

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

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

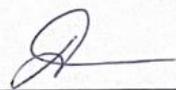
Студент:
гр.БПО-21-ФК1



подпись

К.А. Андрейченко
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)

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

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Андрейченко К. 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



Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Андрейченко К.А.

Группы БПО-21-ФК1

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)


подпись

К.А. Андрейченко
Ф.И.О. (студента)

В период с 05 февраля по 24 февраля 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходила 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 Андрейченко К.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 отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	отсутствуют
Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	05.02.2024 - 24.02.2024	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		26	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	отсутствуют
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики;		26	отсутствуют

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

Дата выдачи задания на практику 05.02.2024 г.

Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики
доцент



Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Задание приняла



К.А. Андрейченко
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

Андрейченко Кристины Артёмовны, 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.

Андрейченко Кристина Артёмовна, 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»	44
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по виду спорта.....	52
Выводы	57
Список литературы.....	58
Приложения	59

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». Мной были проведены учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике, педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике. А также я приняла 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 получала 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 Кузина Татьяна Николаевна – 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, пробег (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 (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».

1.2.3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

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

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

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

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

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

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

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

В) Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

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

Г) Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого образовательного процесса в рамках деятельности, набор отдельных относительно независимых, но виды спортивной

подготовки, которые не изолированы в своих естественных связях, их соотношении и последовательности как органические звенья единого процесса, а также выступают в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально способствующей достижению спортивных результатов.

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

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

Д) Примерный календарный план воспитательной работы.

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

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

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

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

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Андрейченко К.А.

Тема урока: Прыжок в длину с места.

Цель: Формирование умения применять ранее изученные знания о прыжке в длину с места.

Задачи:

Образовательная: повторение техники прыжка в длину с места.

Развивающая: развитие физических качеств (координации и ловкости), укрепление опорно-двигательного аппарата.

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

Инвентарь: мячи, свисток.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо».

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	
Подготовительная (25 мин)	Построение	Рапорт Сообщение задач урока	1 минута	Обратить внимание на внешний вид, самочувствие	
	Повороты	Направо, налево, кругом	3 раза	Спина прямая, взгляд прямо	
	Перестроение	В 2 шеренги В 3 шеренги	2 раза 2 раза	Соблюдаем дистанцию	
	Ходьба	- на носках		0,5 круга	Ноги прямые, спина прямая, дистанция 2 шага
		- на пятках		0,5 круга	
		- на внешнем своде стопы		0,5 круга	
		- на внутреннем своде стопы		0,5 круга	
		- в полуприседе		0,5 круга	
		- в приседе		0,5 круга	
		- прыжки в приседе		0,5 круга	
- наклоны и повороты головы			0,5 круга		
- скрестные махи руками в горизонтальной плоскости		0,5 круга			
- наклоны до касания пола		0,5 круга			
- выпады		0,5 круга			
- повороты туловища вправо/влево		0,5 круга			
Бег	- лёгкий бег		5 кругов	Дыхание ровное, спина прямая	
Восстановление дыхания	Быстрый шаг		1 круг		
	Обычный шаг		1 круг		
Перестроение	В колонны по 3 человека		30 секунд	Руки вдоль туловища	

	<p>ОРУ с мячом</p> <p>Развитие мышц шеи</p>	<p>I.И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - наклон головы вправо 2 - и. п. 3 - наклон головы влево 4 - и. п. 5 - наклон головы вперед 6 - и. п. 7 - наклон головы назад 8 - и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат между коленями, руки на пояс. 1 – поворот головы вправо 2 – и. п. 3 – поворот головы влево 4 – и. п.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Выполнять это упражнение следует медленно, но очень внимательно.</p> <p>Упражнение выполняется в спокойном темпе, не торопясь.</p>
	<p>Развитие мышц верхнего плечевого пояса</p>	<p>II. И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх 2 – мяч за голову 3 – мяч вверх 4 – и. п.</p> <p>И. п. узкая стойка, мяч в правой руке, руки в сторону. 1 – руки вперёд, передача мяча в левую руку 2 – руки в стороны 3 – руки вперёд, передача мяча в правую руку 4 – и. п.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Взгляд прямо, руки прямые.</p>

	Развитие мышц туловища	<p>И. п. узкая стойка, мяч за спиной. 1-4 – отведение рук назад 5-8 – и. п.</p> <p>III. И. п. стойка ноги врозь, мяч в двух руках внизу. 1 – наклон вперёд, положить мяч 2 – и. п. 3 – наклон вперёд, взять мяч 4 – и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч перед грудью. 1-2 – поворот туловища вправо 3-4 – поворот туловища влево</p>	6 раз	Следить за осанкой, руки прямые.
	Развитие мышц ног	<p>И. п. упор лёжа на коленях, мяч под правой рукой. 1 – сгибание рук 2 - и. п. 1-2 – то же, мяч под левой рукой</p>	6 раз	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой
		<p>IV. И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат в коленях. 1-2 – присед, сжать мяч коленями 3-4 – и. п.</p>	6 раз	Следить за точным выполнением упражнения.
		<p>И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - упор присев, мяч вперёд 2 - упор стоя, мяч вниз 3 - упор присев, мяч вперёд 4 - и. п.</p>	8 раз	Взгляд вперёд, прогнуть спину, в упоре стоя, ноги прямые.

