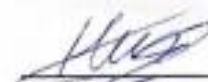


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:
гр.БПО-20-ФЗ-1


подпись

К.Ю. Никонорова
Ф.И.О.

Руководитель практики
доцент


подпись

В.В. Чумаш
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор МБУ «СШОР Женских
единоборств «Амазонка»»



О.А. Фалеева
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2023

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

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент Нижегородова К.Ю.

Срок прохождения практики: 06.02.2022 - 25.02.2022 (приказ №638-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: 06.02.2023

Руководитель практики
доцент



подпись

В.В. Чумаш
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 Нижегорода К.Ю.

Группы БПО-20-ФЗ-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики доцент, В.В. Чумаш

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.Ю. Нижегородова
Ф.И.О. (студента)

В период с 06 февраля по 25 февраля 2023 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 Нижегорода К.Ю.

Группа БПО-20-ФЗ1

Сроки прохождения практики: 06.02.2023 – 25.02.2023

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	06.02.2023	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	06.02.2023	2	отсутствуют
Участие в работе МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»	Ознакомится с деятельностью МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	06.02.2023 - 25.02.2023	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; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.		26	отсутствуют
	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 ВВГУ	06.02.2023 - 25.02.2023	20	отсутствуют
Итого:			180	

Дата выдачи задания на практику 06.02.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 25.02.2023

Руководитель практики
доцент



подпись

В.В. Чумаш
Ф.И.О.

Задание принял(а)



подпись

К.Ю. Нижегородова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Производственной педагогической практике (второй) студентки группы БПО-20-ФЗ 1 Нижегородовой Ксении Юрьевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ В.В. Чумаш.

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

- характеристика структуры образовательного учреждения МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»;
- документы планирования физического воспитания в МБУ «СШОР» «Амазонка»;
- планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по самбо;
- план спортивно-массовой работы на период практики;
- положение и отчет о проведении соревнования «Спортивная Осень»;
- проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного занятия по самбо.

Нижегородова Ксения за время прохождения практики продемонстрировала вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности учащихся. Она четко формулирует цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС. При проведении учебно-тренировочных занятий по самбо и педагогического анализа, и пульсометрии учащихся МБУ «СШОР» «Амазонка» применяет различные приемы мотивации и рефлексии, в том числе для детей с особыми образовательными потребностями.

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

Руководитель практики
доцент


_____ В.В. Чумаш
подпись Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по самбо	14
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень»	40
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по самбо	47
Выводы	54
Список литературы.....	55
Приложения.....	56

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 Муниципального Бюджетного учреждения "Спортивная Школа Олимпийского Резерва Женских Единоборств "Амазонка" (МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»») с 6 февраля по 25 февраля 2023 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы В.В. Чумаш.

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 МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»». Мной были проведены учебно-тренировочные занятия по самбо, педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по самбо. А также я приняла участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень».

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: МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»»

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»» (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, г. Владивосток, Батарейная ул., д. 2
2)	Название образовательной организации	Муниципальное Бюджетное учреждение "Спортивная Школа Олимпийского Резерва Женских Единоборств "Амазонка"
3)	Руководители образовательной организации	Фалеева Оксана Анатольевна
4)	Количество обучающихся	Количество занимающихся около 20 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать Ф.И.О., квалификация тренеров)	Бартош Оксана Владимировна – тренер-преподаватель по самбо высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	Одна группа, около 20 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Спортивный зал полностью оборудован для проведения тренировочного процесса по самбо Зал спортивного комплекса «Олимпиец» города Владивосток

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 самбо

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в ДЮСШ на период практики	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Спортивная Осень»
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Спортивная Осень»

1.2 Рабочая программа по самбо ДЮСШ

Описать рабочую программу, применяемую в образовательной организации в МБУ «СШОР» «Амазонка».

Настоящая программа по самбо составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утверждённого приказом Минспорта России от 12 октября 2015 г. N 932. и является адаптированной к деятельности Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва женских единоборств «Амазонка» на период 2019-2029 год.

Программа по самбо реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным самбо 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

1.1. Специфика вида спорта

Самбо - самозащита (самооборона) без оружия - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частной задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в самбо в МБУ «СШОР «Амазонка» предусмотрена программа спортивной подготовки.

Спортивная подготовка — это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой. В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Также, следует широко применять единоборства для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и 'кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). Усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборств и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей. Помещение, предоставленное школой для занятий борьбой самбо, подготовлено и оборудовано Центром спортивной подготовки «АМАЗОНКА», а также оснащено борцовскими коврами.

1.2. Цель прохождения спортивной подготовки

Целью прохождения спортивной подготовки по самбо является отбор и эффективная тренировка спортсменов на базе МБУ «СШОР «Амазонка».

1.3. Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий спортивных соревнований; воспитание морально-волевых и общекультурных ценностей, привитие патриотизма;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

1. 4. Структура многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена - самбиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Разряды спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России»

Тренировочный процесс состоит из следующих видов занятий:

- регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);
- тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);
- теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров (ЛЗ);
- участия в тренировочных сборах (УТС);
- участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);
- участия в спортивных соревнованиях (СОП);
- медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);
- методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);

- сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ).

1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по самбо

В результате прохождения полной спортивной подготовки по самбо спортсмен группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам - самбистам его пола и возраста (ПК1);
- историю и правила самбо (ПК2);
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом (ОК1);
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений (ОК2);
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг - тестирования (ПК3);
- основы спортивной гигиены (ОК3);
- основные методики тренировки в самбо (ПК4);
- основные качества, развиваемые самбо (ПК5).

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности (ПК 6);
- применять технику борьбы лёжа и борьбы стоя для достижения побед в спортивных поединках (ПК 7);
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (ОК 4);
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям (ПК 8);
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени (ПК 9)

ВЛАДЕТЬ:

- всеми основными разделами техники самбо (техникой разминки, самостраховки при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке) (ПК10);
- техникой и методикой развития основных физических качеств (О5)

2. Нормативная часть

В МБУ «СШОР «Амазонка» зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорт, медицинский полис, паспорт одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача, заверенное печатью). Продолжительность этапа 2 года.

Минимальный возраст для зачисления - 10 лет. Минимальное количество лиц в группе - 12 человек.

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года. Минимальный возраст для зачисления - 12 лет. Минимальное количество лиц в группе - 10 человек.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники борьбы;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие специальной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально - волевых качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа совершенствования спортивного мастерства.

Минимальный возраст для зачисления - 14 лет. Минимальное количество лиц в группе - 2 человека.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

На этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ):

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Минимальный возраст для зачисления - 16 лет. Минимальное количество лиц в группе - 1 человек.

