


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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1


_____ подпись

Е.А. Потетина
Ф.И.О.

Руководитель практики
доцент


_____ подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

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


_____ подпись

И.Е. Мыльников
Ф.И.О.

 (печать)

Владивосток 2024

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

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Потетина Е.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



подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

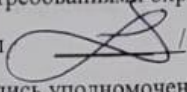
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности


Студент Потетина Е.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)  / Е.А. Потетина
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 Потетнинова Е.А.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 05.02.2024 г. – 24.02.2024 г.

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработано времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	отсутствуют
Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	05.02.2024 - 24.02.2024	10	отсутствуют
			26	отсутствуют
			64	отсутствуют
			26	отсутствуют

	написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		30	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	05.02.2024 - 24.02.2024	20	отсутствуют
Итого:			180	

Дата выдачи задания на практику 05.02.2024 г.

Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики
доцент


подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Е.А. Потетина
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

Потетиновой Елизаветы Александровны, 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».

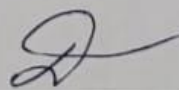
В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

- 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.

Потетина Елизавета Александровна, 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».....	45
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по виду спорта	53
Выводы.....	59
Список литературы.....	60
Приложения	61

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 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 атлетики, выделяются 19 направлений спортивной подготовки — легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;

- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами;
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестом;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

1.2.2 Цель и задачи реализации программы

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляю собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 (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 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».

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 часовой недельный (годовой) объем.

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

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

Г) Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, мероприятиям, практикам и распределяет тренировочное время, отведенное на их

освоение, по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого образовательного процесса в рамках деятельности, набор отдельных относительно независимых, но виды спортивной подготовки, которые не изолированы в своих естественных связях, их соотношении и последовательности как органические звенья единого процесса, а также выступают в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально способствующей достижению спортивных результатов.

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

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

Д) Примерный календарный план воспитательной работы.

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

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

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

Разработали за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовали с тренером по виду спорта, утвердили 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 №1

Проводящий: Потетина Елизавета Александровна

Тема: Прыжок в длину с разбега

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники прыжка в длину с разбега
- 2) Развивающая: развитие силы мышц ног, выносливости и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание решительности

Инвентарь: свисток

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь Б (20МИН)	1. Построение, сообщение задач. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. И.П. – О. С., руки на пояс. 1-наклон головы влево 2- наклон головы вправо 3- наклон головы вперед 4- наклон головы назад. 3) И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4-полукруг головой влево 5–8-вправо	1 мин 30 сек	Добиваться четкого выполнения Спина прямая Выполнять упражнение медленно Дыхание ровное Руки на поясе Ноги прямые
	3. Ходьба: - обычная	2 мин	Добиваться четкого выполнения Следить за осанкой Руки на пояс на носках
	- на носках, на пятках, с перекатом, руки за голову	0,5 круга	Руки за головой на пятках
- круговые движения в лучезапястных суставах	0,5 круга	При перекатах с пятки на носок руки работают вдоль туловища Руки в стороны круговые движения в лучезапястных суставах.	
- круговые движения в плечевом суставе	0,5 круга	Руки вверх круговые движения руками вперед.	
- круговые движения в локтевом суставе	0,5 круга	Руки в стороны КД в локтевом суставе	

	<p>4. Бег по манежу Обычный Приставной шаг правым\левым боком Бег с высоким подниманием бедра С захлёстыванием голени Скрестный шаг правым\левым боком Бег спиной вперёд Многоскоки Ускорения</p>	<p>10 кругов 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0.5 круга 0,5 круга 0,5 круга 1 круг</p>	<p>Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию. Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное</p>
Общеразвивающие упражнения			
	<p>1.И.П. – О. С. 1- 4 -круговые движения головой влево 5-8 – то же вправо</p>	<p>6 раз</p>	<p>Выполнять медленно</p>
	<p>2. И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 -круговые движения вперед 5-8 -круговые движения назад Следующие 8 счетов то же прямыми руками</p>	<p>4 раза</p>	<p>Выполнять постепенно повышая скорость выполнения</p>
	<p>3. И.П.- узкая стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2- поворот туловища влево 3-4- поворот туловища вправо</p>	<p>6 раз</p>	<p>Руки прямые</p>

	<p>4. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вниз</p> <p>1-3- пружинистые наклоны вперед</p> <p>4- И.П.</p>	4 раза	<p>Ноги прямые</p> <p>Пальцами рук доставать пол</p>
	<p>5. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед</p> <p>1- поворот туловища влево</p> <p>2- поворот туловища вправо</p> <p>3-4- то же.</p>	4 раза	Ноги прямые, руки прямые,
	<p>6. И.П. – широкая стойка ноги врозь, , руки вдоль туловища</p> <p>1-наклон к левой ноге</p> <p>2- наклон к середине</p> <p>3- наклон к правой ноге</p> <p>4- И.П.</p>	6 раз	Пальцами рук стремимся коснуться пола
	<p>7. И.П. – стойка ноги прозь, руки за голову</p> <p>1-2 приседание с последующим выпрыгиванием вверх</p> <p>3-4 -то же</p>	10 раз	<p>Руки за головой</p> <p>локтевые суставы в стороны</p> <p>приседать полностью, выпрыгивать высоко</p>
	<p>8. И.П. – О.С.</p> <p>1- упор присев</p> <p>2- упор лежа</p> <p>3- упор присев</p> <p>4- И.П.</p>	10 раз	В упоре присев руки касаются пола

	9. И.П. – упор лёжа Сгибание и разгибание рук	12 раз	Спина прямая Туловище прямое, руки сгибать до прямого угла в локтевом суставе
	10. И.П. – О.С. Прыжки со сменой положения ног («разножка»)	16 раз	Дыхание ровное. Мышцы пресса напряжены. Прыгать ритмично
	11. И.П. – О.С. 1-прыжок вправо 2- прыжок вперед 3- прыжок влево 4- прыжок назад 5-8 то же	4 раза	Быть внимательным, все движения выполнять четко
	12. И.П.-упор лёжа Ходьба в упоре лежа правым, левым боком;	8 раз	Спину держать прямой, не поднимать таз, одновременный шаг рукой и ногой.
	13. И. П. -стойка ноги врозь, руки на пояс Выпады вправо, влево;	12 раз	Дыхание ровное. Взгляд вперед Спина прямая
	14. И. п. -стойка ноги врозь, руки вперед 1-мах левой к правой руке. 2- И. П. 3-4 тоже с другой ногой.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	15. И.П.- О.С. 1- руки вверх, подняться на носки, вдох 2- руки вниз, опуститься на полную стопу, выдох	6 раз	Вдох глубокий, при выдохе расслабить руки, плечи

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (60 МИН)	<p>И.П. – стойка ноги врозь.</p> <p>1 – полуприседание в положение «старт пловца»;</p> <p>2 – выпрыгивание вверх в сочетании с работой рук;</p> <p>3 – приземление на обе ноги с последующим пружинистым приседанием.</p>	10 раз	<p>Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног на опору с пятки</p>
	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх.</p> <p>1 – полуприседание в положение «старт пловца»;</p>	1 мин	<p>Обратить внимание на своевременное выведение коленей вверх - вперед перед приземлением.</p> <p>Ориентировать учащихся на постановку ног за отметку (линию).</p>
	<p>2- прыжок вверх – вперед толчком двух ног в сочетании с работой рук с последующим приземлением на стопку матов в положение седа, руки вперед.</p>	15 раз	<p>Обратить внимание на разгибание ног в коленях перед приземлением. Акцентировать внимание учащихся на доставание ориентира (толкнуть ногами мяч, который лежит на матах)</p>
	<p>Прыжки с 3–5 шагов разбега через барьер (свернутый мат) высотой 40 см с приземлением на небольшое возвышение (стопку матов)</p>	15 раз	<p>Следить за полетом в положении «шага» над барьером.</p> <p>Следить за вертикальным положением туловища.</p>
	<p>то же, но постепенно отодвигая место отталкивания</p>	1 мин	
<p>Бег с постепенным снижением скорости до</p>	10 мин	<p>Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.</p>	