		<p>И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - выпад правой ногой назад, мяч вверх 2 - и. п. 3 - выпад левой ногой назад, мяч вверх 4 - и. п.</p> <p>И. п. стойка, мяч на полу, правая нога на мяче. 1-4 – катание мяча по кругу от себя 5-8 – катание мяча по кругу к себе 1-8 - то же на другую ногу</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Выпады выполняются как можно ниже.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p>
Основная (55 мин)	Беговые упражнения	<p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибая ноги вперёд - сгибая ноги назад - с прямыми ногами вперёд - с прямыми ногами назад - с прямыми ногами в стороны - подскоки - приставной шаг правым боком - приставной шаг левым боком - многоскоки - семенящий бег 	<p>10 мин</p> <p>10 метров</p>	<p>Следим за дыханием, дистанция 2 метра</p>
	Повторение техники прыжка в длину с места	<p>Прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед</p>	<p>5 мин</p>	<p>Обратить внимание занимающихся на положение и работу рук</p>
		<p>Доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места</p>	<p>5 мин</p>	<p>Акцентировать внимание на отталкивании двумя ногами и приземлении на две ноги</p>

		Прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»)	5 мин	Обратить внимание на работу рук
		Подпрыгивания в приседе;	5 мин	Продемонстрировать технику выполнения прыжка с места и объяснить технику безопасности в прыжке.
		Выпрыгивания из низкого приседа	5 мин	Поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок двумя ногами, приземление на две стопы, согнутые в коленных суставах, плечи вперед, взмах руками вперед
		Ознакомить с техникой прыжка	10 мин	Пока обучающиеся выполняют, преподаватель подходит к каждому занимающемуся и наблюдает за техникой выполнения и по необходимости исправляет ошибки
		Самостоятельные прыжки	5 мин	Результаты фиксируются в журнале.
		Прыжки в длину с места с фиксированием результата	5 мин	
<i>Заключительная (10 мин)</i>	Построение	Упражнения на растяжку	7 мин	Сообщение задач следующего занятия и отметок за нынешний
		Сообщение итогов урока Домашнее задание Уход с занятия	3 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Андрейченко К.А.

Тема урока: Прыжок в длину с разбега.

Цель: Разучить технику прыжка в длину с разбега способом «согну ноги».

Задачи:

Образовательная: обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Развивающая: развитие координационных способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата.

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

Инвентарь: мячи, рулетка, лопата, грабли, свисток.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо».

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	
Подготовительная (30 мин)	Построение	Рапорт Сообщение задач урока	1 минута	Обратить внимание на внешний вид, самочувствие	
	Повороты	Направо, налево, кругом	3 раза	Спина прямая, взгляд прямо	
	Перестроение	В 2 шеренги В 3 шеренги	2 раза 2 раза	Соблюдаем дистанцию	
	Ходьба		- на носках	0,5 круга	Ноги прямые, спина прямая, дистанция 2 шага
			- на пятках	0,5 круга	
- на внешнем своде стопы			0,5 круга		
- на внутреннем своде стопы			0,5 круга		
- в полуприседе			0,5 круга		
		- в приседе	0,5 круга		
		- прыжки в приседе	0,5 круга		
		- наклоны и повороты головы	0,5 круга		
		- скрестные махи руками в горизонтальной плоскости	0,5 круга		

		- наклоны до касания пола - выпады - повороты туловища вправо/влево	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	
	Бег	- лёгкий бег	5 кругов	Дыхание ровное, спина прямая
	Восстановление дыхания	Быстрый шаг Обычный шаг	1 круг 1 круг	
	Перестроение	В колонны по 3 человека	30 секунд	Руки вдоль туловища
	ОРУ с мячом			
	Развитие мышц шеи	I.И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - наклон головы вправо 2 - и. п. 3 - наклон головы влево 4 - и. п. 5 - наклон головы вперед 6 - и. п. 7 - наклон головы назад 8 - и. п.	6 раз	Выполнять это упражнение следует медленно, но очень внимательно.
		И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат между коленями, руки на пояс. 1 – поворот головы вправо 2 – и. п. 3 – поворот головы влево 4 – и. п.	6 раз	Упражнение выполняется в спокойном темпе, не торопясь.
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	II. И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх 2 – мяч за голову 3 – мяч вверх 4 – и. п.	6 раз	Следить за правильной осанкой.

		<p>И. п. узкая стойка, мяч в правой руке, руки в сторону. 1 – руки вперёд, передача мяча в левую руку 2 – руки в стороны 3 – руки вперёд, передача мяча в правую руку 4 – и. п.</p>	6 раз	Взгляд прямо, руки прямые.
		<p>И. п. узкая стойка, мяч за спиной. 1-4 – отведение рук назад 5-8 – и. п.</p>	6 раз	Следить за осанкой, руки прямые.
	Развитие мышц туловища	<p>III. И. п. стойка ноги врозь, мяч в двух руках внизу. 1 – наклон вперёд, положить мяч 2 – и. п. 3 – наклон вперёд, взять мяч 4 – и. п.</p>	6 раз	Ноги прямые, наклоны выполняются плавными, спокойными движениями.
		<p>И. п. стойка ноги врозь, мяч перед грудью. 1-2 – поворот туловища вправо 3-4 – поворот туловища влево</p>	6 раз	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой
		<p>И. п. упор лёжа на коленях, мяч под правой рукой. 1 – сгибание рук 2 - и. п. 1-2 – то же, мяч под левой рукой</p>	6 раз	Спина прямая, плечи над ладонями.
	Развитие мышц ног	<p>IV. И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат в коленях. 1-2 – присед, сжать мяч коленями 3-4 – и. п.</p>	6 раз	Следить за точным выполнением упражнения.