На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Максимальная недельная тренировочная нагрузка может быть сокращена, начиная с тренировочного этапа, не более чем на 25%, при условии, что это не повлечёт за собой снижения качества спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Годовой цикл подготовки самбистов МБУ «СШОР «Амазонка» делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезо цикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по самбо

Разработала за период практики планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовала с тренером по виду спорта, утвердила 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		15:30-17:30	15:30-17:30	16:00-18:00	15:30-17:30	15:30-17:30
2 группа	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	
3 группа		16:00-17:30		16:00-17:30	16:00-18:00	

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 07.02.2023

Место проведения: СК «Олимпиец»

Задачи:

1.) Образовательная:

-обучение технике приема борьбы в стойке «Передняя подножка»

-повторение техники страховки партнера

-совершенствование само страховки

2.) Развивающая:

-развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, и координации движения

3.) Воспитательная:

-воспитывать морально-волевые качества, смелость и коллективизм

4.) Оздоровительная:

-профилактика развития плоскостопия и развитие дыхательной системы

Инвентарь: маты

Части занятия:	Содержание:	Дозировка:	Общие-методические указания:
Подгот. (21 мин)	<p>1. Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.</p> <p>2. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная с разминкой суставов кисти - перекатами с пятки на носок; - на носках; - на внешней стороне стопы - в полуприседе и в приседе; - с постепенным переходом в присед и обратно; <p>3. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без задания по кругу; - галоп правым и левым боком; - спиной вперёд; - скрёстным шагом правым и левым боком; - с захлёстыванием голени; - с высоким подниманием бедра; - по диагонали с подскоками; - по диагонали с ускорением; - бег, выполнение упражнения на внимание и координацию «по сигналу» - 1 свисток: сесть, коснуться руками ковра, встать и бежать дальше; - 2 свистка: прыжок вверх, хлопок руками над головой, продолжать бег - бег без задания; - по диагонали с ускорением; - без задания; - змейкой спиной вперёд; <p>4. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на коленях 	<p>1 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Проверить внешний вид, самочувствие.</p> <p>Руки перед грудью, вращение в кистевых суставах.</p> <p>Руки за голову, спина прямая,</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Руки на поясе</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Смотреть через плечо</p> <p>Поднимать до прямого угла</p> <p>Выпрыгивать высоко снижать скорость к концу отрезка</p> <p>Быть внимательным, выполнять все команды по свистку</p> <p>Руки выпрямлять полностью</p> <p>спина прямая, руками не касаемся ковра</p>

	<p>5.ОРУ на месте</p> <p>1)И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-4 круговые вращения головы вправо,</p> <p>5- 8 тоже в лево</p> <p>2)И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1- наклон головы вперед</p> <p>2- тоже назад</p> <p>3- тоже вправо</p> <p>4- тоже в лево</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая вдоль туловища.</p> <p>1-2- Отведение рук назад</p> <p>3-4 - тоже со сменой положения</p> <p>4)И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам.</p> <p>1-4 круговые движения вперед</p> <p>5-8 тоже назад.</p> <p>5)И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-наклон к правой ноге</p> <p>2- по середине</p> <p>3- к левой ноге</p> <p>4- и.п</p> <p>6) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 присед</p> <p>3-4 и.п.</p> <p>7) Прыжки на правой/левой/двух ногах</p>	10 мин	<p>Плечи не поднимать</p> <p>Движения выполнять не спеша.</p> <p>Выполняем под счет</p> <p>Выполняем с максимальной амплитудой</p> <p>Выполняем движение в полный круг</p> <p>Во время наклона колени не сгибать, спина прямая</p> <p>Выполняем под счет, не спешим</p> <p>Стараться выпрыгнуть выше</p>
Основн. (50 мин)	<p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед. - кувырок назад. - длинный кувырок вперед (через лежащего партнера). - Высокий кувырок вперед (через партнера, стоящего на четвереньках). - переворот боком (колесо). 	20 мин	<p>Следим за техникой выполнения</p> <p>Если ученик боится, то можно выполнять кувырок в прыжке не через партнера</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - самостраховка боковая - самостраховка вперед - самостраховка назад <p>Разучивание приема в стойке «Передняя подножка»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Показ-проведение приема; <ul style="list-style-type: none"> - в целом (быстром темпе) - в замедленном темпе - расчленено – по частям 2. Выполнение броска без сопротивления партнера (на месте) 3. Выполнение броска без сопротивления партнера (в движении) 4. Выполнение приема с сопротивлением на месте и в движении. 5. Выполнение контрприема 	30 мин	<p>Если ученик боится, то выполняет кувырок вперед на дальность</p> <p>Борцы находятся в правосторонней стойке. Захват Противника левой рукой. за плечо, правой рукой за левый воротник,</p> <p>Сделать скрестный шаг правой ногой, к сопернику с поворотом корпуса. Левая нога подставляется под правую ногу партнера.</p> <p>Страховка – поддерживать партнера левой рукой за правую руку.</p> <p>Самостраховка – падение на левый бок.</p>
Заключительная (8 мин)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лёгкий бег 2 Дыхательные упражнения для восстановления организма: - и.п.- о. с. руки вдоль туловища на счет 1-2 – через стороны руки вверх – глубокий вдох; 3. Построение, подведение итогов занятия, опрос о состоянии и настроении 	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Темп медленный</p> <p>Восстановить дыхание</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 14.02.2023

Место проведения: СК «Олимпиец»

Задачи:

1) Образовательная:

- расслабление после соревнований

2) Развивающая:

- развитие координационных способностей, скорости и выносливости.

3) Воспитательная:

- воспитание дисциплины, чувство коллективизма.

Инвентарь: татами, волейбольные мячи.

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовит. (20 мин)	1. Построение, приветствие, постановка задач занятия.	2 мин	1. Обратить внимание на наличие спортивной формы и состояние занимающихся.
	2. Бег	2 мин	2. Легкий бег в среднем темпе. Соблюдать дистанцию.
	3. Беговые упражнения: - Приставным шагом правым/левым боком; - Спиной вперед; - Со сменой направления; - С ускорением.	4 мин	- Помогать себе руками. - Смотреть через удобное плечо. - Внимательно слушать команды тренера. - Ускорение выполнять по диагонали. Соблюдать дистанцию.
	4. ОРУ: - И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой вправо.	8 мин	- Упражнение выполнять медленно и аккуратно.