	<p>перехода в ритмичную ходьбу</p> <p>ОФП:</p> <p>Упражнения на пресс</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>Приседания</p> <p>Выпады</p> <p>Приседание-прыжок</p>	<p>15x4</p> <p>15x4</p> <p>15x4</p> <p>15x4</p> <p>15x4</p>	<p>Обратить внимание на сохранение правильной осанки.</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>(10 МИН)</p>	<p>Построение.</p> <p>Подведение итогов урока. Рефлексия.</p> <p>Упражнения на растяжение мышц ног:</p> <p>1) Наклоны;</p> <p>2) Пружинистые выпады вперед;</p> <p>3) Пружинистые выпады в сторону.</p>	<p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>При наклоне не сгибать ноги. Стараться держать спину прямой.</p> <p>Впереди стоящая нога 90 гр, сзади стоящая прямая на носке.</p> <p>Согнутая нога полностью стоит на стопе, прямая нога на пятке.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ №2

Проводящий: Потетина Елизавета Александровна

Тема: Бег на короткие дистанции

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение технике низкого старта и стартового разгона
- 2) Развивающая: развитие силы мышц ног и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, ответственности

Инвентарь: свисток, секундомер, маты, фишки

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20МИН)	1. Построение, сообщение задач. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. И.П. – О. С, руки на пояс. 1-наклон головы влево 2- наклон головы вправо 3- наклон головы вперед 4- наклон головы назад. 3) И.П. -стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4-полукруг головой влево 5–8-вправо	30 сек 30 сек	Добиваться четкого выполнения Спина прямая Выполнять упражнение медленно Дыхание ровное Руки на поясе Ноги прямые
	3. Ходьба: - обычная	0,5 круга	Добиваться четкого выполнения Следить за осанкой Руки на пояс на носках Руки за головой на пятках
	- на носках, на пятках, с перекатом, руки за голову -круговые движения в лучезапястных суставах -круговые движения в плечевом суставе -круговые движения в локтевом суставе	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	При перекатах с пятки на носок руки работают вдоль туловища Руки в стороны круговые движения в лучезапястных суставах. Руки вверх круговые движения руками вперед. Руки в стороны КД в локтевом суставе

	<p>4. Бег по манежу Обычный Приставной шаг правым\левым боком Бег с высоким подниманием бедра С захлёстыванием голени Скрестный шаг правым\левым боком Бег спиной вперёд Многоскоки Выпрыгивания на каждый шаг</p>	<p>10 кругов 0,5 круг 0,5 круга 0.5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию. Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное</p>
Общеразвивающие упражнения			
	<p>1.И. П.- О.С. 1-левую назад на носок руки в верх 2 И. П. 3-4-тоже с другой</p>	<p>6 раз</p>	<p>Выполнять медленно</p>
	<p>2. И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 -круговые движения вперед 5-8 -круговые движения назад Следующие 8 счетов то же прямыми руками</p>	<p>4 раза</p>	<p>Выполнять постепенно повышая скорость выполнения</p>
	<p>3. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2- поворот туловища влево 3-4- поворот туловища вправо</p>	<p>6 раз</p>	<p>Руки прямые</p>

	<p>4. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вниз</p> <p>1-3- пружинистые наклоны вперед</p> <p>4- И.П.</p>	4 раза	<p>Ноги прямые</p> <p>Пальцами рук доставать пол</p>
	<p>5. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед</p> <p>1-поворот туловища влево</p> <p>2- поворот туловища вправо</p> <p>3–4- то же.</p>	4 раза	<p>Ноги прямые</p> <p>руки прямые,</p>
	<p>6. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>1-наклон к левой ноге</p> <p>2- наклон к середине</p> <p>3- наклон к правой ноге</p> <p>4- И.П.</p>	6 раз	<p>Пальцами рук стремимся коснуться пола</p>
	<p>7. И.П. – стойка ноги срозь, руки за голову</p> <p>1-2 приседание с последующим выпрыгиванием вверх</p> <p>3-4 -то же</p>	10 раз	<p>Руки за головой</p> <p>локтевые суставы в стороны присесть полностью</p> <p>выпрыгивать высоко</p>

	8. И.П. – О.С. 1- приседание 2- наклон к носкам с прямыми ногами. 3-приседание 4-И. П. 5-8- ТО ЖЕ в другой последовательности. Сначала наклон, затем приседание.	10 раз	Взгляд вперед В приседании прямой угол между коленом
	9. И. П. -О.С. 1-3 прыжки на месте 4-в прыжке сгибание ног к груди.	12 раз	Спина прямая
	10. И.П. – О.С. Прыжки со сменой положения ног («разножка»)	16 раз	Дыхание ровное. Мышцы пресса напряжены. Прыгать ритмично
	11. И.П. – О.С. 1-прыжок вправо 2- прыжок вперед 3- прыжок влево 4- прыжок назад 5-8 то же	4 раза	Быть внимательным, все движения выполнять четко
	12. И.П.-упор лёжа Ходьба в упоре лежа правым, левым боком;	8 раз	Спину держать прямой, не поднимать таз, одновременный шаг рукой и ногой.
	13. И. П. -стойка ноги врозь, руки на пояс Выпады вправо, влево;	12 раз	Дыхание ровное. Взгляд вперед Спина прямая

	14. И. п. -стойка ноги врозь, руки вперед 1-мах левой к правой руке. 2- И. п. 3–4 тоже с другой ноги.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	15. И.П.- О.С. 1- руки вверх, подняться на носки, вдох 2- руки вниз, опуститься на полную стопу, выдох	6 раз	Вдох глубокий, при выдохе расслабить руки, плечи
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (60 МИН)	Упражнения на быстроту: - работа рук с максимальной частотой из положения сидя - работа рук с максимальной частотой из положения стоя -высокое поднятие бедра на месте с максимальной частотой -высокое поднятие бедра в упоре лёжа с максимальной частотой	30 сек 30 сек 2x30 сек 2x30 сек	Руки согнуты в локтевом суставе, работают с максимальной частотой. Обратить внимание на амплитуду выполнения. Руки работают вперёд-назад, высоко поднимать бедро с максимальной частотой, следить за наклоном туловища. Небольшой наклон вперёд.
	Старты из разных положений: -лёжа на спине -лёжа на животе -сидя, ноги прямые -сидя на коленях	2x20м 2x20м 2x20м 2x20м	Руки вдоль туловища Руки вверх Руки вперёд Руки за спину