		<p>И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - упор присев, мяч вперёд 2 - упор стоя, мяч вниз 3 - упор присев, мяч вперёд 4 - и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - выпад правой ногой назад, мяч вверх 2 - и. п. 3 - выпад левой ногой назад, мяч вверх 4 - и. п.</p> <p>И. п. стойка, мяч на полу, правая нога на мяче. 1-4 – катание мяча по кругу от себя 5-8 – катание мяча по кругу к себе 1-8 - то же на другую ногу</p>	<p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Взгляд вперёд, прогнуть спину, в упоре стоя, ноги прямые.</p> <p>Выпады выполняются как можно ниже.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p>
Основная (55 мин)	Беговые упражнения	<p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибая ноги вперёд - сгибая ноги назад - с прямыми ногами вперёд - с прямыми ногами назад - с прямыми ногами в стороны - подскоки - приставной шаг правым боком - приставной шаг левым боком - многоскоки - семенящий бег 	<p>10 мин</p> <p>10 метров</p>	<p>Следим за дыханием, дистанция 2 метра</p>
	Обучение технике прыжка в длину с разбега	<p>1 фаза - разбег, разгон до максимума;</p>	<p>5 мин</p>	<p>Место проведения - прыжковая яма. Построение занимающихся в</p>

		2 фаза - толчок, максимальный прыжок;	5 мин	одну шеренгу. Преподаватель напоминает технику
		3 фаза - полет, чем выше и компактнее группировка, тем лучше результат;	5 мин	безопасности при выполнении прыжков. Поточный метод.
		4 фаза - приземление, в зависимости от ближней точки касания к толчковой доске зависит результат.	5 мин	Проверка состояния песка, отсутствие травмирующих предметов.
		Разучиваем отталкивание от толчковой доски: С расстояния 2 шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться сзади. Делаем наступ на доску толчковой ногой. Ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки - рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх. Приземление - присев. Согнуть ноги, руки вперед, падение вперед. Занимающиеся выполняют упражнения по элементам и в целом с 2 шагов. С каждой попыткой прибавляется один шаг для разбега. Дистанция разбега доходит у занимающихся до 7-9 шагов.	5 мин	Напоминаются основные фазы прыжка, так как ознакомление с элементами прыжка и практическим выполнением с 2-4 шагов проводилось в первой четверти. Отслеживается правильность выполнения техники прыжка, делаются поправки: отталкивание не от доски, заступ, полет не сгруппировавшись, падение назад при приземлении. Лучшие результаты фиксируются в журнале.

		Прыжок на возвышение с приземлением на две ноги	10 мин	
		Прыжок в длину с короткого разбега через препятствие	10 мин	
Заключительная (10 мин)	Построение	Упражнения на растяжку Сообщение итогов урока Домашнее задание Уход с занятия	7 мин 3 мин	Сообщение задач следующего занятия и отметок за нынешний

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Андрейченко К.А.

Тема урока: Бег с низкого старта, стартовый разбег.

Цель: Разучить технику бега с низкого старта, стартового разбега.

Задачи:

Образовательная: обучение технике бега с низкого старта, стартового разбега.

Развивающая: развитие скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма.

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

Инвентарь: мячи, секундомер, свисток.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо».

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	
Подготовительная (30 мин)	Построение	Рапорт Сообщение задач урока	1 минута	Обратить внимание на внешний вид, самочувствие Спина прямая, взгляд прямо Соблюдаем дистанцию	
	Повороты	Направо, налево, кругом	3 раза		
	Перестроение	В 2 шеренги В 3 шеренги	2 раза 2 раза		
	Ходьба		- на носках	0,5 круга	Ноги прямые, спина прямая, дистанция 2 шага
			- на пятках	0,5 круга	
			- на внешнем своде стопы	0,5 круга	
			- на внутреннем своде стопы	0,5 круга	
			- в полуприседе	0,5 круга	
			- в приседе	0,5 круга	
			- прыжки в приседе	0,5 круга	
			- наклоны и повороты головы	0,5 круга	
- скрестные махи руками в горизонтальной плоскости			0,5 круга		
- наклоны до касания пола			0,5 круга		
- выпады	0,5 круга				
- повороты туловища вправо/влево	0,5 круга				
Бег	- лёгкий бег	5 кругов	Дыхание ровное, спина прямая		
Восстановление дыхания	Быстрый шаг Обычный шаг	1 круг 1 круг			
Перестроение	В колонны по 3 человека	30 секунд	Руки вдоль туловища		
ОРУ с мячом					
Развитие мышц шеи	І.І. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - наклон головы вправо 2 - и. п.	6 раз	Выполнять это упражнение следует медленно, но очень внимательно.		

	<p>Развитие мышц верхнего плечевого пояса</p>	<p>3 - наклон головы влево 4 - и. п. 5 - наклон головы вперед 6 - и. п. 7 - наклон головы назад 8 - и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат между коленями, руки на пояс. 1 – поворот головы вправо 2 – и. п. 3 – поворот головы влево 4 – и. п.</p> <p>II. И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх 2 – мяч за голову 3 – мяч вверх 4 – и. п.</p> <p>И. п. узкая стойка, мяч в правой руке, руки в сторону. 1 – руки вперёд, передача мяча в левую руку 2 – руки в стороны 3 – руки вперёд, передача мяча в правую руку 4 – и. п.</p> <p>И. п. узкая стойка, мяч за спиной. 1-4 – отведение рук назад 5-8 – и. п.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Упражнение выполняется в спокойном темпе, не торопясь.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Взгляд прямо, руки прямые.</p> <p>Следить за осанкой, руки прямые.</p>
--	---	---	---	---

Развитие мышц туловища	<p>III. И. п. стойка ноги врозь, мяч в двух руках внизу. 1 – наклон вперёд, положить мяч 2 – и. п. 3 – наклон вперёд, взять мяч 4 – и. п.</p>	6 раз	Ноги прямые, наклоны выполняются плавными, спокойными движениями.
	<p>И. п. стойка ноги врозь, мяч перед грудью. 1-2 – поворот туловища вправо 3-4 – поворот туловища влево</p>	6 раз	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой
	<p>И. п. упор лёжа на коленях, мяч под правой рукой. 1 – сгибание рук 2 - и. п. 1-2 – то же, мяч под левой рукой</p>	6 раз	Спина прямая, плечи над ладонями.
	Развитие мышц ног	<p>IV. И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат в коленях. 1-2 – присед, сжать мяч коленями 3-4 – и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - упор присев, мяч вперёд 2 - упор стоя, мяч вниз 3 - упор присев, мяч вперёд 4 - и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - выпад правой ногой назад, мяч вверх 2 - и. п. 3 - выпад левой ногой назад, мяч вверх 4 - и. п.</p>	6 раз 8 раз 6 раз

