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

### 2.1 Расписание занятий

#### РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### Расписание тренировочных занятий

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

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ №1

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата: 20.11.24

Место: манеж "Динамо"

Тема: Бег с барьерками

Задачи:

- 1) Образовательная: совершенствование техники барьерного бега
  - 2) Развивающая: развитие выносливости и скоростно-силовых способностей
  - 3) Воспитательная: воспитание решительности и активности на занятии
- Время: 8:30 - 10:00

Части занятия	Содержание	Дози-ровка	Орг.-мет. указания
Вступительная (20 мин)	Восприятие, приветствие, сообщение задач	3 мин.	Проверить наличие форм, само-уверенные указания
	Бег	10 кру-гов	следить за дыханием
	Восприятие на стипль-гез	10 мин	
Основная часть (60 мин)	Срн с набивными мячами	30 мин	
	1. Мяг над головой, при-срание и подвешив на ножи Сб: подскоки на 2х ногах		
	2. Мяг на маме, мяг вверху, наклон вперед, касание стоп Сб: подскоки на 2х ногах		
	3. Из позы приседа под-брасываем мяг над собой Сб: подскоки, обратно естественным бегом		
	4. Мяг над головой, вынад на правую/левую ногу Сб: подскоки, обратно с выносом подниманием бедра		
	5. Дема на спине, мяг вверху, поднимание туловища Сб: подскоки, обратно сгибание ног назад		
	6. Отжимание от мяча Сб: присиди на правой/левой ноге		
	7. Дема на животе, мяг между ног, сгибание		

	<p>в коленном суставе          Сб: прыжки на двух          ногах, обратно бег          с прыжками ногами          8. Лезла на шпалы,          подним шпалы,          прокатываем лез под          грудью          Сб: прыжки на 2 ногах          9. Прыжок, толчок леза          вверх          Сб: подскоки с ноги на ногу          10. Стоя, лез между ног,          броски стопой вверх          Сб: подскоки, обратно          бег с прыжками ногами          11. Бросок стопой вперед-          вверх, ноги прыжке, носки          вперед          Сб: подскоки          12. Прыжок леза на лезе,          прыжки вперед-назад          Сб: многоскоки          13. Рукавный шаг по лезу,          лез в руках перед собой          Сб: прыжки на двух          ногах</p>		
	<p>Упражнение с флажками 10 мин          1. Бег через флажки</p>	10 мин	<p>Смазываем 15          флажков с расстоя-          нием в 5 м; часто и высоко          поднимали          бедро          высоко подни-          мали бедро,          следим за          осанкой</p>
	<p>Упражнение с барьерами 15 мин          1. Ходьба через барьеры          - справа          - слева          - через центр (в 1 шаг,          в 2 шага)          2. Ходьба лезинной          (по 2 раза на каждую ногу)          бег с усложнением</p>	15 мин	<p>5 мин          Буква работа-          ют вдали          шпалы</p>
Заминка (10 мин)	<p>Легкий бег          Заспешивка          Подведение итогов</p>	<p>5 кругов          5 мин          1 мин</p>	



План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата: 25.11.24

Место: манеж "Динамо"

Тема: прыжки в длину с разбега

Задачи:

- 1) Образовательная: совершенствование техники прыжка в длину с разбега
- 2) Развивающая: развитие гибкости ног, скоростно-силовых способностей
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности

Время: 8:30 - 10:00

Части занятия	Содержание	Длительность	Формы, методы, приемы
Разминка (20 мин)	Построение, приветствие, сообщение задач	3 мин	Словесные приемы, спортивные формы, самоупражнения
	Бег	10 кругов	
	Боскетка на стипль-чел	10 минут	
Основная часть (60 мин)	Опор с бревном (применение)	30 мин	
	1. Подъем на носки Сбу: подскоки на 2х ногах		
	2. Одна нога на бревно, присед с подъемом на носки Сбу: подскоки		
	3. У.п. носки, наклонные вперед Сбу: подскоки		
	4. Опор лежа на бревне, отжимание Сбу: подскоки		
	5. Стоя боком к бревну, присед с подъемом на носки Сбу: подскоки на одной ноге, обратно захват голени		
	6. У.п. носки, наклон к опорной ноге Сбу: подскоки		
	7. Опор лежа сзади на бревне, сгибание рук в локтевом суставе Сбу: подскоки		
	8. Стоя к бревну, присед Сбу: подскоки		
	9. Боком к бревну, присед Сбу: подскоки на пятку		
	10. Отжимание от пола,		