	<p>-выполнение низкого старта по команде</p> <p>-ускорения с низкого старта</p> <p>-ускорение «Гонка за лидером»</p> <p>Эстафета на быстроту и координацию:</p> <p>Спортсмены делятся на 2 команды. Строятся по диагонали друг напротив друга. Каждый участник должен обежать фишки и как можно раньше передать эстафету партнёру. Выигрывает та команда, которая раньше закончила эстафету.</p> <p>ОФП</p> <p>Прыжки с подтягивание ног</p> <p>Выпады</p> <p>Отжимания</p> <p>Разгибание туловища лёжа на животе</p>	<p>10 раз</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15x4</p> <p>15x4</p> <p>15x4</p> <p>15x4</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнения</p> <p>Первое движение вперёд, не выпрямляться.</p> <p>Стараться догнать впереди бегущего.</p> <p>При прохождении эстафеты следить за слаженными движениями, быстротой и координационной работой.</p> <p>Спина прямая Дыхание ровное Взгляд вперёд</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 МИН)	<p>Построение.</p> <p>Подведение итогов урока. Рефлексия.</p> <p>Упражнения на растяжение мышц ног:</p> <p>1) Наклоны;</p> <p>2) Пружинистые выпады вперед;</p> <p>3) Пружинистые выпады в сторону</p>	<p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Похвалить</p> <p>При наклоне не сгибать ноги. Стараться держать спину прямой</p> <p>Впереди стоящая нога 90 гр, сзади стоящая прямая на носке</p> <p>Согнутая нога полностью стоит на стопе, прямая нога на пятке</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ №3

Проводящий: Потетина Елизавета Александровна

Тема: Бег на короткие дистанции

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение технике бега на короткие дистанции
- 2) Развивающая: развитие силы мышц ног и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, ответственности

Инвентарь: свисток

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20МИН)	1. Построение, сообщение задач. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. И.П. – О. С., руки на пояс. 1-наклон головы влево 2- наклон головы вправо 3- наклон головы вперед 4- наклон головы назад.	30 сек	Добиваться четкого выполнения Спина прямая Выполнять упражнение медленно
	3) И.П. -стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4-полукруг головой влево 5–8-вправо	30 сек	Дыхание ровное Руки на поясе Ноги прямые
	3. Ходьба: - обычная - на носках, на пятках, с перекатом, руки за голову - круговые движения в лучезапястных суставах - круговые движения в плечевом суставе	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Добиваться четкого выполнения Следить за осанкой Руки на пояс на носках Руки за головой на пятках При перекатах с пятки на носок руки работают вдоль туловища Руки в стороны круговые движения в лучезапястных суставах.

	-круговые движения в локтевом суставе	0,5 круга	Руки вверх круговые движения руками вперёд. Руки в стороны КД в локтевом суставе
	4. Бег по манежу Обычный Приставной шаг правым\левым боком Бег с высоким подниманием бедра С захлестыванием голени Скрестный шаг правым\левым боком Бег спиной вперёд Многоскоки Выпрыгивания на каждый шаг	10 кругов 0,5 круг 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию. Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное
Общеразвивающие упражнения			
	1.И. П.- О.С. 1-левую назад на носок руки в верх 2- И. П. 3-4-тоже с другой	6 раз	Выполнять медленно
	2. И.П. – руки к плечам 1-4 -круговые движения вперед 5-8 -круговые движения назад Следующие 8 счетов то же прямыми руками	4 раза	Выполнять постепенно повышая скорость выполнения
	3. И.П. -стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2- поворот туловища влево 3-4- поворот туловища вправо	6 раз	Руки прямые
	4. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки внизу 1-3- пружинистые наклоны вперед 4- И.П.	4 раза	Ноги прямые Пальцами рук доставать пол

	<p>5. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед</p> <p>1- поворот туловища влево</p> <p>2- поворот туловища вправо</p> <p>3-4- то же.</p>	4 раза	Ноги прямые, руки прямые
	<p>6. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>1-наклон к левой ноге</p> <p>2- наклон к середине</p> <p>3- наклон к правой ноге</p> <p>4- И.П.</p>	6 раз	Пальцами рук стремимся коснуться пола
	<p>7. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову</p> <p>1-2 приседание с последующим выпрыгиванием вверх</p> <p>3-4 -то же</p>	10 раз	Руки за головой локтевые суставы в стороны присесть полностью, выпрыгивать высоко
	<p>8. И.П. – О.С.</p> <p>1- приседание</p> <p>2- наклон к носкам с прямыми ногами.</p> <p>3-приседание</p> <p>4-И. П.</p> <p>5-8- ТО ЖЕ в другой последовательности. Сначала наклон, затем приседание.</p>	10 раз	Взгляд вперед В приседании прямой угол между коленом
	<p>9. И. П. -О.С.</p> <p>1-3 прыжки на месте</p> <p>4-в прыжке сгибание ног к груди.</p>	12 раз	Спина прямая
	<p>10. И.П. – О.С.</p> <p>Прыжки со сменой положения ног («разножка»)</p>	16 раз	Дыхание ровное. Мышцы пресса напряжены. Прыгать ритмично

	11. И.П. – О.С. 1-прыжок вправо 2- прыжок вперед 3- прыжок влево 4- прыжок назад 5–8 то же	4 раза	Быть внимательным, все движения выполнять четко
	12. И.П.-упор лёжа Ходьба в упоре лежа правым, левым боком;	8 раз	Спину держать прямой, не поднимать таз, одновременный шаг рукой и ногой.
	13. И. П. -стойка ноги врозь, руки на пояс Выпады вправо, влево;	12 раз	Дыхание ровное. Взгляд вперед Спина прямая
	14. И. П. -стойка ноги врозь, руки вперед 1-мах левой к правой. 2- И. П. 3–4 тоже с другой.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	15. И.П. -О.С. 1- руки вверх, подняться на носки, вдох 2- руки вниз, опуститься на полную стопу, выдох	6 раз	Вдох глубокий, при выдохе расслабить руки, плечи
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	1)Развитие скоростно-силовых качеств мышц, влияющих на мощность отталкивания и быстроту сведения бедер: -3-ой, 5-ой прыжок в длину с места (см) -Прыжки на месте с двойной сменой ног в выпаде. -Ускорения	8 раз 8 раз 4x20м	Выполняют поточно, результат объявляют после каждой попытки. Сосредоточить усилия на движении бедрами и активной перекрестной работе согнутых рук.
	2)Разгибание опорной ноги, активизирующее опорную фазу бега: -Передвижение в упоре лежа с партнером, удерживающим ноги исполнителя за голень	20 м	Из приседа вынести вперед как можно дальше маховую ногу, оттолкнувшись одновременно опорной ногой, подтянуть ее и оказаться в приседе

(60 МИН)	-Ходьба с выпадами в приседе -Подскоки на месте, подтягивая колени к груди	30м 15 раз	Выполняют фронтально. Длина скачков – не главное, акцент нужно делать на быстрые отталкивания, подтягивая толчковую ногу.
	-Скачки на одной ноге с небольшого разбега -Выпрыгивания вверх у опоры со сменой опорной ноги	12 раз 20 раз	Акцент на активное выпрыгивание вверх; на выпрямление обеих ног в коленях; стопу ставить полностью на опору Следить за разноименной работой рук; делать чаще; на возвышение ставить переднюю часть стопы
	3)Совершенствовать быстроту и согласованность движений рук и ног при максимальном темпе движений: -Бег в упоре у стены с высоким, со средним подниманием бедра в быстром темпе: чередуя темп -Бег на месте перед гимнастической стенкой -Бег на месте с акцентом на вынос бедра вперед -Ускорения, руки за спиной – 15 м. + то же с работой рук. -«Велосипед» в стойке на лопатках -Упор присев – упор лежа, выпрыгивание вверх -Быстрые выпрыгивания вверх из упора присев	2х30 сек 2х30сек 20 раз 2 мин 20 сек 20х3 20х3	Движения согнутых рук: спереди – до уровня глаз, сзади – до ограничения в плечевом суставе. Темп ускоряется до максимального. Держать туловище в небольшом наклоне, смотреть вперед перед собой Упор лежа – ноги врозь, возвращаясь в упор присев, подтянуть ноги на уровень с ладонями. Прыжок вверх – хлопок руками вверх.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 мин)	Построение и подведение итогов	5 мин	Спросить о самочувствии.
	Упражнения на растягивание мышц	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ №4