	<p>5-8 – тоже влево.</p> <p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.</p> <p>1-4 - круговые движения руками вперед.</p> <p>5-8 – Тоже назад</p> <p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.</p> <p>1-2 – отведение согнутых рук назад.</p> <p>3-4 – прямых.</p> <p>5-8 – повторить.</p> <p>- И.п. – широкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1-3 – наклоны к ногам.</p> <p>4 – И.п.</p> <p>5-8 – повторить.</p> <p>- И.п. – широкая стойка, руки вдоль туловища.</p> <p>1-4 – мельница.</p> <p>5-8 – мельница с прогибом.</p> <p>- И.п. – О.с.</p> <p>1-4 – круговые движения кистями и голеностопом от себя.</p> <p>5-8 – к себе.</p> <p>- Комплекс упражнений (отжимания, зайцы, лодочка).</p> <p>5. Специальные упражнения:</p> <p>- «Борцовский мост».</p> <p>- Забегание на «борцовском мосту».</p>	10 мин	<p>- Руки не сгибать в локтевом суставе.</p> <p>- Выполнять упражнение четко под счет тренера.</p> <p>- Спина прямая. Ноги не сгибать в коленном суставе.</p> <p>-Максимально прогнуться назад.</p> <p>- Выполнять аккуратно.</p> <p>- Самостоятельный счет.</p> <p>- Разминаем шею на борцовском мосту аккуратно и медленно.</p> <p>- Попеременно вправо и влево.</p> <p>- Стараться достать до пальцев руки.</p>
--	---	--------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Выседы вправо/влево, разминаем уши и нос. - Разминаем Ахиллес. - Лежа на груди, руки в стороны, касаемся ногами рук. <p>6. Перестроение на специальные акробатические упражнения</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Становимся по три у боковой стенки зала
Основная (50 мин)	<p>1. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев. - Страховка через правое/левое плечо. - Упражнение «колесо». 	10 мин	<ul style="list-style-type: none"> - Внимательно следить за положение рук, ног, головы. - Обратить внимание на положение стоп, при падении.
	2. «Снайпер»	10 мин	<p>Занимающиеся делятся на 2 команды, одна команда занимает правую сторону татами, другая левую. Капитаны выходят за линии площадки на противоположную сторону от своей команды. Таким образом, команды начинать выбивать своих соперников. Выигрывает та команда, у кого количество игроков осталось больше</p>
	3. «Эстафета»	10 мин	<p>Две команды игроков выстраиваются в шеренгу. Каждый игрок, поочерёден, должен перепрыгивать через впереди стоящего напарника до тех пор, пока команда не дойдет на последней линии татами. Затем они</p>

	4. «Вызов номера»	10 мин	<p>разворачиваются и также в колонне присаживаются в положение полного приседа и берутся за голени впереди стоящего человека. Таким образом все команда в положении «гуськом», не расцепляясь, должна вернуться обратно. Побеждает команда, которая быстрее закончит испытание. (2 подхода)</p> <p>Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. Тренер называет номер и бросает мяч в любое место зала. В этот момент пара игроков из разных команд должна выбежать согласно названному номеру, как можно быстрее добежать до мяча, забрать его и вернуться на свое место.</p>
Заключит. (10 мин)	1.«Мы – команда»	2 мин	-Занимающиеся встают в плотный круг и обнимают друг друга за плечи. Когда тренер произносит слово «Мы» учащиеся приседают и когда встают, то хором кричат слово «Команда»
	2. Упражнения на расслабление и растягивание.	6 мин	-Стоя у стены и упираясь в нее одной рукой, второй захватить голень одноименной ноги, и пятку этой ноги

	3. Построение. Подведение итогов занятия.	2 мин	прижимать к ягодице до ощущения растяжения. - Упираясь руками в стену, легкими пружинящими движениями растягивать заднюю поверхность бедра и икроножную мышцу до чувства легкого растяжения. 3. Оценить работу занимающихся. Указать на замечания.
--	---	-------	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 15.02.2023

Место проведения: СК «Олимпиец»

Задачи:

1) Образовательная:

- Совершенствование броска боковая подсечка в движении

2) Развивающая:

- Развитие координации, быстроты, скорости реакции, выносливости, гибкости

3) Воспитательная:

- Способствование воспитанию работоспособности и самодисциплины

Инвентарь: самбовка, секундомер, ковер для борьбы.

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовит. (19 мин)	1. Построение, приветствие, постановка задач занятия.	1 мин	1. Обратить внимание на наличие спортивной формы и состояние занимающихся.
	2. Бег	8 мин	

	<p>3. Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приставным шагом правым/левым боком; - Спиной вперед; - Со сменой направления; - С ускорением. <p>ОРУ на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.П.- О.С., руки на пояс 1- поворот головы на лево 2- поворот головы на право - И.П.- О.С., руки на пояс 1- наклон головы на лево 2- наклон головы на право - И.П. – О.С., руки перед грудью 1-2 – отведение согнутых рук назад 2-4 – тоже, прямых - И.П.- О.С. левая вверх 1-2 – отведение прямых рук назад 3-4 – правая в верх - И.П.- узкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 - наклон туловища в перед 2- тоже, назад 3- тоже, в лево 4- тоже, в право 	10 мин	<p>2. Легкий бег в среднем темпе. Соблюдать дистанцию.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Помогать себе руками. - Смотреть через удобное плечо. - Внимательно слушать команды тренера. - Ускорение выполнять по диагонали. Соблюдать дистанцию. <p>Спина прямая</p> <p>Локти не опускать</p> <p>При отведении, руки прямые</p> <p>Больше амплитуда движений</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>
--	---	--------	--

	<p>- И.П.- стойка ноги врозь руки к плечам:</p> <p>1-2 – повороты туловища в лево</p> <p>3-4 – тоже, в право</p> <p>- И.П.- широкая стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1 - наклон к левой ноге</p> <p>2 - наклон вперед</p> <p>3 - наклон к правой ноге</p> <p>4. И.П.</p> <p>- И.П.- широкая стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1 - наклон туловища вперед</p> <p>2 - наклон вниз</p> <p>3 - наклон достать руками пятку</p> <p>4 - И.П.</p> <p>- И.П.- О.С., руки на пояс</p> <p>1 - Присед руки в перед</p> <p>2 - И.П.</p> <p>3 - тоже</p> <p>4 - И.П.</p> <p>- (берпи, лодочка, разножка)</p> <p>5. Упражнения для развития гибкости и укрепления суставов.</p> <p>Упражнения стоя на мосту.</p> <p>- «Борцовский мост».</p> <p>- Качаем шею.</p>		<p>Больше амплитуда движений</p> <p>Стараться выполнить наклон как можно ниже</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Спина прямая</p> <p>- Из положения лежа на спине прогнуться и стать на мост, опираясь о ковер подошвами и ладонями.</p> <p>-Стоя на мосту и придерживаясь руками, делать движения туловищем вперед — назад.</p> <p>- Делать перекидывания, самостоятельно.</p>
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Перекидывания на мост. - Разминаем верхний плечевой пояс - Накаты на плечи - Разминаем Ахиллес - Выседы вправо, влево, разминаем уши и нос. - Касание ногами рук. 		<ul style="list-style-type: none"> - Лежа на боку упереться на плечо и выполнять круговые движения плечевым суставом. - Лежа на спине выполнить накат на плечо, противоположной рукой коснуться ковра за головой. - Лежа на груди, руки в стороны. Достать стопами до кончиков пальцев.
Основная (50 мин)	1.Отработка броска боковая подсечка под выставленную ногу наступая	10 мин	<p>1. Оба в положении правой стойки. Захват правой рукой за отворот на груди противника, левой - под его правым локтем. Сделать толчок руками так, чтобы противник был вынужден сделать шаг назад правой ногой и перенес на нее тяжесть своего тела.</p> <p>Подбить пальцевой частью подошвы правой ноги стопу левой ноги противника сбоку.</p> <p>Поднимая левой ногой правую ногу противника вправо – вверх, сделать рывок руками влево – вниз. Когда его падение определится, отставить согнутую в колене левую</p>