ноги на бревне Сбу: подскоки			
11. Сидя и прижимаясь, нога на бревне, присед- подскок			
Сбу: подскоки			
12. Лежа и прижимаясь, нога на бревне согнута, подскоки на опорной ноге			
Сбу: подскоки			
Упражнение с гриппами	10 мин		Расстояние - 15 см от земли, 5 см от; тасто и высоко- поднимаем бедро
1. Дер через гриппы			
2. Многоноги			
Упражнение с барьер- рами	10 мин		Высоко подни- маем бедро, следим за дыханием
1. Подбега через барьеры			
2. Подбега мизинной			
Упражнение две сопер-ше, прыжка вдвину с разбега	10 мин		Приземление на согнутые ноги
1. Прыжок с места			
2. Прыжки:			
- с 1 шага			
- с 2 шагов			
- с 4 шагов и т.д.			
Защитка черной бер	5 кругов		
(10 мин) Баскетбол	5 мин		
Подведение итогов	1 мин		

## ПЛАН-КОНСПЕКТ №3

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата: 29.11.24

Место: манеж "Динамо"

Класс: прыжки в высоту

Задачи:

1) Образовательная: совершенствование техники прыжков в высоту свободно "перешагивание"

2) Развивающая: развитие выносливости и гибкости

3) Воспитательная: воспитание целеустремленности и смелости

Время: 8:30 - 10:00

Части занятия	Содержание	Дозировка	Орг.-мет. указания
Разминка (20 мин)	Построение, приветствие, общение, задание	3 мин	Проверить наличие спортивной обуви, указать на ошибки
	Бег	10 кругов	Следить за дыханием
Основная часть (60 мин)	<p>Восстановление</p> <p>Орг с барьерами</p> <p>1. Прыг на прыжке-стиле, прыжок на пр/лев. ноге с подвешиванием на носок Сб: подпрыгивание</p> <p>2. Прыжок от барьера Сб: подпрыгивание</p> <p>3. Прыжок на одной ноге, ступающим к прыжкомстилю Сб: подпрыгивание</p> <p>4. Перенос прыжковой ноги над барьером Сб: подпрыгивание</p> <p>5. Опережение с упором на пятках от барьера Сб: подпрыгивание</p> <p>6. Прыжок спиной к барьеру, нога на барьер, подвешивание на носок Сб: подпрыгивание</p> <p>7. Перешагивание спиной над барьером Сб: подпрыгивание</p> <p>8. Упор на барьер, махи назад Сб: многопрыжки</p> <p>9. Перешагивание</p>	10 мин 30 мин	

	<p>через барьер бою и          10. Когда через барьер          бою; через четки          11. Когда через четки          с выносами          12. Когда через четки          с выносами ног          барьеры          13. Подъем с переша-          гиванием          14. Смененный бар с          перешагиванием          через четки; бою          бар через орехи</p>	<p>15 мин</p>	<p>Високо под-          нимали          барю</p>
	<p>Упражнение для          совер-ше прихода          в високу</p>	<p>15 мин</p>	
<p>Зашинка          (10 мин)</p>	<p>Летний бар          Зашинка          Подведение шноров</p>	<p>5 мин          5 мин          1 мин</p>	

## ПЛАН-КОНСПЕКТ №4

План-конспект учебно-игровой занятия по легкой атлетике

Дата: 02.12.24

Место: манеж "Динамо"

Класс: высокий старт

Задачи:

- 1) Образовательная: совершенствование техники высокого старта
- 2) Развивающая:

3) Воспитательная:

Время: 8:30 - 10:00

Части занятия	Содержание	Длительность	Отм. - мет. указания
Разминка (20 мин)	Построение, приветствие, аэробика, содействие задор	3 мин	Проверить наличие формы
	Бег	10 кругов	уточнение количества упражнений
Основная часть (60 мин)	Одн с занятием 1. Занятие занятием Сб: подскоки 2. Выпад, затем перед собой Сб: подскоки 3. Выпрямление от занятием Сб: прыжки на 2х ногах 4. Занятие между оповедение рук в стороны 5. Занятие вверх, оповедение рук за голову Сб: прыжки 6. Круговое движение занятием вперед/назад Сб: прыжки на правой ноге 7. Выпрямление из позу приседа, затем перед собой Сб: прыжки на правой ноге 8. Занятие перед собой, поворотом туловища Сб: прыжки на левой ноге 9. Занятие с поднятием занятием вверх Сб: прыжки на левой ноге 10. Занятие перед собой, переносом ступ на ногу	30 мин	Следить за дыханием

	Упаковки с опилками 10 шт	Заготовка - 5 шт, 15 опилок Внеохно погнута ем бего
	Упаковки с бревнами 15 шт	
	1. Кожба репы бревны	
	- скрало	
	- село	
	- репы четыр	
	2. Кожба изгиной	
	Упаковки для	5 шт
	совер-ил чехлы	
	белого сарма	
Защитка	черный бер	5 кругов
(10 шт)	Зачемема	5 шт
	Кожба репы итогов	1 шт

## ПЛАН-КОНСПЕКТ №5

## План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата: 04.12.24

Место: манеж «Динамо»

Тема: подготовка к прыжкам с шестом

Задачи:

1) Образовательная: совершенствование техники прыжков с шестом

2) Развивающая: развитие силовых и скоростно-силовых способностей

3) Воспитательная: воспитание самостоятельности

Время: 8:30 - 10:00

Части занятия	Содержание	Дозировка	Отм. - цели, указания
Вводная (20 мин)	Построение, приветствие, сообщение задач	3 мин	Проверить наличие спортивной формы, указать на недостатки
	Бег	10 кругов	Следить за дыханием
	Восстановление на степ-платформе	10 мин	
Основная часть (60 мин)	ОФП с набивным мячом и скакалкой 1. Приседание с набивным мячом; прыжки на скакалке Сбу: семенящий бег 2. Поднимание туловища с мячом; прыжки на скакалке Сбу: семенящий бег 3. Отжимание от мяча; прыжки на скакалке Сбу: бег с выносом бедра 4. Лежа на животе, ноги между собой, сгибание ног в коленном суставе; прыжки на скакалке Сбу: бег с выносом бедра 5. Лежа, поднимание ног зажав между собой; прыжки на скакалке Сбу: бег захлестом голени 6. Отжимание от мяча, одна рука на полу; прыжки на скакалке Сбу: бег с захлестом голени 7. Присед с мячом;	30 мин	

прыжки на скакалке Сб: Бел с прыжками ногами		
8. Лезна на шивоне, подъем шлага между ног;		
прыжки на скакалке Сб: Бел с прыжками ногами		
9. Приседание с прыжком;		
прыжки на скакалке Сб: Бел с высоким подниманием бедра Бел со скакалкой	5 мин	Следить за дыханием
Упражнение на резинке	10 мин	
1. Присиди на 2 ногах		
2. Присиди на одной ноге		
3. Многопрыжки Бел через прыжки	5 мин	Высоко под- нимать бедро
Круговая протирка с бинтом 3-5кг	10 мин	
1. Приседание		
2. Выпады		
3. Лезна на стене, бинт вверх, подъем туловища, намотка вперед		
4. Лезна на шивоне, выталкивание бинта вперед от головы		
4. Выпрыгивание, бинт вниз		
5. Косилки с бинтом на шивоне		
Заминка (10 мин)	Легкий Бел Застывание Подведение итогов	Звук 5 мин 1 мин