		<p>И. п. стойка, мяч на полу, правая нога на мяче.</p> <p>1-4 – катание мяча по кругу от себя</p> <p>5-8 – катание мяча по кругу к себе</p> <p>1-8 - то же на другую ногу</p>	6 раз	Следить за правильной осанкой.
Основная (50 мин)	Беговые упражнения	<p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - с прямыми ногами вперед - с прямыми ногами назад - с прямыми ногами в стороны - подскоки - приставной шаг правым боком - приставной шаг левым боком - многоскоки - семенящий бег 	<p>10 мин</p> <p>10 метров</p>	Следим за дыханием, дистанция 2 метра
	Обучение технике бега с низкого старта	<p>Низкий старт - это способ начала бега, который обеспечивает условия для развития максимальной скорости бега на возможно более коротком отрезке дистанции.</p>	5 мин	Старт - положение спортсмена перед бегом; в беге на короткие дистанции - низкий старт, на средние и длинные дистанции - высокий старт.
		<p>По команде «На старт» руки опираются на пол пальцами на ширине плеч, голова и туловище образуют одну прямую линию. Взгляд направлен на 1-2 м вперед от линии старта. Сильная нога впереди, на расстоянии 1,5-2 ступни до линии</p>	5 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение команды «На старт!»; 2. Выполнение команды «Внимание!»; 3. Выполнение команды «Марш!».

		<p>старта, а колено другой ноги располагается на полу около стопы впередистоящей.</p> <p>Тяжесть тела равномерно распределена между всеми точками опоры.</p> <p>По команде «Внимание!» тяжесть тела переносится на руки и на впередистоящую ногу, таз поднимается несколько выше уровня плеч, ноги слегка выпрямляются, бегун замирает.</p> <p>По команде «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами, при этом сзади стоящая нога быстро выносится вперед-вверх, а впереди стоящая полностью разгибается. Руки, согнутые в локтевых суставах, выполняют быстрые энергичные движения. Отталкивание производится под острым углом, движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раннее выпрямление туловища - недостаточная работа рук - непрямолинейный бег - недостаточная длина бегового шага
	Обучение технике стартового разбега	<p>Стартовый разбег – достижение спортсменом максимальной скорости бега. Занимающийся удерживает туловище в согнутом положении. С каждым шагом скорость движения</p>		

		увеличивается, наклон туловища уменьшается, занимающийся плавно и естественно переходит на бег по дистанции.		
Заключительная (10 мин)	Построение	Упражнения на растяжку Сообщение итогов урока Домашнее задание Уход с занятия	7 мин 3 мин	Сообщение задач следующего занятия и отметок за нынешний

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Андрейченко К.А.

Тема урока: Челночный бег.

Цель: Повторить технику челночного бега.

Задачи:

Образовательная: повторение челночного бега.

Развивающая: развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма.

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

Инвентарь: мячи, секундомер, свисток.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо».

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	
Подготовительная (30 мин)	Построение	Рапорт Сообщение задач урока	1 минута	Обратить внимание на внешний вид, самочувствие Спина прямая, взгляд прямо Соблюдаем дистанцию	
	Повороты	Направо, налево, кругом	3 раза		
	Перестроение	В 2 шеренги В 3 шеренги	2 раза 2 раза		
	Ходьба		- на носках	0,5 круга	Ноги прямые, спина прямая, дистанция 2 шага
			- на пятках	0,5 круга	
			- на внешнем своде стопы	0,5 круга	
			- на внутреннем своде стопы	0,5 круга	
			- в полуприседе	0,5 круга	
			- в приседе	0,5 круга	
			- прыжки в приседе	0,5 круга	
			- наклоны и повороты головы	0,5 круга	
			- скрестные махи руками в горизонтальной плоскости	0,5 круга	
- наклоны до касания пола			0,5 круга		
- выпады	0,5 круга				
- повороты туловища вправо/влево	0,5 круга				
Бег	- лёгкий бег	5 кругов	Дыхание ровное, спина прямая		
Восстановление дыхания	Быстрый шаг	1 круг			
	Обычный шаг	1 круг			
Перестроение	В колонны по 3 человека	30 секунд	Руки вдоль туловища		
ОРУ с мячом					
Развитие мышц шеи	1.И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - наклон головы вправо 2 - и. п. 3 - наклон головы влево 4 - и. п.	6 раз	Выполнять это упражнение следует медленно, но очень внимательно.		

		<p>5 - наклон головы вперед 6 - и. п. 7 - наклон головы назад 8 - и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат между коленями, руки на пояс. 1 – поворот головы вправо 2 – и. п. 3 – поворот головы влево 4 – и. п.</p>	6 раз	Упражнение выполняется в спокойном темпе, не торопясь.
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	<p>II. И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх 2 – мяч за голову 3 – мяч вверх 4 – и. п.</p>	6 раз	Следить за правильной осанкой.
		<p>И. п. узкая стойка, мяч в правой руке, руки в сторону. 1 – руки вперед, передача мяча в левую руку 2 – руки в стороны 3 – руки вперед, передача мяча в правую руку 4 – и. п.</p>	6 раз	Взгляд прямо, руки прямые.
		<p>И. п. узкая стойка, мяч за спиной. 1-4 – отведение рук назад 5-8 – и. п.</p>	6 раз	Следить за осанкой, руки прямые.
	Развитие мышц туловища	<p>III. И. п. стойка ноги врозь, мяч в двух руках внизу. 1 – наклон вперед, положить мяч 2 – и. п. 3 – наклон вперед, взять мяч</p>	6 раз	Ноги прямые, наклоны выполняются плавными, спокойными движениями.