Проводящий: Потетина Елизавета Александровна

Тема: Высокий старт

Задачи урока:

- 1) Образовательная: повторение техники высокого старта. Совершенствование техники бега по прямой
- 2) Развивающая: развитие силы мышц ног, быстроты реакции, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности

Инвентарь: свисток

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С	1. Построение, сообщение задач. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. И.П. – О. С., руки на пояс. 1-наклон головы влево 2- наклон головы вправо 3- наклон головы вперед 4- наклон головы назад.	30сек	Добиваться четкого выполнения Спина прямая Выполнять упражнение медленно
	3) И.П. -стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4-полукруг головой влево 5–8-вправо	30 сек	Дыхание ровное Руки на поясе Ноги прямые
	3. Ходьба: - обычная - ходьба в полуприседе, руки на поясе - ходьба в приседе, руки на коленях	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Добиваться четкого выполнения Следить за осанкой Руки на пояс на носках Руки за головой на пятках При перекатах с пятки на носок руки работают вдоль туловища

Т Б (20МИ Н)	- на носках, на пятках, с перекатом, руки за голову	0,5 круга	Руки в стороны круговые движения в лучезапястных суставах. Руки вверх круговые движения руками вперёд. Руки в стороны КД в локтевом суставе
	-круговые движения в лучезапястных суставах	0,5 круга	
	-круговые движения в плечевом суставе	0,5 круга	
	-круговые движения в локтевом суставе	0,5 круга	
	4. Бег по манежу обычный	10 кругов	Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию. Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное Бежать на носках, смотреть через правое плечо Прыгать как можно выше
	Приставной шаг правым\левым боком	0,5 круг	
	Бег с высоким подниманием бедра	0,5 круга	
	С захлёстыванием голени	0,5 круга	
	Скрестный шаг правым\левым боком	0,5 круга	
	Бег спиной вперёд	0,5 круга	
Бег с прямыми ногами вперёд, назад, через стороны	0,5 круга		
Выпрыгивания на каждый шаг	0,5 круга		
Ходьба на восстановление дыхания	0,5 круга		
Ходьба с различным положениями рук;	0,5 круга		
Общеразвивающие упражнения			
	1.И.П.-стойка ноги врозь. 1-2 руки через стороны вверх. 3-4- И.П.	6 раз	Выполнять медленно
	2. И.П. -сед, руки на поясе. правую ногу в сторону. 1-4 перенос туловища на левую ногу. 5-8 то же другую сторону	4 раза	Выполнять под счёт, туловище не сгибать
	3. И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны	6 раз	Руки прямые

	<p>1-2- поворот туловища влево</p> <p>3-4- поворот туловища вправо</p>		
	<p>4. И.П. – широкая стойка ноги врозь, , руки вниз</p> <p>1-3- пружинистые наклоны вперед</p> <p>4- И.П.</p>	4 раза	<p>Ноги прямые</p> <p>Пальцами рук доставать пол</p>
	<p>5. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед</p> <p>1- поворот туловища влево</p> <p>2- поворот туловища вправо</p> <p>3–4- то же.</p>	4 раза	Ноги прямые, руки прямые
	<p>6. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>1-наклон к левой ноге</p> <p>2- наклон к середине</p> <p>3- наклон к правой ноге</p> <p>4- И.П.</p>	6 раз	Пальцами рук стремимся коснуться пола
	<p>7. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову</p> <p>1-2 приседание с последующим выпрыгиванием вверх</p> <p>3-4 -то же</p>	10 раз	<p>Руки за головой</p> <p>локтевые суставы в стороны</p> <p>присесть полностью, выпрыгивать высоко</p>
	<p>8. И.П. – О.С.</p> <p>1- приседание</p> <p>2- наклон к носкам с прямыми ногами.</p> <p>3-приседание</p> <p>4-И. П.</p>	10 раз	<p>Взгляд вперед</p> <p>В приседании прямой угол между коленом</p>

	5-8- ТО ЖЕ в другой последовательности. Сначала наклон, затем приседание.		
	9. И. П. -О.С. 1-3 прыжки на месте 4-в прыжке сгибание ног к груди.	12 раз	Спина прямая
	10. И.П. – О.С. Прыжки со сменой положения ног («разножка»)	16 раз	Дыхание ровное. Мышцы пресса напряжены. Прыгать ритмично
	11. И.П. – О.С. 1-прыжок вправо 2- прыжок вперед 3- прыжок влево 4- прыжок назад 5–8 - то же	4 раза	Быть внимательным, все движения выполнять четко
	12. И.П.-упор лёжа Ходьба в упоре лежа правым, левым боком;	8 раз	Спину держать прямой, не поднимать таз, одновременный шаг рукой и ногой.
	13. И. П. -стойка ноги врозь, руки на пояс Выпады вправо, влево;	12 раз	Дыхание ровное. Взгляд вперед Спина прямая
	14. И. п. -стойка ноги врозь, руки вперед 1-мах левой к правой ноге. 2- И. п. 3-4 тоже с другой ноги.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	15. И.П. -О.С. 1- руки вверх, подняться на носки, вдох 2- руки вниз, опуститься на полную стопу, выдох	6 раз	Вдох глубокий, при выдохе расслабить руки, плечи

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (60 МИН)	Повторение техники выполнения высокого старта: -Повторение стартовых положений: «На старт!», «Марш!». -Общее выбегание со старта. -Выполнение стартов в группе -Выполнение стартового ускорения по команде из положения: сидя, лёжа, из упора присев, стоя спиной к направлению бега.	5мин 5мин 5мин 5 мин	По команде «На старт!» вперёд ставится толчковая нога (на всю стопу), а другая несколько сзади. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая – одноимённая выставленной вперёд ноге – отведена назад. Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» начинается бег. Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются. Туловище слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки в стороны не разворачиваются. Движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения
	-Бег с преследованием	5мин	Обучающиеся стоят в шеренгах 2-3 метрах друг от друга, по сигналу игроки первой шеренги убегают, игроки второй догоняют (не толкать, а только запятнать). Задача – убежать от партнёра или догнать его.
	Совершенствовать технику бега по прямой: -Имитация движения руками, как при беге, стоя на месте (одна нога впереди, другая сзади). -Многоскоки (бег прыжковыми шагами). -Ускорение с высокого старта. -Бег с высоким подниманием бедра, с переходом на ускорение. -Бег с захлёстыванием голени, с переходом на ускорение. -Семенящий бег -Ускорение с высокого старта.	1 мин 30м 2 мин 3мин 3 мин 30м 2 мин	Сохранять вертикальное положение головы и туловища, ритмичный темп движений. Активно отталкиваясь выполнять максимально длинные шаги. Обратить внимание на постепенное увеличение скорости бега. Туловище слегка наклонено. Достичь максимальной частоты шагов, сохранить их оптимальную длину. Удерживать наклон туловища с правильной работой рук. Достичь максимальной частоты работы ног и рук, удерживать наклон туловища. Следить за прямолинейной постановкой стоп, ногу ставить с носка и разгибать полностью в коленном суставе. Плечевой пояс расслаблен. Выявить общие индивидуальные ошибки.