## ПЛАН-КОНСПЕКТ №6

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Дата: 06.12.24

Место: манеж "Динамо"

Тема: низкий старт

Задачи:

1) Образовательная: совершенствование техники низкого старта

2) Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей

3) Воспитательная: воспитание коллективизма

Время: 8:30-10:00

Части занятия	Содержание	Дози-ровка	Фр.-мет. указания
Вступительная (20 мин)	Построение, приветствие, сообщение задач	3 мин	Проверить наличие спортивной формы, само-улучшение уча-ся
	Бег	10 кругов	Следить за пр.-дыханием
	Застывшая на стили-чез	10 мин	
Основная часть (60 мин)	Одн с затмением 1. Затмение перед собой, приседе под углом наклона ступ: подскоки на 2х ногах 2. Приседание с затме-нием перед собой ступ: подскоки на 2х ногах 3. Отжимание от затмения ступ: подскоки 4. Выпады в сторону ступ: подскоки, одноименно с выносом поджиманием бедра 5. Крутовые движения руками с затмением ступ: подскоки на пр/лев. 6. Затмение вверху, пере-кошет ступ на ногу ступ: поше 7. Выпады вперед пр/лев. ступ: присиди на 2х ногах, одноименно с противоположн ногами 8. Затмение в сторону, поворотом туловища ступ: присиди на 2х ногах 9. Наклон вперед, разве-дение затмения в стороны ступ: подскоки ступ на ногу 10. Ходьба в полном приседе вперед/назад 11. Ходьба в полном приседе вправо/влево 12. Присиди в полном	30 мин	

	Вперед/Назад Упражнение с фронтальной 10 мин 1. Бер. через рамки	Столбы рамки с расстоянием 5 м; 7 м; 9 м и вправо подни- мают бедро
	Упражнение стартера - 10 мин 1. Ходьба через барьеры: - сзади - слева - через центр 2. Ходьба легкой Упражнение для ковер-из тунного снаряда	бедро по- нимает бедро, следит за осанкой
Защита верхний бер (10 мин)	Зажима в руках Подведение итогов	3 круга 5 мин 1 мин

### Раздел 3 Участие в проведении спортивно-массового мероприятия Спортивно-массовое мероприятие «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек и предоставление фотоотчета по материалам проведения мероприятия (Приложение А).

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

##### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек

#### 3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

##### ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого Первенства коллектива ДЮСПО «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек 2014-2015 г.р., 2012-2013 г.р.

##### 1. Цель, задачи

- Популяризация и развитие лёгкой атлетики.
- Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.
- Пропаганда физической культуры и спорта, традиций общества «Динамо».
- Повышение уровня мастерства у юных легкоатлетов.

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

Место проведения: г. Владивосток, ул. Фокина,1, легкоатлетический манеж «Динамо»

Сроки проведения соревнований: 7 декабря 2024. Начало соревнований в 11:00

##### 3. Руководство мероприятием (соревнованием)

Организацию, проведение, общее руководство и оперативное управление соревнованиями осуществляет ПРОГО ВФСО «ДИНАМО» (далее Оргкомитет) тел. для справок 89025555385 (Синявский Денис Александрович).

Главный судья соревнований- Анисимов В.Н.

Главный секретарь соревнований – Мутагаров Р.Р.

##### 4. Участники мероприятия (соревнования)

Юноши и девушки 2014-2015 г. рождения

Юноши и девушки 2012-2013 г. рождения

##### 5. Программа мероприятия (соревнования)

Бег 60 метров, бег 600 метров, прыжки в длину, эстафета 4x200 метров.

Начало соревнований 07 декабря 2024 года в 11:00 в легкоатлетическом манеже «Динамо» по ул. Адмирала Фокина д. 1 в городе Владивостоке.