Развитие мышц ног	4 – и. п. И. п. стойка ноги врозь, мяч перед грудью. 1-2 – поворот туловища вправо 3-4 – поворот туловища влево	6 раз	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой
	И. п. упор лёжа на коленях, мяч под правой рукой. 1 – сгибание рук 2 - и. п. 1-2 – то же, мяч под левой рукой	6 раз	Спина прямая, плечи над ладонями.
	IV. И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат в коленях. 1-2 – присед, сжать мяч коленями 3-4 – и. п.	6 раз	Следить за точным выполнением упражнения.
	И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - упор присев, мяч вперёд 2 - упор стоя, мяч вниз 3 - упор присев, мяч вперёд 4 - и. п.	8 раз	Взгляд вперёд, прогнуть спину, в упоре стоя, ноги прямые.
	И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - выпад правой ногой назад, мяч вверх 2 - и. п. 3 - выпад левой ногой назад, мяч вверх 4 - и. п.	6 раз	Выпады выполняются как можно ниже.
	И. п. стойка, мяч на полу, правая нога на мяче. 1-4 – катание мяча по кругу от себя 5-8 – катание мяча по кругу к себе	6 раз	Следить за правильной осанкой.

		1-8 - то же на другую ногу		
Основная (50 мин)	Беговые упражнения	Упражнения в беге: - сгибая ноги вперёд - сгибая ноги назад - с прямыми ногами вперёд - с прямыми ногами назад - с прямыми ногами в стороны - подскоки - приставной шаг правым боком - приставной шаг левым боком - многоскоки - семенящий бег	10 мин 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров	Следим за дыханием, дистанция 2 метра
	Повторение челночного бега	Стартовое ускорение И. п. опорная нога стоит перед линией старта, другая – сзади на носке, туловище слегка вперёд, разноимённые толчковой ноге рука и плечо наклонены вперёд, локоть согнут. Из и.п. выполнить резкое ускорение с энергичным выносом бедра вперёд.	10 мин	Необходимо как можно резче и быстрее вынести бедро задней ноги вперёд
		Поворот на 180 градусов Бег в среднем темпе, резко останавливаясь на 180 градусов. Во время остановки идёт наклон туловища, вес переносится на опорную ногу, свободная – выставляется за линию. Одновременно с этим рука касается пола.	15 мин	Начинать торможение необходимо после пересечения линии
		По команде «марш» обучающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за	15 мин	Важно выполнять бег по команде учителя

		линией поворота рукой, повернуться кругом, пробежать таким образом ещё два отрезка по 10 метров.		Необходимо пересечь линию во время разворота рукой
Заключительная (10 мин)	Построение	Упражнения на растяжку Сообщение итогов урока Домашнее задание Уход с занятия	7 мин 3 мин	Сообщение задач следующего занятия и отметок за нынешний

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Андрейченко К.А.

Тема урока: Бег на короткие дистанции.

Цель: Совершенствовать бег на короткие дистанции.

Задачи:

Образовательная: совершенствование бега на короткие дистанции.

Развивающая: развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма.

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

Инвентарь: мячи, секундомер, свисток.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо».

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания	
Подготовительная (30 мин)	Построение	Рапорт Сообщение задач урока	1 минута	Обратить внимание на внешний вид, самочувствие Спина прямая, взгляд прямо Соблюдаем дистанцию	
	Повороты	Направо, налево, кругом	3 раза		
	Перестроение	В 2 шеренги В 3 шеренги	2 раза 2 раза		
	Ходьба		- на носках	0,5 круга	Ноги прямые, спина прямая, дистанция 2 шага
			- на пятках	0,5 круга	
			- на внешнем своде стопы	0,5 круга	
			- на внутреннем своде стопы	0,5 круга	
			- в полуприседе	0,5 круга	
			- в приседе	0,5 круга	
			- прыжки в приседе	0,5 круга	
			- наклоны и повороты головы	0,5 круга	
			- скрестные махи руками в горизонтальной плоскости	0,5 круга	
			- наклоны до касания пола	0,5 круга	
- выпады	0,5 круга				
- повороты туловища вправо/влево	0,5 круга				
Бег	- лёгкий бег	5 кругов	Дыхание ровное, спина прямая		
Восстановление дыхания	Быстрый шаг Обычный шаг	1 круг 1 круг			
Перестроение	В колонны по 3 человека	30 секунд	Руки вдоль туловища		
ОРУ с мячом					
Развитие мышц шеи	И.И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - наклон головы вправо 2 - и. п. 3 - наклон головы влево	6 раз	Выполнять это упражнение следует медленно, но очень внимательно.		

	<p>Развитие мышц верхнего плечевого пояса</p>	<p>4 - и. п. 5 - наклон головы вперед 6 - и. п. 7 - наклон головы назад 8 - и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат между коленями, руки на пояс. 1 – поворот головы вправо 2 – и. п. 3 – поворот головы влево 4 – и. п.</p> <p>II. И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх 2 – мяч за голову 3 – мяч вверх 4 – и. п.</p> <p>И. п. узкая стойка, мяч в правой руке, руки в сторону. 1 – руки вперёд, передача мяча в левую руку 2 – руки в стороны 3 – руки вперёд, передача мяча в правую руку 4 – и. п.</p> <p>И. п. узкая стойка, мяч за спиной. 1-4 – отведение рук назад 5-8 – и. п.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Упражнение выполняется в спокойном темпе, не торопясь.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Взгляд прямо, руки прямые.</p> <p>Следить за осанкой, руки прямые.</p> <p>Ноги прямые, наклоны выполняются плавными, спокойными движениями.</p>
	<p>Развитие мышц туловища</p>	<p>III. И. п. стойка ноги врозь, мяч в двух руках внизу. 1 – наклон вперёд, положить мяч 2 – и. п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Ноги прямые, наклоны выполняются плавными, спокойными движениями.</p>