	- «Круговая эстафета»	15 мин	Обучающие построены в две колонны. У капитанов команд, стоящих первыми в своих колоннах в руках эстафетные палочки. По команде первые участники с эстафетной палочкой в руках пробегают круг по манежу, после чего передают палочку следующему участнику и т. д. Побеждает команда, которая первой пересечёт линию финиша
Заключительная часть 10 мин	Построение и подведение итогов	5 мин	Спросить о самочувствии. Отметить самых активных, похвалить.
	Упражнения на растягивание мышц	5 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ №5

Проводящий: Потетина Елизавета Александровна

Тема: Барьерный бег

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение техники барьерного бега, совершенствование техники бега с низкого старта (стартовый разбег)
- 2) Развивающая: развитие силы мышц ног, быстроты реакции, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание смелости, трудолюбия, ответственности

Инвентарь: свисток, легкоатлетические барьеры, резинка

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20МИ Н)	Построение, сообщение задач. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	И.П. – О. С, руки на пояс. 1-наклон головы влево 2- наклон головы вправо 3- наклон головы вперед 4- наклон головы назад.	30 сек	Добиваться четкого выполнения Спина прямая Выполнять упражнение медленно
	И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4-полукруг головой влево 5–8-вправо	30сек	Дыхание ровное Руки на поясе Ноги прямые
	Ходьба: - обычная	0,5 круга	Добиваться четкого выполнения Следить за осанкой
	- ходьба в полуприседе, руки на поясе	0,5 круга	Руки на пояс на носках Руки за головой на пятках
	- ходьба в приседе, руки на коленях	0,5 круга	При перекатах с пятки на носок руки работают вдоль туловища
	- на носках, на пятках, с перекатом, руки за голову	0,5 круга	Руки в стороны круговые движения в лучезапястных суставах.
	-круговые движения в лучезапястных суставах	0,5 круга	Руки вверх круговые движения руками вперед.
	-круговые движения в плечевом суставе	0,5 круга	Руки в стороны КД в локтевом суставе
	-круговые движения в локтевом суставе	0,5 круга	
Бег по манежу Обычный	10 кругов	Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию.	
Бег с высоким подниманием бедра	0,5 круг	Руки работают вдоль туловища	
С захлестыванием голени	0.5 круга		
Бег с имитацией атаки правой и левой	0,5 круга	Дыхание ровное Колено в шаге поднимаем до 90 градусов.	
Ходьба на восстановление дыхания	0,5 круга	Подскоки выполняются на носках, туловище прямо, высоко поднимаем колено.	
Ходьба с различными положениями рук;	0,5 круга		
Общеразвивающие упражнения			

<p>1.И.П.- стойка ноги врозь</p> <p>1-2- руки через стороны вверх.</p> <p>3-4- И.П.</p>	6 раз	Выполнять медленно
<p>2. И.П.- сидя, руки на поясе. Правую ногу в сторону</p> <p>1-4 перенос туловища на левую ногу</p> <p>5-8 то же другую сторону</p>	4 раза	Выполнять под счёт, туловище не сгибать
<p>3. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1-2- поворот туловища влево</p> <p>3-4- поворот туловища вправо</p>	6 раз	Руки прямые
<p>4. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вниз</p> <p>1-3- пружинистые наклоны вперед</p> <p>4- И.П.</p>	4 раза	Ноги прямые Пальцами рук доставать пол
<p>5. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед</p> <p>1- поворот туловища влево</p> <p>2- поворот туловища вправо</p> <p>3-4- то же.</p>	4 раза	Ноги прямые, руки прямые
<p>6. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>1-наклон к левой ноге</p> <p>2- наклон к середине</p> <p>3- наклон к правой ноге</p> <p>4- И.П.</p>	6 раз	Пальцами рук стремимся коснуться пола

	<p>7. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову</p> <p>1-2 приседание с последующим выпрыгиванием вверх</p> <p>3-4 -то же</p>	10 раз	<p>Руки за головой</p> <p>локтевые суставы в стороны</p> <p>приседать полностью, выпрыгивать высоко</p>
	<p>8. И.П. – О.С.</p> <p>1- приседание</p> <p>2- наклон к носкам с прямыми ногами.</p> <p>3-приседание</p> <p>4-И. П.</p> <p>5-8- ТО ЖЕ в другой последовательности.</p> <p>Сначала наклон, затем приседание.</p>	10 раз	<p>Взгляд вперёд</p> <p>В приседании прямой угол между коленом</p>
	<p>9. И. П. -О.С.</p> <p>1-3 прыжки на месте</p> <p>4-в прыжке сгибание ног к груди.</p>	12 раз	Спина прямая
	<p>10. И.П. – О.С.</p> <p>Прыжки со сменой положения ног («разножка»)</p>	16 раз	<p>Дыхание ровное.</p> <p>Мышцы пресса напряжены.</p> <p>Прыгать ритмично</p>
	<p>11. И.П. – О.С.</p> <p>1-прыжок вправо</p> <p>2- прыжок вперед</p> <p>3- прыжок влево</p> <p>4- прыжок назад</p> <p>5-8 то же</p>	4 раза	Быть внимательным, все движения выполнять четко
	<p>12. И.П.-упор лёжа</p> <p>Ходьба в упоре лежа правым, левым боком;</p>	8 раз	<p>Спину держать прямой, не поднимать таз, одновременный шаг рукой и ногой.</p>
	<p>13. И. П. -стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>Выпады вправо, влево;</p>	12 раз	<p>Дыхание ровное.</p> <p>Взгляд вперёд</p> <p>Спина прямая</p>

	14. И. П. -стойка ноги врозь, руки вперед 1-мах левой к правой ноге. 2- И. П. 3-4 тоже с другой ноги.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	15. И.П.- О.С. 1- руки вверх, подняться на носки, вдох 2- руки вниз, опуститься на полную стопу, выдох	6 раз	Вдох глубокий, при выдохе расслабить руки, плечи
	16. Преодоление барьеров и натянутых резинок правым и левым боком с подскоками	3 раза	Высоко на носках, махи ногами на 90 градусов, туловище прямо, руки работают вдоль туловища.
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (60 МИН)	Совершенствовать технику бега с низкого старта (стартовый разбег):		
	-Бег у стены с высоким подниманием бедра	2x30сек	Как можно чаще выполнять поднимание бедра. Высоко поднимать бедро, туловище слегка в наклоне, руки работают вдоль туловища.
	-Бег с низкого старта	5кругов	
	-Бег с сопротивлением партнёра	2 мин	Выполнять правильное положение низкого старта, стартовый разгон в наклоне.
	-Бег с сопротивлением, работа в парах «упряжка»	2 мин	
	-Стоя у стены на расстоянии 1м. имитация атаки барьера в стену.	10 раз	
	-Стоя у стены на расстоянии 1 м, шагом вперёд имитация атаки барьера в стену	10 раз	На носках таз не скручивать, грудь касается бедра маховой ноги.
	-Семенящими шагами подбегаем к отметке 1м.Имитация атаки на барьер.	2 мин	
	-Стоя в упоре у стены сбоку от барьера проносить толчковую ногу над барьером.	2 мин	Шаги выполнять на носках

	<p>-И.П. то же, планка барьера перпендикулярна стене, скользить стопой толчковой ноги по наклонной поверхности барьера с последующим выносом её вперёд.</p> <p>-Сидя в положении широкого шага, одновременно с опусканием маховой ноги перенести толчковую ногу через кубик.</p>	4 мин	Толчковая нога параллельна барьеру, носок на себя, таз не скручивать, колено выносим к стене
		3 мин	Ощутить правильное положение ног во время атаки, перехода и схода.
	<p>-Пронос маховой ноги над барьером, то же в беге с высоким подниманием бедра.</p> <p>-Пронос толчковой ноги над барьером в ходьбе сбоку от барьеров, то же в беге с высоким подниманием бедра.</p> <p>-Ходьба через середину барьеров, то же в беге с высоким подниманием бедра.</p>	2 мин	Атака быстрая, держаться на носках.
		2 мин	Толчковая нога параллельна барьеру, таз не скручиваем, толчковая после перехода идёт ближе к груди вперёд.
		6 мин	
	<p>-Бег с низкого старта по дорожке, расположенной рядом с установленными барьерами с имитацией преодоления барьеров.</p> <p>Бег с низкого старта с преодолением первого барьера.</p>	3 мин	Следить за местом отталкивания. Толчковая нога параллельна барьеру, таз не скручиваем, рука идёт вперёд. Туловище при атаке в наклоне.
		3 мин	Первые 3 шага в наклоне. Соблюдать технику преодоления барьера.
Заключительная часть 10м	Построение и подведение итогов	5мин	Спросить о самочувствии.
	Упражнения на растягивание мышц	5мин	Отметить самых активных, похвалить.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ №6