	<p>2.Отработка броска боковая подсечка под выставленную ногу наступая на быстроту</p>	10 мин	<p>ногу для устойчивости влево – назад. Падающего страховать левой рукой за его правый рукав.</p>
	<p>3.Бросок боковая подсечка под выставленную ногу отступая</p>	10 мин	<p>2. Атакующий сгибает спину, это затрудняет работу ногами + теряется равновесие. Чтобы работать ногами, таз должен быть впереди!</p> <p>3. Оба в положении правой стойки. Захват за два рукава. Сделать рывок руками так, чтобы он был вынужден сделать шаг вперед левой ногой. Не дожидаясь, пока противник поставит левую ногу и перенесет на нее вес тела, подбить пальцевой частью подошвы правой ноги стопу левой ноги противника сбоку. Поднимая левой ногой правую ногу противника вправо – вверх, сделать рывок руками влево – вниз; противник начнёт падать. Когда его падение определится, отставить согнутую в колене левую ногу для устойчивости влево – назад. Падающего страховать левой рукой за его правый рукав.</p>
		10 мин	

	<p>4.Отработка броска боковая подсечка под выставленную ногу отступая на быстроту</p> <p>5.Учебно-тренировочные схватки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с односторонним сопротивлением; - с обоюдным сопротивлением 	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>4. Серии выполняются под счет, сначала первыми номерами в парах, затем вторыми. Общее время выполнения серии бросков засекается (отдельно для первых номеров и для вторых). Чье общее время будет меньше, те объявляются победителями, проигравшие выполняют штрафное задание (10 отжиманий).</p> <p>5. Сначала один меняет стойки и направление движения, но не атакует, а второй пытается выбрать удобный момент и провести бросок задней подножкой. Затем учащиеся меняются парами ролями</p>
Заключит. (10 мин)	<p>1. Упражнения на расслабление и растягивание.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Растягивание передней поверхности бедра. - Растягивание икроножной мышцы и задней поверхности бедра. - Растягивание верхнего плечевого пояса. 	7 мин	<ul style="list-style-type: none"> - Стоя у стены и упираясь в нее одной рукой, второй захватить голень одноименной ноги, и пятку этой ноги прижимать к ягодице до ощущения растяжения. - Упираясь руками в стену, легкими пружинящими движениями растягивать заднюю поверхность бедра и икроножную мышцу до

	2. Подведение итогов занятия. Построение учащихся в одну шеренгу. Организационный выход из спортивного зала.	3 мин	чувства легкого растяжения. 2. Отвечают на вопросы учителя. Дают оценку своей работе на занятии.
--	--	-------	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 21.02.2023

Место проведения: СК «Олимпиец»

Задачи:

1) Образовательная:

- совершенствование техники выполнения удержания сбоку: с захватом рук, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом отворота из-под плеча.

2) Развивающая:

- развитие координационных способностей, силы мышц рук, ног, шеи.

3) Воспитательная:

- воспитание дисциплины, чувство коллективизма.

Инвентарь: ковер для борьбы, самбовки, пояса.

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовит. (20 мин)	1. Построение, приветствие, постановка задач занятия.	2 мин	1. Обратить внимание на наличие спортивной формы и состояние занимающихся.
	2. Бег	2 мин	2. Легкий бег в среднем темпе. Соблюдать дистанцию.
	3. Беговые упражнения:	4 мин	

	<ul style="list-style-type: none"> - Приставным шагом правым/левым боком; - Спиной вперед; - Со сменой направления; - С ускорением. <p>4. ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой вправо. 5-8 – тоже влево. - И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 - круговые движения руками вперед. 5-8 – Тоже назад - И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – отведение согнутых рук назад. 3-4 – прямых. 5-8 – повторить. - И.п. – широкая стойка, руки на пояс. 1-3 – наклоны к ногам. 4 – И.п. 5-8 – повторить. - И.п. – широкая стойка, руки вдоль туловища. 1-4 – мельница. 	8 мин	<ul style="list-style-type: none"> - Помогать себе руками. - Смотреть через удобное плечо. - Внимательно слушать команды тренера. - Ускорение выполнять по диагонали. Соблюдать дистанцию. - Упражнение выполнять медленно и аккуратно. - Руки не сгибать в локтевом суставе. - Выполнять упражнение четко под счет тренера. - Спина прямая. Ноги не сгибать в коленном суставе. -Максимально прогнуться назад.
--	--	-------	--

	<p>5-8 – мельница с прогибом.</p> <p>- И.п. – о. с.</p> <p>1-4 – круговые движения кистями и голеностопом от себя.</p> <p>5-8 – к себе.</p> <p>- Комплекс упражнений (отжимания, зайцы, лодочка).</p> <p>5. Специальные упражнения:</p> <p>- «Борцовский мост».</p> <p>- Забегание на «борцовском мосту».</p> <p>- Выседы вправо/влево, разминаем уши и нос.</p> <p>- Разминаем Ахиллес.</p> <p>- Лежа на груди, руки в стороны, касаемся ногами рук.</p> <p>6. Перестроение на специальные акробатические упражнения</p>	10 мин	<p>- Выполнять аккуратно.</p> <p>- Самостоятельный счет.</p> <p>- Разминаем шею на борцовском мосту аккуратно и медленно.</p> <p>- Попеременно вправо и влево.</p> <p>- Стараться достать до пальцев руки.</p> <p>- Становимся по три у боковой стенки зала</p>
Основная (40 мин)	<p>1. Акробатические упражнения:</p> <p>- Кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев.</p> <p>- Страховка через правое/левое плечо.</p> <p>- Упражнение «колесо».</p> <p>2. Удержание сбоку с захватом рук.</p> <p>- Смена положения партнеров.</p>	<p>10 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>- Внимательно следить за положением рук, ног, головы.</p> <p>- Обратить внимание на положение стоп, при падении.</p> <p>- Стараться держать туловище ровно.</p> <p>- Следить, чтобы преследуемый не приближал свои ноги к ногам преследуемый,</p>