#### 6. Определение победителей

Занятые места в личном первенстве определяются согласно Положению о Всероссийских соревнованиях по легкой атлетике.

#### 7. Награждение победителей

Награждение победителей и призеров проводится согласно графику награждения.

Каждый спортсмен имеет право награждаться в 2-х видах и эстафете.

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

### 3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

#### ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 7 декабря 2024 года, 11:00-13:35
2. Место проведения: г. Владивосток, ул. Фокина,1, легкоатлетический манеж «Динамо»
3. Инвентарь и оборудование: барьеры легкоатлетические универсальные, стартовые колодки, стартовый пистолет, место приземления для прыжков в длину, доска информационная, рулетки, секундомеры.
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования)
  - Популяризация и развитие лёгкой атлетики.
  - Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.
  - Пропаганда физической культуры и спорта, традиций общества «Динамо».
  - Повышение уровня мастерства у юных легкоатлетов.
5. Участники мероприятия (соревнования)
  - Юноши и девушки 2014-2015 г. рождения
  - Юноши и девушки 2012-2013 г. рождения
6. Судейская коллегия
  - Главный Судья ССВК Анисимов В.Н. г. Владивосток
  - Главный Секретарь СС1К Мутагаров Р.Р г. Владивосток
  - Ст. судья на финише ССВК Мадан Э.И. г. Фокино
  - Ст. судья прыжки в длину ССВК УЙК А.Г. г. Владивосток

Стартер СС1К Мишин В.В. г. Владивосток

Секретарь на финише СС1К Захарченко О.В. г. Арсеньев

#### 7. Определение и награждение победителей

Девушки эстафета 4x200м 2012-2013		
Участники	Результат	Место
Медведева Ангелина	2.20.5	1
Смирнова Дарья	2.25.1	2
Демченка Люба	2.29	3
Девушки эстафета 4x200м 2014-2015		
Федорова Кира	2.25.5	1
Троякова Пелагея	2.32.6	2
Петрик Дарина	2.33.5	3
Юноши эстафета 4x200м 2012-2013		
Нечитайло Артем	2.11.5	1
Прудкогляд Дмитрий	2.15.4	2
Тарасенко Егор	2.17.4	3
Юноши эстафета 4x200м 2014-2015		
Звонорев Лео	2.19.4	1
Самойленко Артем	2.25.4	2
Истомин Кирилл	2.34.0	3

8. Общее количество участников: 120

9. Уровень показанных результатов

Участники (спортсмены) показывали свои личные рекорды и результаты, которые соответствуют их уровню подготовки.

10. Описание хода мероприятия (соревнования)

Соревнования в беге на 60 м будут проводиться в два круга. В случае равенства результатов будут рассматриваться результаты до сотых долей секунд, в случае и их равенства будет производиться жеребьевка, если условия проведения финалов не позволят всем участникам участвовать в финале. В забеге по 4 человека, в финале 5.

Каждый спортсмен имеет право награждаться в 2-х видах и эстафете. Остальные виды – ВК. Спортсмены участвующие ВК: 3 попытки и без финала. В беге на 600м проходят сразу финальные забеги. В прыжках в длину 3 попытки, и еще одна попытка финальная. Расстояние до ямы 2 метра.

#### Самоанализ

Мероприятие прошло успешно и достигло поставленных целей. В ходе соревнований были выполнены ключевые задачи, направленные на развитие легкой атлетики и популяризацию физической культуры. Участники проявили высокий уровень подготовки, что свидетельствует о качественной работе тренеров и организаторов. Соблюдение всех норм и требований в процессе проведения соревнований, а также соответствие инвентаря и места проведения установленным стандартам, обеспечило безопасность и комфорт для участников. Важно отметить, что такой подход способствует повышению интереса к занятиям спортом и формированию здорового образа жизни среди населения. Пропаганда физкультурно-оздоровительной работы также сыграла важную роль в привлечении новых участников к систематическим занятиям спортом. В целом, мероприятие стало значимым шагом в развитии легкой атлетики в регионе и способствовало укреплению спортивного духа среди молодежи.