Проводящий: Потетина Елизавета Александровна

Тема: Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение техники прыжков высоту «перешагиванием»
- 2) Развивающая: развитие силы мышц ног, быстроты реакции, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание смелости, трудолюбия, ответственности

Инвентарь: свисток, планка, гимнастические маты

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо»

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Построение, сообщение задач. Техника безопасности.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	И.П. – О.С., руки на пояс. 1-наклон головы влево 2- наклон головы вправо 3- наклон головы вперед 4- наклон головы назад.	30 сек	Добиваться четкого выполнения Спина прямая Выполнять упражнение медленно
	И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4-полукруг головой влево 5–8-вправо	30 сек	Дыхание ровное Руки на поясе Ноги прямые
	Ходьба: - обычная - ходьба в полуприседе, руки на поясе - ходьба в приседе, руки на коленях - на носках, на пятках, с перекатом, руки за голову	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Добиваться четкого выполнения Следить за осанкой Руки на пояс на носках Руки за головой на пятках При перекатах с пятки на носок руки работают вдоль туловища Руки в стороны круговые движения в лучезапястных суставах.

(20МИ Н)	-круговые движения в лучезапястных суставах	0,5 круга	Руки вверх круговые движения руками вперёд. Руки в стороны КД в локтевом суставе
	-круговые движения в плечевом суставе	0,5 круга	
-круговые движения в локтевом суставе	0,5 круга		
4. Бег по манежу Обычный	10 кругов	Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию. Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное Колено в шаге поднимаем до 90 градусов. Подскоки выполняются на носках, туловище прямо, высоко поднимаем колено.	
Бег с высоким подниманием бедра	0,5 круг		
С захлёстыванием голени	0,5 круга		
Бег с имитацией атаки правой и левой	0,5 круга		
Ходьба на восстановление дыхания	0,5 круга		
Ходьба с различным положением рук;	0,5 круга		
Общеразвивающие упражнения			
	1. И.П.-стойка ноги врозь. 1-2 руки через стороны вверх. 3-4- И.П.	6 раз	Выполнять медленно
	2. И.П. -сидя руки на поясе. Правую ногу в сторону. 1-4 перенос туловища на левую ногу. 5-8 то же другую сторону	4 раза	Выполнять под счёт, туловище не сгибать
	3. И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2- поворот туловища влево 3-4- поворот туловища вправо	6 раз	Руки прямые
	4. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вниз 1-3- пружинистые наклоны вперед 4- И.П.	4 раза	Ноги прямые Пальцами рук доставать пол

	<p>5. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед</p> <p>1- поворот туловища влево</p> <p>2- поворот туловища вправо</p> <p>3-4- то же.</p>	4 раза	Ноги прямые, руки прямые
	<p>6. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>1-наклон к левой ноге</p> <p>2- наклон к середине</p> <p>3- наклон к правой ноге</p> <p>4- И.П.</p>	6 раз	Пальцами рук стремимся коснуться пола
	<p>7. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову</p> <p>1-2 приседание с последующим выпрыгиванием вверх</p> <p>3-4 -то же</p>	10 раз	Руки за головой локтевые суставы в стороны присесть полностью, выпрыгивать высоко
	<p>8. И.П. – О.С.</p> <p>1- приседание</p> <p>2- наклон к носкам с прямыми ногами.</p> <p>3-приседание</p> <p>4-И. П.</p> <p>5-8- ТО ЖЕ в другой последовательности. Сначала наклон, затем приседание.</p>	10 раз	Взгляд вперед В приседании прямой угол между коленом
	<p>9. И. П. -О.С.</p> <p>1-3 прыжки на месте</p> <p>4-в прыжке сгибание ног к груди.</p>	12 раз	Спина прямая

	10. И.П. – О.С. Прыжки со сменой положения ног («разножка»)	16 раз	Дыхание ровное. Мышцы пресса напряжены. Прыгать ритмично
	11. И.П. – О.С. 1-прыжок вправо 2- прыжок вперед 3- прыжок влево 4- прыжок назад 5-8 то же	4 раза	Быть внимательным, все движения выполнять четко
	12. И.П.-упор лёжа Ходьба в упоре лежа правым, левым боком;	8 раз	Спину держать прямой, не поднимать таз, одновременный шаг рукой и ногой.
	13. И. П. -стойка ноги врозь, руки на пояс Выпады вправо, влево;	12 раз	Дыхание ровное. Взгляд вперед Спина прямая
	14. И. п. -стойка ноги врозь, руки вперед 1-мах левой к правой ноге 2- И. П. 3-4 -тоже с ноги	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	15. И.П. -О.С. 1- руки вверх, подняться на носки, вдох 2- руки вниз, опуститься на полную стопу, выдох	6 раз	Вдох глубокий, при выдохе расслабить руки, плечи
	16. Преодоление барьеров и натянутых резинок правым и левым плечом с подскоками	3 раза	Высоко на носках, махи ногами на 90 градусов, туловище прямо, руки работают вдоль туловища.
	И.П. – стоя боком стенке на толчковой ноге, одноименной рукой взяться за стену на уровне груди. Махи свободной ногой назад-вперед;	16 раз	Место отталкивания находится на расстоянии 60–70 см от переднего края матов.

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (60 МИН)	<p>То же, но при махе назад стопу опорной ноги “взять на себя” с последующим перекатом на носок при махе вперед;</p>	15 раз	<p>Толчок осуществляется сильнейшей, дальней по отношению к планке ногой. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх</p>
	<p>То же, но одноименной ноге рука выполняет маховые движения, параллельные движениям маховой ноги;</p>	15 раз	
	<p>То же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу</p>	15 раз	
	<p>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;</p>	15 раз	<p>На место отталкивания нога ставится с пятки. Мах выполняется прямой ногой, носок стопы “на себя”. Во время прыжка туловище должно быть прямое, взгляд направлен вперед-вверх.</p>
	<p>И.П. – полуприсед на маховой, толчковая, согнутая в колене, впереди в безопорном положении, руки, слегка согнуты в локтях, выведены вперед. Имитация постановки толчковой ноги с отведением рук в замах;</p>	15 раз	
	<p>То же, но из И.П. – полуприсед на двух ногах;</p>	15 раз	
<p>И.П. – полуприсед на маховой, толчковая сзади. Отталкивание вперед-вверх с приземлением на толчковую ногу;</p>	15 раз		
<p>То же, но в ходьбе, отталкиваясь на каждый второй шаг.</p>	3 мин		
	<p>И.П. – толчковая впереди, маховая сзади.</p>		

	<p>Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с согласованным махом ноги и руками;</p> <p>В ходьбе отталкивание на каждый второй шаг с приземлением на толчковую ногу;</p> <p>То же, но в легком беге;</p> <p>И.П. – маховая впереди, толчковая сзади.</p> <p>Отталкивание с трех шагов;</p> <p>Отталкивание на каждый четвертый шаг в ходьбе, беге;</p>	<p>4 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2X20м</p> <p>6 раз</p> <p>5 мин</p>	<p>Особое внимание следует обратить на ритм последних шагов.</p> <p>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.</p>
	<p>Переход через планку:</p> <p>Способ “перешагивание”</p> <p>И.П.- стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая впереди, маховая сзади.</p> <p>Последовательный перенос маховой, затем толчковой ноги;</p> <p>То же, но в прыжке;</p>	<p>12 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Следить за техникой выполнения</p> <p>В момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки, руки опускаются вниз. Приземление происходит на маховую ногу.</p>
Заключительная часть 10 мин	Построение и подведение итогов	5 мин	Спросить о самочувствии. Отметить самых активных, похвалить.
	Упражнения на растягивание мышц	5 мин	

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 4x200 м, награждение участников, отъезд команд, закрытие мероприятия.