	3. Удержание сбоку с захватом голени противника под одноименное плечо. - Смена положена партнеров.	4 мин	компенсируя это загибанием в сторону головы.
		4 мин	- Прием применяется при попытках соперника отжать вашу голову своей ногой. В момент приближения его ноги к голове опустите голову как можно ниже и
		4 мин	захватите левой рукой пятку ноги атакующего.
		15 мин	- Голову опустите вниз, чтобы избежать возможность отжатия ее от головы соперника.
	- Удержание сбоку с захватом отворота из-под плеча.		- Учащиеся
	5. Игра на развитие быстроты реакции «Падающая палка»		рассчитываются по порядку и запоминают каждый свой номер. Далее становятся в круг, в центре круга ведущий с гимнастической палкой в руках. Палка ставится вертикально и слегка придерживается рукой сверху. Далее ведущий называет номер и убирает руку, пока палка падает, учащийся с названным порядковым номером должен подбежать и поймать её. Если ему это не удаётся, - выбывает из игры, если удаётся –

			становится на своё место. Побеждает последний оставшийся в круге.
Заклучит. (10 мин)	1. Упражнения на расслабление и растягивание. 1.1. Растягивание передней поверхности бедра. 1.2. Растягивание икроножной мышцы и задней поверхности бедра. 2. Построение. Подведение итогов занятия.	6 мин 4 мин	1.1. Стоя у стены и упираясь в нее одной рукой, второй захватить голень одноименной ноги, и пятку этой ноги прижимать к ягодице до ощущения растяжения. 1.2. Упираясь руками в стену, легкими пружинящими движениями растягивать заднюю поверхность бедра и икроножную мышцу до чувства легкого растяжения. 2. Оценить работу занимающихся. Указать на замечания.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 16.02.2023

Место проведения: СК «Олимпиец»

Задачи:

1) Образовательная:

-совершенствование техники броска;

-совершенствование выполнения подготовительных упражнений для выполнения броска подхват под одну ногу.

2) Развивающая:

- развитие быстроты реакции, координационных способностей, силы мышц рук, ног.

3) Воспитательная:

- воспитание дисциплины, чувство коллективизма.

Инвентарь: ковер для борьбы

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовит. (21 мин)	1. Оценка состояния учащихся. Сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму, состояние учащихся, следить за соблюдением дисциплины. Следить за правильностью выполнения. Следить за дистанцией, осанкой. Следить за дистанцией, состоянием учащихся. Обратить внимание на состояние учащихся.
	2. Упражнения в ходьбе. В колонне по одному: На носках, руки вверх; На пятках, руки на пояс; В полу приседе, руки на пояс; В полном приседе, руки на колени.	5 мин	
	3. Обычный бег. - Приставным правым/левым боком. - Бег змейкой. - Бег в противоположном направлении:	5 мин	
	Постепенно переходим на шаг. Ходьба с восстановлением дыхания.		
	5. ОРУ на месте - И.п. - о.с., руки на пояс. 1-4 – наклон головы вперед, назад, вправо, влево; - И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 – круговые движения руками вперед;	10 мин	Обратить внимание на состояние учащихся. Руки прямые, максимально тянуться ладонями вверх. Руки не сгибать в локтевом суставе.

	<p>5-8 – назад.</p> <p>- И.п. – о.с., руки в замок перед грудью.</p> <p>1 – выпрямить руки вперед;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3 – выпрямить руки вверх;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>- И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон вперед;</p> <p>2 – назад;</p> <p>3 – вправо;</p> <p>4 – влево.</p> <p>- И.п. – широкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3 – наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, ладони вниз.</p> <p>1 – мах левой ногой, коснуться правой руки;</p> <p>2 – мах правой, коснуться левой руки;</p> <p>3-4 – повторить.</p>		<p>Следить за правильностью выполнения.</p> <p>Упражнение выполнять медленно и аккуратно.</p> <p>При наклоне не сгибать ноги в коленном суставе. Руки прямые.</p> <p>Ноги прямые. Стараться рукой коснуться стопы.</p> <p>Нога, выполняющая мах, прямая.</p>
--	---	--	--

	<p>- И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-3 – наклон вниз, руками коснуться пола;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>- И.п. – о.с., руки вдоль туловища.</p> <p>6. Специальные упражнения:</p> <p>- «Борцовский мост».</p> <p>- Забегание на «борцовском мосту».</p> <p>- Выседы вправо/влево, разминаем уши и нос.</p> <p>- Разминаем Ахиллес.</p> <p>- Лежа на груди, руки в стороны, касаемся ногами рук.</p> <p>7. Перестроение на специальные акробатические упражнения</p>		<p>Колени не сводить внутрь, Спина прямая, смотреть вперед.</p> <p>Все задания выполнять по команде учителя.</p> <p>- Разминаем шею на борцовском мосту аккуратно и медленно.</p> <p>- Попеременно вправо и влево.</p> <p>- Стараться достать до пальцев руки.</p> <p>7. Становимся по три у боковой стенки зала</p>
Основная (40 мин)	<p>1. Объяснение новых упражнений</p> <p>1.1. Выполнение броска подхват под одну ногу после зацепа изнутри.</p> <p>1.2. Выполнение броска подхват под одну ногу с падением после захода за соперника</p> <p>2. Отработка техники выполнения новых упражнений</p>	<p>15 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Обратить внимание на</p> <p>1.1.Плотность захвата</p> <p>1.2. Положение маховой ноги</p> <p>2. Обратить внимание на дальнейшее использование этих упражнений в данном виде спорта.</p>

	3. В парах борьба за захват	10 мин	3. Задача взять захват и удержать его в течении 5 секунд.
Заключит. (15 мин)	1. Подкачка: отжимания, пресс (Серии 10 подходов по 10 повторений)	10	1. Темп средний, без рывков, дыхание ровное
	2. Подведение итогов занятия. Построение учащихся в одну шеренгу. Организационный выход из спортивного зала.	5 мин	2. Отвечают на вопросы учителя. Дают оценку своей работе на занятии. Организованно выходят из зала.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО

Группа: 1 группа

Дата проведения: 9.02.2023

Место проведения: СК «Олимпиец»

Задачи:

1) Образовательная:

-совершенствование тактики борьбы на краю ковра

2) Развивающая:

- развитие скоростно-силовых способностей.