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в учебно-тренировочной группе (1 группа), тема занятия «Барьерные бег».

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10-12 лет; в учебно-тренировочной группе (1 группа); в ГАУ ДО ПК «КСШОР»

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

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение 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). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В).

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

#### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

учебно-тренировочного занятия

Место проведения: ул. Адмирала Фокина, 1, ст. «Динамо»

Дата проведения: 20.11.2024 г.

Инвентарь и оборудование: набивные мячи, фишки, маты, барьеры

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники барьерного бега
- 2) Развивающая: развитие выносливости и силовых, скоростно-силовых способностей
- 3) Воспитательная: воспитание решительности и активности на занятиях

Фамилия, имя проводящего занятие: Кулешова Любовь Александровна

Пульсометрия: проводилась на протяжении всего занятия

## Содержание анализа

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

Место проведения учебно-тренировочного занятия (УТЗ) полностью подготовлено и оснащено всем необходимым для эффективной работы. Материальное обеспечение включает в себя барьеры, которые являются важным элементом для проведения данного учебно-тренировочного занятия тренировки по легкой атлетике.

План-конспект занятия разработан в соответствии с программой ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика», а также с учетом годового учебного плана по легкой атлетике для детей 10-12 лет. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана, что обеспечивает последовательность и логичность в тренировочном процессе. Формулировка задач урока соответствует требованиям программы и учитывает возрастные особенности и уровень подготовки учащихся данной группы. Внешний вид план-конспекта оформлен в соответствии с СТО «ВВГУ», что говорит о соблюдении установленных стандартов.

Подготовленность места занятия отвечает тематике урока: спортивный инвентарь и оборудование размещены правильно и удобно для использования. Манеж «Динамо» соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, что обеспечивает безопасные условия для тренировок. Кроме того, внешний вид тренера и занимающихся соответствует нормам: все находятся в спортивной форме, что создает атмосферу дисциплины и профессионализма на занятии.

Таким образом, все условия для проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике выполнены на высоком уровне.

### 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, предварительную проработку укрепления мускулатуры, умение координировать движения через общеразвивающие и специальные физические упражнения.



В процессе выполнения общеразвивающих упражнений акцентировалось внимание на воспитании настойчивости и внимательности у учащихся. Это не только способствовало улучшению физической подготовки, но и развивало важные личностные качества, что является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

## 2.2. Основная часть

Основная: 60 мин.

Первая половина основной части тренировки была посвящена отработке навыка переноса толчковой ноги через барьер, где был использован «повторный» метод упражнений. В изучении и закреплении умения и навыка барьерного бега был использован «равномерный» метод упражнений с небольшим объёмом нагрузки.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на совершенствование барьерного бега с низкого и высокого стартов, используя «переменный» метод упражнений.

В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся.

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

## 2.3. Заключительная часть

Завершение занятия: 10 мин.

В завершении занятия занимающиеся пробежали 5 кругов легкого бега, а также провели растяжку в парах, что способствовало развитию командного духа и взаимопомощи среди учащихся. Затем было своевременное построение, где были подведены итоги учебно-тренировочного занятия. Проводящий отметил успехи каждого участника, что способствовало повышению мотивации и уверенности в своих силах.

Поощрение занимающихся за хорошо проделанную работу создало позитивную атмосферу и укрепило желание учащихся активно участвовать в следующих тренировках. Занятие было завершено в установленное время, что говорит о высокой организованности и эффективности проведенного урока. Итоги были четко сформулированы, что позволило всем участникам осознать свои достижения и области для дальнейшего роста.

## III. Поведение и деятельность учащихся

Поведение и деятельность учащихся во время занятия продемонстрировали высокий уровень активности, сознательности и трудолюбия. Учащиеся проявляли заинтересованность в выполнении упражнений и активно участвовали в обсуждении поставленных задач. Дисциплинированность была на высоком уровне: все участники четко следовали указаниям тренера и соблюдали правила безопасности.