6. Определение победителей

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

7. Награждение победителей

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

3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 9–11 февраля 2024 года
2. Место проведения: г. Владивосток, ул. Фокина, 1 стадион Динамо.
3. Инвентарь и оборудование: барьеры легкоатлетические универсальные, доска информационная, измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту, круг для места толкания ядра, место приземления для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, рулетки, секундомеры, стойки для прыжков в высоту, ядра, конусы, эстафетные палочки.
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):
 - развития легкой атлетики;
 - привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - отбора спортсменов в сборную команду Приморского края по легкой атлетике; - пропаганды физкультурно-оздоровительной работы.
5. Участники мероприятия (соревнования): 17 организаций: МБУ ДО СШ «Юность» АГО, МБУ ДО СШ «Атлант», МБУ СШ «Приморец» НГО, МБОУ СОШ №78, МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО, МБУ ДО СШ «Старт», МБУ ДО СШ «Рекорд», МБУ ДО СШ «Надежда», МБОУДО СШ «Феникс», МБУ ДО СШ «Высота», МКУ «Центр культуры, спорта туризма и молодежной политики», МБУ ДО СШ «Чемпион», НШДС «Классическая европейская прогимназия», ГАУ ДО ПК «КСШОР», МБУ ДО СШ «Лидер» ГО, МБУДО Ольгинская СШ, МБУДО СШ ГО ЗАТО, ШОД им. Н.Н. Дубинина.
6. Судейская коллегия:
 - Главный судья, ССВК – Анисимов В.Н.
 - Главный секретарь, СС1К – Мугагаров Р.Р.
 - Заместитель главного судьи, ССВК – Мадан Э.И.
 - Заместитель главного секретаря СС1К – Бессараб О.Е.
7. Определение и награждение победителей:

Юноши, бег 60м (2011 – 2012)			
№	Участники	Результат	Место
164	Мартынов Дмитрий Александрович	8,33	1
122	Костарев Максим Александрович	8,68	2
104	Ершов Матвей Сергеевич		3

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

471	Гайтанова Ярослава Викторовна	3:42,13	2
272	Курганова Илария Александровна	3:49,75	3
Девушки, бег 1000м (2013 – 2015)			
260	Зайцева Мария Сергеевна	3:33,41	1
236	Тихоненко Полина Михайловна	3:53,16	2
656	Иващенко Изабелла Антоновна	3:56,09	3
Юноши, бег 600м (2011 – 2012)			
684	Кайгородов Богдан Андреевич	1:53,35	1
268	Фёдоров Михаил Ильич	1:56,97	2
55	Ермошкин Ярослав Евгеньевич	1:57,13	3
Юноши, бег 600м (2013 – 2015)			
276	Кочетов Иван Викторович	2:05,66	1
5	Абиев Хасан Рязанович	2:08,81	2
57	Воронов Григорий Александрович	2:10,19	3
Девушки, бег 600м (2011 – 2012)			
482	Левашова Мирия Николаевна	2:01,14	1
40	Варнавская Мира Владимировна	2:04,31	2
163	Полякова Мария Валерьевна	2:04,60	3
Девушки, бег 600м (2013 – 2015)			
654	Шаптала Мария Юрьевна	2:02,13	1
46	Луговая Милана Алексеевна	2:04,72	2
220	Аристова Ксения Владимировна	2:10,25	3
Юноши, бег 300м (2011 – 2012)			
211	Петров Ярослав Витальевич	45,06	1
164	Мартынов Дмитрий Александрович	46,53	2
122	Костарев Максим Александрович	48,97	3
Юноши, бег 300м (2013 – 2015)			
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	50,69	1
191	Зюзь Виктор Александрович	54,91	2
276	Кочетов Иван Викторович	56,06	3
Девушки, бег 300м (2011 – 2012)			
482	Левашова Мария Николаевна	52,09	1
153	Мун Елизавета Дмитриевна	52,31	2
45	Вохмянина Маргарита Александровна	52,86	3

Девушки, бег 300м (2013 – 2015)			
204	Родионовна Камилла Александровна	50,47	1
654	Шаптала Мария Юрьевна	51,94	2
46	Луговая Милана Алексеевна	53,09	3
Юноши, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)			
239	Рослик Матвей Денисович	11,15	1
190	Горобец Матвей Сергеевич	12,66	2
Юноши, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)			
191	Зюзь Виктор Александрович	12,73	1
Девушки, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)			
359	Артеменко Анна Ивановна	10,28	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	10,56	2
42	Мороз Софья Сергеевна	10,81	3
Девушки, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)			
242	Мусаева Лилия Рустамовна	12,68	1
1203	Бровко София Романовна	13,08	2
Юноши, толкание ядра (2011 – 2012)			
108	Ананьев Мирослав Дмитриевич	6,03	1
330	Бей Матвей Владимирович	5,73	2
334	Вороной Егор Алексеевич	5,22	3
Юноши, толкание ядра (2013 – 2015)			
125	Алексеев Матвей Витальевич	6,95	1
114	Хабаров Мирон Евгеньевич	6,62	2
Девушки, толкание ядра (2011 – 2012)			
138	Савченко Елена Олеговна	9,23	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,68	2
695	Кулькова Елизавета Руслановна	7,18	3
Девушки, толкание ядра (2013 – 2015)			
876	Евстигнеева Анастасия Станиславовна	4,40	1
363	Манукян Моника Саргисовна	3,71	2
335	Самохина Мария Михайловна	3,34	3
Юноши, прыжок в длину (2011 – 2012)			
211	Петров Ярослав Витальевич	489	1
104	Ершов Матвей Сергеевич	422	2

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

8. Общее количество участников: 245 человек.

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

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

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

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

Самоанализ

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

-развития легкой атлетики;

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

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

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (2 группа), тема занятия: обучение техники барьерного бега
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10–12 лет, Тренировочная группа (2 группа).

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (2 группа)

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

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

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: Адмирала Фокина,1

Дата проведения: 12.02.2024 г.

Инвентарь и оборудование: секундомер, легкоатлетические барьеры

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- Обучение техники барьерного бега

2) Развивающая:

- развитие специальных скоростно-силовых качества, быстроты реакции, координационных способностей.

3) Воспитательная:

- воспитание решительности, смелости и настойчивости.

Фамилия, имя проводящего занятия: Коваленко Александра Дмитриевна

Пульсометрия: проводилась в начале, середине и конце занятия.

Содержание анализа

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

Место проведения манеж оборудован всем необходимым. Материальное обеспечение: беговая дорожка.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для ГАУ ДО ПК «КСШОР» и годовым учебным планом для тренировочной группы. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы.