3) Воспитательная:

- воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Инвентарь: ковер для борьбы

Ход занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовит. (20 мин)	1. Построение, приветствие, постановка задач занятия.	2 мин	1. Обратить внимание на наличие спортивной формы и состояние занимающихся.
	2. Бег	2 мин	2. Легкий бег в среднем темпе. Соблюдать дистанцию.
	3. Беговые упражнения: - Приставным шагом правым/левым боком; - Спиной вперед; - Со сменой направления; - С ускорением.	4 мин	- Помогать себе руками. - Смотреть через удобное плечо. - Внимательно слушать команды тренера. - Ускорение выполнять по диагонали. Соблюдать дистанцию.
	4. ОРУ: - И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой вправо. 5-8 – тоже влево. - И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 - круговые движения руками вперед. 5-8 – Тоже назад - И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – отведение согнутых рук назад. 3-4 – прямых. 5-8 – повторить.	7 мин	- Упражнение выполнять медленно и аккуратно. - Руки не сгибать в локтевом суставе. - Выполнять упражнение четко под счет тренера.

	<ul style="list-style-type: none"> - И.п. – широкая стойка, руки на пояс. 1-3 – наклоны к ногам. 4 – И.п. 5-8 – повторить. - И.п. – широкая стойка, руки вдоль туловища. 1-4 – мельница. 5-8 – мельница с прогибом. - И.п. – О.с. 1-4 – круговые движения кистями и голеностопом от себя. 5-8 – к себе. - Комплекс упражнений (отжимания, зайцы, лодочка). 5. Специальные упражнения: - «Борцовский мост». - Забегание на «борцовском мосту». - Выседы вправо/влево, разминаем уши и нос. - Разминаем ахилес. 5.5. Лежа на груди, руки в стороны, касаемся ногами рук. 6. Перестроение на специальные акробатические упражнения 		<ul style="list-style-type: none"> - Спина прямая. Ноги не сгибать в коленном суставе. - Максимально прогнуться назад. - Выполнять аккуратно. - Самостоятельный счет. - Разминаем шею на борцовском мосту аккуратно и медленно. - Попеременно вправо и влево. - Стараться достать до пальцев руки. 6. Становимся по три у боковой стенки зала
Основная (40 мин)	1. Совершенствование техники переворачивания в партере с переходом на удержание или болевой прием на руки.	10 мин	1. Атакующий борец в стойке, используя коронные приемы, принимает решение по ситуации, возникшей в результате

	<p>2. Совершенство техники борьбы с соперником лежащим на спине</p> <p>3. Закрепить умения и навыки борьбы на краю ковра в зоне «красной зоны»</p> <p>5. Равномерный бег, переходом на шаг, дыхательные упражнения.</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>действий борца в положении партера.</p> <p>Учебно-тренировочная работа с 3 партнерами</p> <p>2. Борец №1- в положении партера со стороны ног соперника атакует средством маневрирования болевым приемом на ногу или прорваться на удержание; Борец №2- в положении лежа на спине за счет силового давления контратакует болевым на руку или на ногу.</p> <p>3. Борец №1 спиной к краю ковра. Совершенствовать броски за край ковра, маневрирование вправо, влево, блокирование захватом, выведение из равновесия соперника, используя его давление за ковер. Борец № 2-спиной к центру ковра вытесняет с ковра</p> <p>5. Активный отдых</p>
Заключит. (15 мин)	<p>1. Упражнения на расслабление, комплекс стретчинг-упражнений.</p> <p>2. Подведение итогов занятия</p>	<p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>1. Массаж мышц</p> <p>2. Отметить ошибки, похвалить лучших.</p>

Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень»

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень» 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 «Спортивная Осень»

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Спортивная осень»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи

Спортивно-массовое мероприятие г. Владивостока «Спортивная Осень» (далее - мероприятие) проводится в соответствии с календарным планом муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Владивостокского городского округа в 2021 году.

Мероприятие проводится с целью:

- вовлечения обучающихся общеобразовательных организаций г. Владивостока в систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- содействия выполнению обучающимися общеобразовательных организаций г. Владивостока нормативов комплекса ГТО;
- реализации проекта «Самбо в школу».

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

Мероприятие проводится 16 ноября 2022 г. по адресу: г. Владивосток. Партизанский проспект, 2 (Краевой дом физкультуры).

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

Общее руководство подготовкой мероприятия осуществляет МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва женских единоборств «Амазонка». Непосредственное проведение мероприятия возлагается на главную судейскую коллегию.

4. Участники мероприятия (соревнования)

К участию в мероприятии допускаются сборные команды школ, составленные из учащихся девочек начальной школы общеобразовательных организаций г. Владивостока. Состав команды 10 человек от каждой возрастной группы:

ГРУППА I - учащиеся 1 - 2 классов; ГРУППА II - учащиеся 1 - 2 классов (без специальной подготовки); ГРУППА III - учащиеся 3 - 4 классов; ГРУППА IV - учащиеся 3 - 4 классов (без специальной подготовки).

Все участницы должны быть в одинаковой форме: футболка, шорты и эмблема школы на груди.

5. Программа мероприятия (соревнования)

16 ноября 2022 года:

09.00 - 09.30 - жеребьевка;

10.00 - 10.15 - торжественное открытие мероприятия;

10.15 - 14.00 - проведение этапов соревнований, награждение участниц, закрытие мероприятия.

6. Определение победителей

ГРУППА I учащиеся 1 - 2 классов

I этап:

Строевая подготовка:

Построение в шеренгу. Выполнение команд: Равняйся! Смирно! Направо! Налево! Кругом! (оценка по 5 бальной системе).

Страховка: (умение выполнять самостраховку при падении) выполняется синхронно всей командой (оценка по 5 бальной системе).

II этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 1 ступени. (З - 11 раз; С - 6 раз; Б - 4 раз).

Эстафеты:

- 1) Бег с мячом в руках (с мячом добежать до обруча, положить мяч в обруч, передать эстафету, следующий забирает мяч и т.д.).
- 2) «Тараканчики» (передвижение до стойки и обратно);

3) Встречная эстафета (команда делиться на две колонны - 1 колонна стоит на линии старта, 2 колонна стоит напротив, расстояние между ними 5 м. По сигналу, участник 1 колонны берет кубик на линии старта и бегом бежит ко 2 колонне своей команды, стоящей напротив, ставит кубик на линию и становится в конец 2 колонны. Участник 2 колонны берёт кубик и бежит к линии старта 1 колонны, ставит кубик на линию и становится в конец 1 колонны.)

4) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 2-3 метра (*на меткость).

Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*).

Выигрывает команда, затратившая меньше времени на выполнение эстафет.

ГРУППА II учащиеся 1 - 2 классов (без специальной подготовки)

I этап:

Строевая подготовка:

Построение в шеренгу. Выполнение команд: Равняйся! Смирно! Направо! Налево! Кругом! (оценка по 5 бальной системе).

II этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 1 ступени. (З - 11 раз; С - 6 раз; Б - 4 раз).

Эстафеты:

- 1) Бег с мячом в руках (с мячом добежать до обруча, положить мяч в обруч, передать эстафету, следующий забирает мяч и т.д.).
- 2) «Тараканчики» (передвижение до стойки и обратно);
- 3) Встречная эстафета (команда делиться на две колонны - 1 колонна стоит на линии старта, 2 колонна стоит напротив, расстояние между ними 5 м. По сигналу, участник колонны берет кубик на линии старта и бегом бежит ко 2 колонне своей команды, стоящей напротив, ставит кубик на линию и становится в конец 2 колонны. Участник 2 колонны берёт кубик и бежит к линии старта 1 колонны, ставит кубик на линию и становится в конец 1 колонны.)
- 4) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 2-3 метра (*на меткость).

Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*).

Выигрывает команда, затратившая меньше времени на выполнение эстафет.

ГРУППА III учащиеся 3-4 классов

I этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);

- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 2 ступени. (3 -12 раз; С -7 раз; Б -5 раз).

Разновидности страховки - на технику выполнения (стоя через левое плечо, через правое плечо, через спину; оценка по 5 бальной системе).

Эстафеты:

- 1) Бег со скакалкой (передвижение до стойки и обратно).
- 2) Прыжки на одной ноге до стойки, обратно на другой ноге.
- 3) Бег с мячами в руках (с 2-мя мячами добежать до обруча, положить мячи в обруч, передать эстафету, следующий забирает мячи и т.д.).
- 4) Эстафетный бег - пройти «тараканчиками» до обруча, пробежать сквозь обруч, оббежать стойку, пробежать сквозь обруч, пройти «тараканчиками» и передать эстафету следующему участнику (выполняется на время в секундах).
- 5) Метание мяча (в корзину) на расстоянии 3-4 метра (на меткость) кроме (*). Эстафеты выполняются на время (в секундах) кроме (*).

II этап:

Демонстрация трех изученных приемов (задняя подножка, бросок через плечо с колен и один приём на выбор). Оценка приёмов по 5 бальной системе.

Мероприятие проводится в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и действующими правилами самбо. Победители в командном зачете в каждой возрастной группе определяются по наименьшей сумме мест - очков, набранных командой на всех этапах программы мероприятия. В каждой возрастной группе разыгрываются первое, второе и два третьих места.

ГРУППА IV учащиеся 3-4 классов (без специальной подготовки)

I этап:

ОФП:

- прыжок в длину с места (общая сумма результатов, выполненных командой в сантиметрах);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа - количество раз, согласно нормам ГТО для 2 ступени. (3 -12 раз; С -7 раз; Б -5 раз).

Разновидности страховки - на технику выполнения (стоя через левое плечо, через правое плечо, через спину; оценка по 5 бальной системе).

7. Награждение победителей

Команды, занявшие 1, 2 и два 3 места в каждой возрастной группе, награждаются памятными командными призами (кубками) и дипломами. Участники команд, награждаются медалями и грамотами.

Участники команд, не вошедшие в число призеров, награждаются грамотами Участника мероприятия.

3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 16 ноября 2022 года, с 9:00-14:00

2. Место проведения: г. Владивосток. Партизанский проспект, 2 (Краевой дом физкультуры).

3. Инвентарь и оборудование:

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

- вовлечения обучающихся общеобразовательных организаций г. Владивостока в систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- содействия выполнению обучающимися общеобразовательных организаций г. Владивостока нормативов комплекса ГТО;
- реализации проекта «Самбо в школу».

5. Участники мероприятия (соревнования): 16 команд: МБОУ СОШ №17 (3 ком.), МБОУ СОШ №18 (2 ком.), МБОУ СОШ №46 (3 ком.), МБОУ СОШ №54 (2 ком.), МБОУ СОШ №59 (1 ком.), МБОУ СОШ №60 (1 ком.), МБОУ СОШ №77 (4 ком.)

6. Судейская коллегия:

Главный судья, судья Всероссийской категории – Чумаш В. В.

Главный секретарь, судья 1 категории – Камкина А.А.

Секретарь, судья 2 категории – Заикина А.И.

7. Определение и награждение победителей:

№ п/п	Команда (1-2 классы – страховка)	очки	Место
1	МБОУ СОШ № 77	9	1
2	МБОУ СОШ № 46	11	2
3	МБОУ СОШ № 54	19	3
4	МБОУ СОШ № 46 (2)	22	3
№ п/п	Команда (1-2 классы – без страховки)	очки	Место
1	МБОУ СОШ № 65	9	1
2	МБОУ СОШ № 72	12	2

3	МБОУ СОШ № 46	13	3
4	МБОУ СОШ № 18	20	3
№ п/п	Команда (3-4 классы самбо)	очки	Место
1	МБОУ СОШ № 54	8	1
2	МБОУ СОШ № 18	17	2
3	МБОУ СОШ № 27	22	3
4	МБОУ СОШ № 46	28	3
№ п/п	Команда (3 классы)	очки	Место
1	МБОУ СОШ № 72	13	1
2	МБОУ СОШ № 38	14	2
3	МБОУ СОШ № 46	15	3
4	-	-	-

8. Общее количество участников: 170 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 весовой категории получают свои порядковые номера, в соответствии с которыми они разбиваются на две группы:

- группа «А» - борцы с нечетными номерами (1, 3, 5 ...);
- группа «В» - борцы с четными номерами (2, 4, 6 ...).

В группе «А» может быть на одного участника больше.

2. Участник, получивший два поражения в предварительной части соревнований в группе, выбывает из соревнования.

Соревнования с выбыванием продолжаются до тех пор, пока в каждой группе не останется три участника, которые образуют групповые финалы «А» и «В».

3. Групповые финалы проводятся по круговому способу. В них учитываются результаты состоявшихся взаимных встреч и проводятся все недостающие взаимные встречи. По результатам всех взаимных встреч определяются места трех лучших борцов в каждой группе: А1, А2, А3 и В1, В2, В3.

4. Финальные схватки могут проводиться двумя способами:

1. стыковым:

А1 – В1 за 1 место,

A2 – B2 за 3 место,

A3 – B3 за 5 место,

2. перекрестно-стыковым:

A1 – B1 за 1 место,

A2 – B3 за 3 место,

A3 – B2 за 3 место.