Взаимопомощь среди учащихся также играла важную роль. Они поддерживали друг друга как в процессе выполнения физических упражнений, так и в ходе растяжки, что способствовало созданию дружелюбной атмосферы. Самоконтроль и самооценка проявлялись в том, что учащиеся осознанно подходили к выполнению заданий, учитывая свои возможности и стремясь к улучшению результатов.

Общая организация занятия соответствовала нормам для группы с данным уровнем физической подготовленности, что способствовало эффективному обучению и развитию навыков. Учащиеся не только развивали свои физические качества, но и формировали важные социальные навыки, такие как командная работа и взаимоподдержка.

#### IV. Поведение и деятельность тренера

Тренер использовал четкую и ясную подачу информации, что способствовало быстрому усвоению материала и минимизировало время на объяснения. Благодаря этому занятия проходили динамично и эффективно, а учащиеся могли сосредоточиться на выполнении упражнений.

Правильное расположение тренера позволяло ему легко наблюдать за всеми участниками, что обеспечивало своевременную коррекцию техники выполнения упражнений и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Тренер мог оперативно реагировать на возникающие вопросы и давать рекомендации, что дополнительно повышало уровень вовлеченности и мотивации учащихся.

#### V. Выводы и предложения

Содержание упражнений, их дозировка и объем действительно играют ключевую роль в развитии физических качеств учащихся. Важно учитывать индивидуальные особенности и физиологические возможности детей, чтобы избежать перегрузок и обеспечить оптимальный прогресс.

Хотя техника движений была правильно продемонстрирована, важно также акцентировать внимание на точности использования терминологии. Это поможет учащимся лучше понимать и осваивать материал, а также формировать правильные представления о спорте.

Для улучшения результатов можно рекомендовать: корректировку дозировки нагрузки, углубленное обучение терминологии, индивидуальные задания, регулярный мониторинг прогресса.

Таким образом, комплексный подход к организации тренировочного процесса с учетом вышеуказанных рекомендаций поможет достичь лучших результатов в развитии физических качеств учащихся.

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

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

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

### ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Кулешова Любовь Кулешова

Ф.И.О. наблюдаемого: Кудрявцев Потап Павлович

Дата проведения: 20.11.2024 г.

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники барьерного бега
- 2) Развивающая: развитие выносливости и силовых, скоростно-силовых способностей
- 3) Воспитательная: воспитание решительности и активности на занятиях

№	Время	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	16	96	Построение
2	10 мин	22	132	Бег
3	20 мин	17	102	Растяжка
4	30 мин	23	138	Упражнения с набивными
5	40 мин	26	156	СБУ
6	55 мин	25	144	Упражнения с фишками

7	70 мин	27	162	Упражнения с барьерами
8	80 мин	23	138	Бег
9	85 мин	15	90	Упражнения на расслабление и растяжка в парах
10	90 мин	16	96	Построение



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

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, так как наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.
2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.
3. Величина нагрузки достаточная, так как основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.
4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 162 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС - 90 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2 раза, тренировочный эффект прослеживался ярко.
5. Нагрузка соответствовала типу занятия и его задачам. Занятие по типу учебно-тренировочное.

Заключение по занятию:

Занятие продемонстрировало значительную оздоровительную и развивающую ценность, обеспечивая учащимся не только физическую нагрузку, но и способствуя их общему развитию. Примененные упражнения и методы работы были тщательно подобраны, что позволило эффективно сочетать физическую активность с образовательными задачами урока.

## Выводы

В рамках практики мы ознакомились с правилами внутреннего распорядка в ГАУ ДО ПК «КСШОР», требованиями охраны труда и пожарной безопасности. Эти знания помогут нам обеспечить безопасность учащихся во время тренировок и мероприятий.

Также мы провели учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. Каждое занятие было тщательно спланировано, что позволило не только улучшить физическую подготовку участников, но и развить их мотивацию к занятиям спортом. Мы использовали различные методические подходы и упражнения, что способствовало разнообразию тренировочного процесса.