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

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

2.1. Подготовительная часть

Подготовительная: 20 мин. Занятие началось своевременно, согласно расписанию. Средства вводной части занятия соответствовали возрасту и подготовленности учащихся. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание мышц занимающихся, бегом в равномерном темпе, предварительную проработку укрепления мускулатуры, умение координировать движения через общеразвивающие и специальные физические упражнения.

2.2. Основная часть

Основная: 60 мин.

Первая половина основной части тренировки была посвящена обучению техники барьерного бега, где были использованы различные подводящие упражнения для освоения.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на преодоление первого барьера, а затем следующих.

В заключении основной части занятия: закрепление изученного материала по технике барьерного бега, где развивались специальные скоростно-силовые качества и быстрота

двигательной реакции. Также была проведена игра на развитие быстроты реакции и снижение нагрузки. В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся.

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

2.3. Заключительная часть 10 мин

Завершение занятия: 5 мин. В завершении занятия было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия, дано домашнее задание. Занятие было закончено вовремя, без задержек. Итоги были подведены.

III. Поведение и деятельность учащихся

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

IV. Поведение и деятельность тренера

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

V. Выводы и предложения

Содержание упражнений, дозировка, объем, интенсивность, индивидуальные задания в полной мере соответствовали развитию физических качеств учащихся.

Техника изучаемых движений была правильно показана, терминология использовалась верно, в соответствии данному виду спорта. Упражнения выполнялись в соответствии с нормами безопасности.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии

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).

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Коваленко Александра Дмитриевна

Ф.И.О наблюдаемого: Антон

Дата проведения: 14.02.2024 г.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- совершенствование техники бега на средние дистанции

2) Развивающая:

- развитие координационных способностей, выносливости и скоростно-силовых качеств

3) Воспитательная:

- воспитание смелости и решительности

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	12	72	Построение, сообщение задач
2	5 мин	20	120	Бег 5 мин
3	9 мин	16	96	Упражнения в ходьбе
4	10 мин	17	102	ОРУ на месте
5	25 мин	24	144	ОФП
6	30 мин	18	108	Упражнения на восстановление дыхания
7	32 мин	20	120	Прыжки на месте с двойной сменой ног в выпаде.
8	35 мин	26	156	Ускорения :4*20 м- 2 серии.
9	45 мин	23	138	Передвижение в упоре лежа с партнером, удерживающим ноги исполнителя за голень Ходьба с выпадами в приседе
10	50 мин	25	150	Подскоки на месте, подтягивая колени к груди

11	60 мин	27	162	Бег в упоре у стены с высоким, со средним подниманием бедра в быстром темпе: чередуя темп
12	75 мин	16	96	Упражнения на расслабление и растягивание
13	80 мин	12	72	Построение. Подведение итогов занятия
14	90 мин	12	72	Организованный уход



Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.
2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.
3. Величина нагрузки достаточная так как основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.
4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 150 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС -72 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2 раза, тренировочный эффект имел место.
5. Нагрузка соответствовала типу занятия и его задачам. Занятие по типу учебно-тренировочное.

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

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) мы ознакомились с характеристикой образовательного учреждения и системой физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», а также примерной рабочей программой.

За период практики мы подготовили планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовали с тренером по виду спорта, утвердили конспекты занятий у руководителя по практике.

В рамках практики нам удалось принять участие в спортивно-массовом мероприятии «Краевые соревнования по лёгкой атлетике» в качестве помощников. В конце соревнований были выявлены и награждены сильнейшие участники.

В заключение Производственной педагогической практики (второй) мы провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия и разработали бланк протокола учета пульсовых данных. Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии.

За время прохождения практики мы овладели профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности спортивной школы олимпийского резерва.

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
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



Рисунок 2-Ребята тренируются в легкоатлетическом манеже

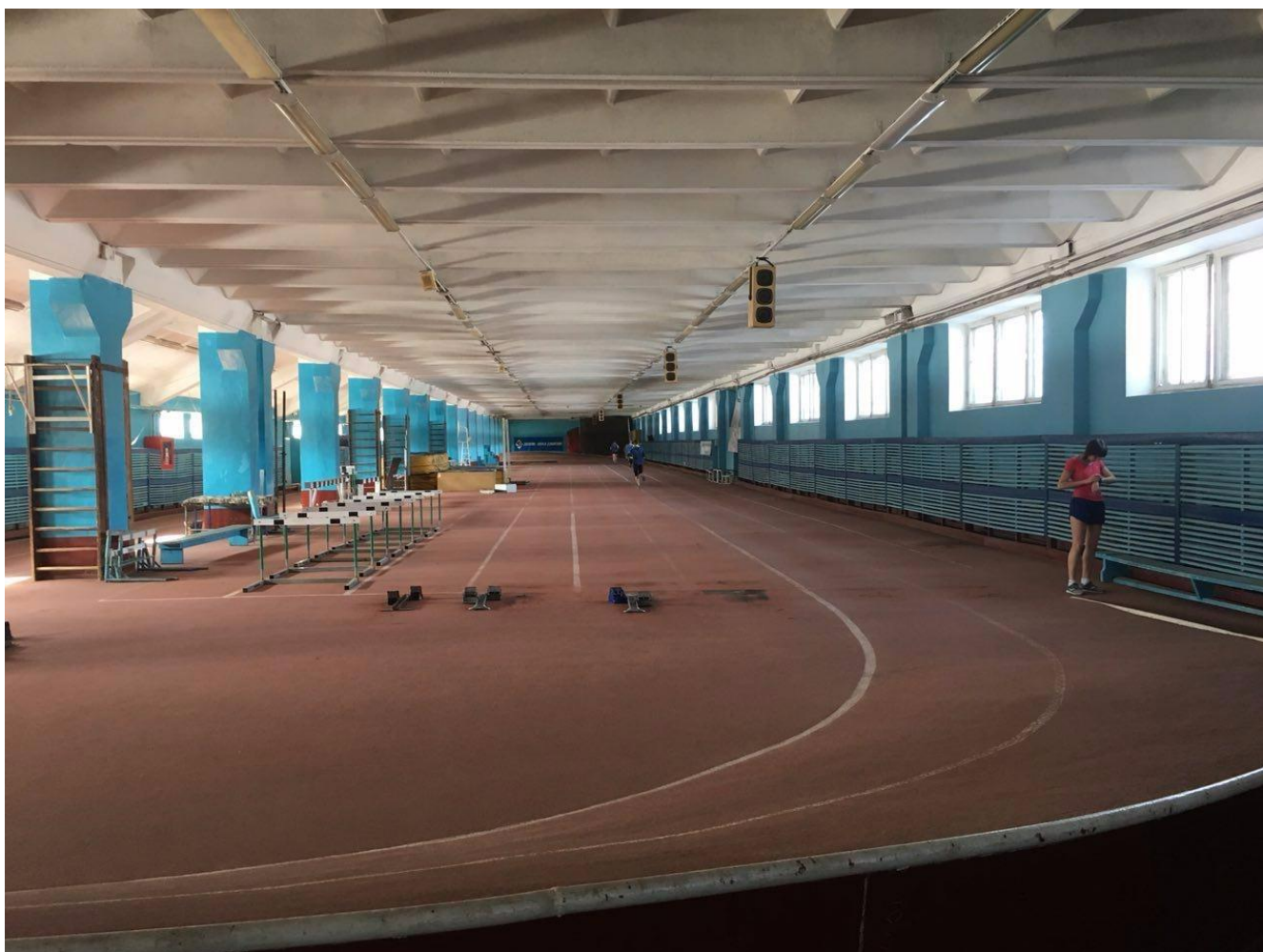


Рисунок 3 - Манеж



Рисунок 4- соревнования в манеже



Рисунок 5- победители

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				
...				
...				
...				
...				