Если после очередного круга в группе осталось 2 участника, они занимают в группе 1-е и 2-е места по результату встречи между ними, а 3-е место занимает лучший из числа выбывших в этой группе в последнем круге.

Если после очередного круга в группе остался 1 участник, он занимает в группе 1-е место, а 2-е и 3-е места занимают два лучших из числа выбывших в этой группе в последнем круге по результату встречи между ними, которая должна быть проведена, если ее не было.

+Если после очередного круга в группе выбыли все участники, то групповой финал составляют 3 лучших выбывших в последнем круге.

Самоанализ

Мероприятие прошло по плану. В ходе проведения мероприятия были выполнены поставленные задачи:

- вовлечения обучающихся общеобразовательных организаций г. Владивостока в систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- содействия выполнению обучающимися общеобразовательных организаций г. Владивостока нормативов комплекса ГТО;
- реализации проекта «Самбо в школу».

В ходе соревнований были соблюдены все нормы и требования. Инвентарь и место проведения соревнований также соответствовали нормам.

Участники проявили себя на высоком уровне и показали хорошие результаты.

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

Цель данного исследования: овладение методик анализа содержания и результата учебно-тренировочных по самбо в МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка»».

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа), тема занятия: обучение броска «передняя подножка» и совершенствование самостраховки.
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10-13 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: СК «Олимпиец»

Дата проведения: 16.02.2023 г.

Инвентарь и оборудование: ковер бля борьбы, самбовка.

Задачи занятия:

1.) Образовательная:

-обучение технике приема борьбы в стойке «Передняя подножка»

- повторение техники страховки партнера

- совершенствование самостраховки

2.) Развивающая:

- развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, и координации движения

3.) Воспитательная:

- воспитывать морально-волевые качества, смелость и коллективизм

ФИО: Андронюк Анна Александровна

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: Татами.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для ДЮСШ по борьбе самбо и годовым учебным планом для тренировочной группы. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Внешний вид плана-конспекта составлен в соответствии с СТО «ВВГУ».

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

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

2.1. Подготовительная часть (21 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.

При выполнении в подготовительной части элементов акробатики, самостраховки с партнером была решена задача по воспитанию смелости и коллективизма.

2.2. Основная часть (45 мин)

Первая половина основной части тренировки была посвящена совершенствованию самостраховки и страховки партнера.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на совершенство техники броска «передняя подножка», где был использован «повторный» метод упражнений.

В заключении основной части занятия: закрепление изученного материала через учебно-тренировочные схватки со сменой партнеров по упрощенным правилам борьбы, где развивались специальные скоростно-силовые качества и быстрота двигательной реакции. В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся.

Нагрузка и отдых соответствовали возрастной группе и виду спорта (самбо).

2.3. Заключительная часть (10 мин)

В завершении занятия было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия, сказаны ошибки. Занятие было закончено своевременно. Итоги были подведены.

III. Поведение и деятельность учащихся

Занимающие проявляли себя весьма активно и заинтересованно. Но в некоторых моментах прослеживалась слабина в дисциплине, они могли не в полную силу выполнять данное задание.

IV. Поведение и деятельность тренера

На протяжении всего занятия тренера было хорошо слышно, поэтому задания понимали сразу. Расположение тренера было выбрано правильно и удобно для организации занимающихся и контроля над выполнением заданий.

V. Выводы и предложения

Содержание упражнений, дозировка, объем, интенсивность, индивидуальные задания в полной мере соответствовали развитию физических качеств учащихся. Дозировка нагрузки была дана 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 (1 группы)

Решение **второй задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия (Приложение 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): Андронюк Анна Александровна

Ф.И. наблюдаемого: Зверькова Варвара

Дата проведения: 16.02.2023 г.

Задачи занятия:

1.) Образовательная:

-обучение технике приема борьбы в стойке «Передняя подножка»

-повторение техники страховки партнера

-совершенствование само страховки

2.) Развивающая:

-развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, и координации движения

3.) Воспитательная:

-воспитывать морально-волевые качества, смелость и коллективизм

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	15		Построение, сообщение задач
2	3 мин	23		Бег 2 мин
3	7 мин	21		Упражнения в ходьбе
4	10 мин	21		ОРУ на месте
5	15 мин	24		Отжимания, скрепка, приседания
6	20 мин	25		Упражнения с элементами акробатики
7	25 мин	22		Объяснение новых упражнений

8	35 мин	23		Выполнение броска передняя подножка
9	45 мин	24		Выполнение упражнений на совершенствование страховки партнера
10	50 мин	25		В парах борьба за захват
11	55 мин	23		Игра на развитие быстроты реакции «Третий лишний»
12	65 мин	20		Упражнения на расслабление и растягивание
13	75 мин	18		Построение. Подведение итогов занятия
14	80 мин	17		Организованный уход



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

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 – 150 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС - 90 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: при анализе 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 МБУ «СШОР Женских единоборств «Амазонка», а также изучили рабочую программу в образовательном учреждении.

Разработала планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовала с тренером по виду спорта, утвердила конспекты занятий у руководителя по практике.

В рамках практики мне удалось принять участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень». В заключении соревнований были выявлены и награждены сильнейшие участники спортивно-массового мероприятия «Спортивная осень».

В заключении Производственной педагогической практики (второй) провела педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в закреплённой Тренировочной группе.

Далее, 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, отметила общие организационные моменты, дала характеристику результативности занятия.

Одной из заключительных задач, было проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии. Решением этой задачи было:

- определения целей;
- определение задач;
- техническая подготовка к процедуре пульсометрии.

Далее, мной 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 самостоятельной по применению средств физической культуры в роли тренера по самбо.

Список литературы

1. Лях В.И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И.Лях, А. А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2011.
2. Гарник В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий: учебное пособие / В.С. Гарник. – М.: 2017.
3. Коджаспиров. Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 классы: методическое пособие / Ю.Г Коджаспиров. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
4. Табаков С. Е., Елисеев С. В., Канаков А. В. Самбо, Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Канаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Чумаков Е. М. Борьба самбо: справочник / Е. М. Чумаков – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Ионов С.Ф. и Чумаков Е. М. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: методические рекомендации / С.Ф. Ионов, Е. М. Чумаков. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
7. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. - Москва.: Юрайт, 2019. - 174 с.
8. Авилов А.В., Харахордин С.Е. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя: учебно-методическое пособие / А.В. Авилов, С.Е. Харахордин – М.: Профит-Стайл, 2021. – 112 с.

Приложение А



Рисунок 1 – разминка участников перед началом спортивно-массового мероприятия
«Спортивная осень»

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