Мы приняли участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Юный Динамовец» по легкой атлетике среди юношей и девушек. Это мероприятие стало отличной возможностью для нас применить свои навыки в организации соревнований, а также взаимодействовать с детьми и их родителями. Мы увидели, как важно создавать позитивную атмосферу на таких событиях, способствующую развитию спортивного духа и командной работы.

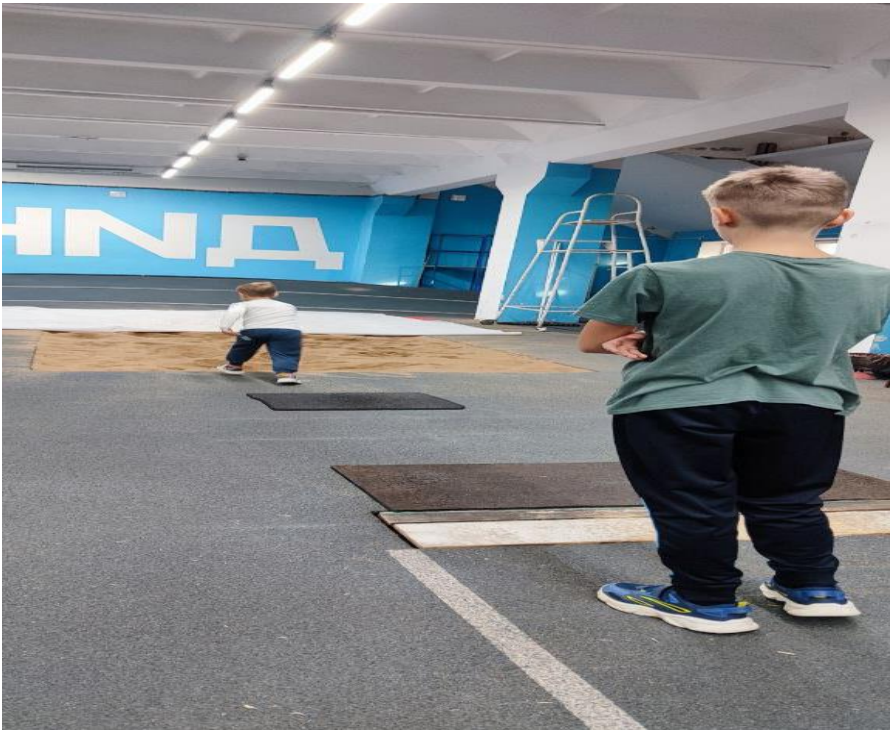
В процессе прохождения практики, мы провели педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в закрепленной тренировочной группе. Это позволило нам более глубоко проанализировать эффективность проведенных занятий, выявить сильные и слабые стороны тренировочного процесса, а также оценить физическую нагрузку на участников. Полученные данные помогут нам в дальнейшем совершенствовании нашего подхода к тренировкам и индивидуализации занятий для каждого спортсмена.

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы овладеть профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности детской юношеской спортивной школы. Непосредственное участие в деятельности ГАУ ДО ПК «КСШОР» позволило нам ознакомиться с реальными условиями работы тренеров и педагогов, а также с организацией учебного процесса.

## 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. ГТО <https://gto.ru/>
6. 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>
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





## Приложение Б

### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа  
учебно-тренировочного занятия

Место проведения \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_

Задачи занятия: \_\_\_\_\_

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

Пульсометрия \_\_\_\_\_

#### Содержание анализа

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

\_\_\_\_\_

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

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

2.2. Основная часть \_\_\_\_\_

2.3. Заключительная часть \_\_\_\_\_

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

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

V. Выводы и предложения \_\_\_\_\_

## Приложение В

## ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на учебно-тренировочном занятии

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

Ф.И. наблюдаемого \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Задачи занятия: \_\_\_\_\_

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	

Результаты исследования \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заключение по занятию \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Приложение Г



Рис.1 Измерение ЧСС