	Развитие мышц ног	<p>3 – наклон вперёд, взять мяч 4 – и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч перед грудью. 1-2 – поворот туловища вправо 3-4 – поворот туловища влево</p> <p>И. п. упор лёжа на коленях, мяч под правой рукой. 1 – сгибание рук 2 - и. п. 1-2 – то же, мяч под левой рукой</p> <p>IV. И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат в коленях. 1-2 – присед, сжать мяч коленями 3-4 – и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - упор присев, мяч вперёд 2 - упор стоя, мяч вниз 3 - упор присев, мяч вперёд 4 - и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - выпад правой ногой назад, мяч вверх 2 - и. п. 3 - выпад левой ногой назад, мяч вверх 4 - и. п.</p> <p>И. п. стойка, мяч на полу, правая нога на мяче. 1-4 – катание мяча по кругу от себя</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Упражнение выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Спина прямая, плечи над ладонями.</p> <p>Следить за точным выполнением упражнения.</p> <p>Взгляд вперёд, прогнуть спину, в упоре стоя, ноги прямые.</p> <p>Выпады выполняются как можно ниже.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p>
--	-------------------	--	---	--

		5-8 – катание мяча по кругу к себе 1-8 - то же на другую ногу		
Основная (50 мин)	Беговые упражнения	Упражнения в беге: - сгибая ноги вперёд - сгибая ноги назад - с прямыми ногами вперёд - с прямыми ногами назад - с прямыми ногами в стороны - подскоки - приставной шаг правым боком - приставной шаг левым боком - многоскоки - семенящий бег	10 мин 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров	Следим за дыханием, дистанция 2 метра
	Совершенствование бега на короткие дистанции	Прыжки на одной ноге	5 мин	3x30 на каждую ногу
		Прыжки с ноги на ногу	5 мин	5x30
		Тройной прыжок с места	5 мин	8-10 раз
		Бег по кругу диаметром 20-30 метров в $\frac{3}{4}$ силы и в полную силу с постепенным увеличением скорости	5 мин	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук
		Выбегание с виража 3-4 дорожки на прямую в $\frac{3}{4}$ силы в полную силу	5 мин	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища
		Вбегание с прямой в вираж на 3-4 дорожку в $\frac{3}{4}$ силы и в полную силу	5 мин	Обращать внимание на увеличение

		Повторный бег по виражу на 1 дорожке в полную силу	10 мин	частоты шагов и работы рук Следить за постановкой стоп и положением туловища в беге
Заключительная (10 мин)	Построение	Упражнения на растяжку	7 мин	Сообщение задач следующего занятия и отметок за нынешний
		Сообщение итогов урока Домашнее задание Уход с занятия	3 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ф.И.О. проводящего: Андрейченко К.А.

Тема урока: Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Цель: Научиться выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание».

Задачи:

Образовательная: обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Развивающая: развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма.

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

Инвентарь: мячи, свисток.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: манеж «Динамо».

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная (30 мин)	Построение	Рапорт Сообщение задач урока	1 минута	Обратить внимание на внешний вид, самочувствие Спина прямая, взгляд прямо Соблюдаем дистанцию
	Повороты	Направо, налево, кругом	3 раза	
	Перестроение	В 2 шеренги В 3 шеренги	2 раза 2 раза	
	Ходьба	- на носках - на пятках - на внешнем своде стопы - на внутреннем своде стопы - в полуприседе - в приседе - прыжки в приседе - наклоны и повороты головы - скрестные махи руками в горизонтальной плоскости - наклоны до касания пола - выпады - повороты туловища вправо/влево	0,5 круга	Ноги прямые, спина прямая, дистанция 2 шага
			0,5 круга	
0,5 круга				
Бег	- лёгкий бег	5 кругов	Дыхание ровное, спина прямая	
Восстановление дыхания	Быстрый шаг Обычный шаг	1 круг 1 круг		
Перестроение	В колонны по 3 человека	30 секунд	Руки вдоль туловища	
ОРУ с мячом				
Развитие мышц шеи	1.И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - наклон головы вправо 2 - и. п.	6 раз	Выполнять это упражнение следует медленно, но	

		<p>3 - наклон головы влево 4 - и. п. 5 - наклон головы вперед 6 - и. п. 7 - наклон головы назад 8 - и. п.</p>		очень внимательно.
		<p>И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат между коленями, руки на пояс. 1 – поворот головы вправо 2 – и. п. 3 – поворот головы влево 4 – и. п.</p>	6 раз	Упражнение выполняется в спокойном темпе, не торопясь.
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	<p>II. И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх 2 – мяч за голову 3 – мяч вверх 4 – и. п.</p>	6 раз	Следить за правильной осанкой.
		<p>И. п. узкая стойка, мяч в правой руке, руки в сторону. 1 – руки вперед, передача мяча в левую руку 2 – руки в стороны 3 – руки вперед, передача мяча в правую руку 4 – и. п.</p>	6 раз	Взгляд прямо, руки прямые.
		<p>И. п. узкая стойка, мяч за спиной. 1-4 – отведение рук назад 5-8 – и. п.</p>	6 раз	Следить за осанкой, руки прямые.
	Развитие мышц туловища	<p>III. И. п. стойка ноги врозь, мяч в двух руках внизу.</p>	6 раз	Ноги прямые, наклоны выполняются

	Развитие мышц ног	<p>1 – наклон вперёд, положить мяч 2 – и. п. 3 – наклон вперёд, взять мяч 4 – и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч перед грудью. 1-2 – поворот туловища вправо 3-4 – поворот туловища влево</p> <p>И. п. упор лёжа на коленях, мяч под правой рукой. 1 – сгибание рук 2 - и. п. 1-2 – то же, мяч под левой рукой</p> <p>IV. И. п. стойка ноги врозь, мяч зажат в коленях. 1-2 – присед, сжать мяч коленями 3-4 – и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - упор присев, мяч вперёд 2 - упор стоя, мяч вниз 3 - упор присев, мяч вперёд 4 - и. п.</p> <p>И. п. стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 - выпад правой ногой назад, мяч вверх 2 - и. п. 3 - выпад левой ногой назад, мяч вверх 4 - и. п.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>плавными, спокойными движениями.</p> <p>Упражнение выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Спина прямая, плечи над ладонями.</p> <p>Следить за точным выполнением упражнения.</p> <p>Взгляд вперёд, прогнуть спину, в упоре стоя, ноги прямые.</p> <p>Выпады выполняются как можно ниже.</p>
--	-------------------	---	--	--

		И. п. стойка, мяч на полу, правая нога на мяче. 1-4 – катание мяча по кругу от себя 5-8 – катание мяча по кругу к себе 1-8 - то же на другую ногу	6 раз	Следить за правильной осанкой.
Основная (50 мин)	Беговые упражнения	Упражнения в беге: - сгибая ноги вперёд - сгибая ноги назад - с прямыми ногами вперёд - с прямыми ногами назад - с прямыми ногами в стороны - подскоки - приставной шаг правым боком - приставной шаг левым боком - многоскоки - семенящий бег	10 мин 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров 10 метров	Следим за дыханием, дистанция 2 метра
	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	Махи ногой на месте	5 мин 10 правой, 10 левой	Туловище ровное
		И.П. – толчковая нога впереди, маховая сзади. Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с согласованным махом ноги и руками	5 мин	Отклонение туловища назад перед отталкиванием должно быть результатом более быстрого выведения таза и толчковой ноги для постановки на место отталкивания
		В ходьбе отталкивание на каждый второй шаг с приземлением на толчковую ногу	5 мин	
		Преодоление препятствия – скамейки, во время медленного бега	5 мин	Разбег выполняется под углом 35-45°, а отталкивание в 60—80 см от края дальней от

		Подбег к резинке с 3-х шагов, отталкивание и приземление	5 мин	планки ногой. Взлет выполняется боком к планке,
		Разбег с 5-6 шагов с приходом на толчковую ногу, отталкивание и приземление	5 мин	маховая нога расположена параллельно планке, а толчковая свободно
		Разбег с 7-9 шагов, отталкивание и приземление с увеличением высоты резинки	10 мин	опущена вниз. Вслед за этим в высшей точке взлета происходит собственно «перешагивание», когда маховая нога опускается вниз, а толчковая поднимается вверх с поворотом наружу. В результате этих движений туловище поворачивается к планке и толчковой ноге, наклоняется в сторону разбега, а таз быстро проходит над планкой. Руки при этом опускаются вниз и слегка разводятся в стороны. Толчковая нога переносится через планку, и приземление происходит боком к планке на маховую ногу.

<i>Заключительная (10 мин)</i>	Построение	Упражнения на растяжку Сообщение итогов урока Домашнее задание Уход с занятия	7 мин 3 мин	Сообщение задач следующего занятия и отметок за нынешний
--------------------------------	------------	--	--------------------	---

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

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

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Краевые соревнования по лёгкой атлетике»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи

Краевые соревнования по легкой атлетике в помещении проводятся согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий министерства спорта Приморского края на 2024 год и календарному плану ОО «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 молодёжной политики», МБУ ДО СШ «Чемпион», НШДС «Классическая европейская прогимназия», ГАУ ДО ПК «КСШОР», МБУ ДО СШ «Лидер» ГО, МБУДО Ольгинская СШ, МБУДО СШ ГО ЗАТО, ШОД им. Н.Н. Дубинина.
6. Судейская коллегия:
 - Главный судья, ССВК – Анисимов В.Н.
 - Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.
 - Заместитель главного судьи, ССВК – Мадан Э.И.
 - Заместитель главного секретаря СС1К – Бессараб О.Е.
7. Определение и награждение победителей:

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	8,72	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	Алексеено 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	Иващенкова Изабелла Антоновна	3:56,09	3
Юноши, бег 600м (2011 – 2012)			
684	Кайгородов Богдан Андреевич	1:53,35	1
268	Фёдоров Михаил Ильич	1:56,97	2
55	Ермошкин Ярослав Евгеньевич	1:57,13	3
Юноши, бег 600м (2013 – 2015)			
276	Кочетов Иван Викторович	2:05,66	1
5	Абиев Хасан Рязанович	2:08,81	2
57	Воронов Григорий Александрович	2:10,19	3
Девушки, бег 600м (2011 – 2012)			
482	Левашова Мирия Николаевна	2:01,14	1
40	Варнавская Мира Владимировна	2:04,31	2
163	Полякова Мария Валерьевна	2:04,60	3
Девушки, бег 600м (2013 – 2015)			
654	Шапгала Мария Юрьевна	2:02,13	1
46	Луговая Милана Алексеевна	2:04,72	2
220	Аристова Ксения Владимировна	2:10,25	3
Юноши, бег 300м (2011 – 2012)			
211	Петров Ярослав Витальевич	45,06	1
164	Мартынов Дмитрий Александрович	46,53	2
122	Костарев Максим Александрович	48,97	3
Юноши, бег 300м (2013 – 2015)			
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	50,69	1
191	Зюзь Виктор Александрович	54,91	2
276	Кочетов Иван Викторович	56,06	3
Девушки, бег 300м (2011 – 2012)			
482	Левашова Мария Николаевна	52,09	1
153	Мун Елизавета Дмитриевна	52,31	2
45	Вохмянина Маргарита Александровна	52,86	3
Девушки, бег 300м (2013 – 2015)			
204	Родионовна Камилла Александровна	50,47	1
654	Шапгала 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	Алексеенко 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	Герашенко 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	98	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:

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

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

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

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

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

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

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

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: г. Владивосток, ул. Фокина, 1 (стадион «Динамо»).

Дата проведения: 13.02.2024 г.

Инвентарь и оборудование: полусферы, фишки, барьеры, секундомер.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- совершенствование метания гранаты с разбега.

2) Развивающая:

- развитие координации движений, выносливости и быстроты реакции.

3) Воспитательная:

- воспитание решительности, смелости и настойчивости.

Фамилия, имя проводящего занятия: Димитрюк А.А.

Пульсометрия: проводилась в начале и конце занятия.

Содержание анализа

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

Место проведения УТЗ оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: гранаты, фишки, конусы.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для ГАУ ДО ПК «КСШОР» (отделение: лёгкая атлетика) и годовым учебным планом для тренировочной группы 2 года обучения. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Внешний вид плана-конспекта составлен не в соответствии с СТО «ВВГУ».

Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Легкоатлетический 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: 30 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: 50 мин.

В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся.

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

2.3. Заключительная часть

Заключительная: 10 мин. В завершение занятия было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия, дано домашнее задание. Проводящий редко

поощрял занимающихся за хорошо проделанную работу. Занятие было закончено своевременно. Итоги были подведены.

III. Поведение и деятельность учащихся

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

IV. Поведение и деятельность тренера

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

V. Выводы и предложения

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

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

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

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

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Дорошенко София Вячеславовна

Ф.И.О наблюдаемого: Андрейченко Кристина Артёмовна

Дата проведения: 15.02.2024 г.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- совершенствование техники бега на средние дистанции и метания малого мяча.

2) Развивающая:

- развитие скоростных и координационных способностей.

3) Воспитательная:

- воспитание чувства коллективизма, товарищества.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	12	76	До начала урока
2	3 мин	22	120	Бег
3	8 мин	18	112	Ходьба
4	11 мин	18	110	ОРУ
5	16 мин	20	124	Бег по прямой
6	21 мин	22	135	Бег по повороту
7	26 мин	17	102	Высокий старт и стартовое ускорение
8	36 мин	20	125	Финиширование
9	46 мин	22	135	Метания снаряда на точность
10	56 мин	24	142	Метание утяжелённых снарядов
11	60 мин	20	122	Метание малого мяча на результат
12	66 мин	18	110	Упражнения на расслабление и растягивание
13	80 мин	16	96	Построение. Подведение итогов занятия
14	90 мин	15	93	Организованный уход

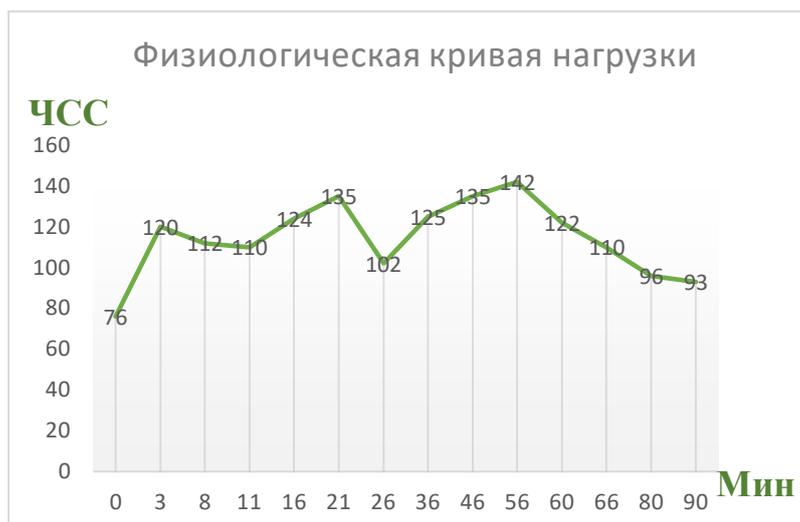


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе Начальной подготовки (1 год обучения)

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.

2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.

3. Величина нагрузки достаточная т.к. основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.

4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 142 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС – 76 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2 раза, тренировочный эффект имел место.

5. Нагрузка соответствовала типу занятия и его задачам. Занятие по типу учебно-тренировочное.

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

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) нам удалось получить характеристику образовательного учреждения и систему физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика, а также изучили рабочую программу в образовательном учреждении.

Разработала за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий для занимающихся в прикрепленных группах.

В рамках практики я приняла участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».

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

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

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

Список литературы

1. Абушенко В. Л. Личность // Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. - Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998
2. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
3. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
4. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>
5. Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции : учеб.-метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://pl.spb.ru/oegallery/item.php?ID=7175>
6. ГТО <https://gto.ru/>
7. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistvii-u.html>
8. Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 1996. С.28. Режим доступа – [Электронный ресурс]: https://miit.ru/content/Книга.pdf?id_vf=36815
9. Лёгкая атлетика Ю.Н. Халанский // Лёгкая атлетика и методика преподавания / Ю.Н. Халанский, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов, Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://core.ac.uk/download/pdf/335032040.pdf> .
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”// Собрание законодательства Российской Федерации. – 2019. - № 16. - ст. 1942.
11. ФГОС <https://fgos.ru/>

Приложение А



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Приложение Б

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: _____

Дата проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Задачи занятия: _____

1) Образовательная: _____

2) Развивающая: _____

3) Воспитательная: _____

Фамилия, имя проводящего занятие: _____

Пульсометрия: _____

Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть _____

2.2. Основная часть _____

2.3. Заключительная часть _____

III. Поведение и деятельность учащихся _____

IV. Поведение и деятельность тренера _____

V. Выводы и предложения _____

Приложение В

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных
на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): _____

Ф.И. наблюдаемого: _____

Дата проведения: _____

Задачи занятия:

1) Образовательная: _____

2) Развивающая: _____

3) Воспитательная: _____

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