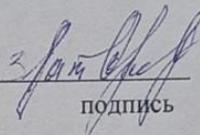


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:
гр.БПО-21-ФК1


подпись

С.Р. Затолокина
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: Затолокина С. Р.

Срок прохождения практики: 05.02.2024 - 24.02.2024 (приказ № 595-с)

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 05.02.2024

Руководитель практики
доцент


подпи

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

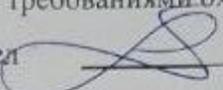
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Затолокина С.Р.

Группы БПО-21-ФЗ-1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабаш /

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

С.Р. Затолокина
Ф.И.О. (студента)

В период с 05 февраля по 24 февраля 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (вторую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (второй)

Студент Затолокина С.Р.

Группа БПО-21-ФЗ1

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
			26	отсутствуют
			64	отсутствуют
			26	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.			
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.			
	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.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию учебно-тренировочного занятия по виду спорта.		30	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	05.02.2024 - 24.02.2024	20	отсутствуют
Итого:			180	

Дата выдачи задания на практику 05.02.2024 г.

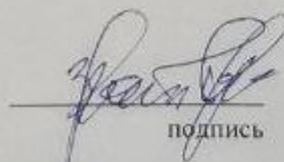
Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики
доцент


подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

С.Р. Затолокина
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-ФЗ 1

Затолокиной Светланы Романовны, 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.

Затолокина Светлана Романовна, 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»	32
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по виду спорта.....	40
Выводы	46
Список литературы.....	47
Приложения	48

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 Татьяна Николаевна Кузина - Тренер высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	Одна группа, около 15 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Спортивный зал полностью оборудован для проведения тренировочного процесса по лёгкой атлетике

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

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

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

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

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

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

1.2.1 Специфика вида спорта

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, 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

Тема: Бег на спринтерские дистанции

Время: 90 минут

Задачи:

1. Образовательная задача – совершенствование технике бега на спринтерские дистанции.
2. Развивающая – развивать силовые, координационные способности и выносливость.
3. Воспитательная – воспитание настойчивости у обучающихся.

Место проведения: манеж

Инвентарь: свисток, гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 МИН)	1. Построение, сообщение задач.	3 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Бег по кругу	6 кругов	Дыхание ровное, следить за техникой В момент бега не разговаривать
	3. Восстановление дыхания	3 мин	Вдох руки через стороны вверх, вниз выдох
	Построение в шеренгу перед матами		
	Общая физическая подготовка		
	1. ИП – стойка на правой, левая согнута в коленном суставе, руки работают вдоль туловища 1 - 20 подскоки на правой Тоже со сменой ног	1 раз	Взгляд направлен вперёд Дыхание ровное Упражнение выполнять под счёт Упражнение выполнять на гимнастическом мате
2. Бег с высоким подниманием бедра	30 м	Взгляд направлен вперёд Руки работают вдоль туловища Колено поднимаем до угла 90 градусов	
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 60 мин	3. И.П. – стойка ноги врозь, руки работают вдоль туловища 1 – 20 прыжки с высоким подниманием колен	1 раз	Прыжок выполняется толчком двух ног Упражнение выполнять на гимнастическом мате
	4. Бег с захлестом голени назад	30 м	Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное
	5. И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, прижаты к полу, руки в замок за головой 1– Поднимание туловища, поворот вправо 2 – И.П. 3 – 4 тоже	6 раз	Поднимать туловище на выдохе Ноги от пола не отрывать

6. И.П. – стойка ноги врозь, руки работают вдоль туловища 1 – 20 прыжки с высоким подниманием колен	1 раз	Прыжок выполняется толчком двух ног Упражнение выполнять на гимнастическом мате
7. Бег с захлестом голени назад	30 м	Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное
8 И.П. – стойка ноги врозь, руки работают вдоль туловища 1 – 20 прыжки с высоким подниманием колен	1 раз	Прыжок выполняется толчком двух ног Упражнение выполнять на гимнастическом мате
9. Бег с прямыми ногами вперед	30 м	Ноги прямые Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища
10. Отжимания	15 раз	Упор лёжа руки находятся под плечами В спине не прогибаемся
11. Прыжки толчком двух ног		Прыжки выполнять на гимнастических ног
12. И.П. – стойка ноги врозь, руки свободно 1 – выпад правой ногой вперед 2 – смена положения ног прыжком 3 - тоже	10 раз	Спина прямая Взгляд направлен вперед Колено не выходит за носок
13. Бег с прямыми ногами назад	30 м	Ноги прямые Дыхание ровное Взгляд направлен вперед
14. Прыжки толчком двух ног	20 раз	Прыжки выполнять на гимнастических ног
15. И.П стойка ноги врозь 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 назад	4 раза	Руки прямые Спина прямая Взгляд направлен вперед
16. Прыжки через учащих толчком двух ног	2 раза	Ребята лежат на спине с боку друг от друга на расстоянии 1 метра Первый ребёнок перепрыгивает через остальных, закончив ложиться последним по очереди и тд.
Бег на короткие дистанции		
1.Бег на 30 метров	1 раз	Следим за техникой выполнения Дыхание ровное
2. Кувырок вперед – ускорение	2 раза	Кувырок выполняем из полного приседа
3. Ускорение из упора лёжа	2 раза	Упор лёжа руки находятся под плечами Взгляд направлен вперед
4. Ползём по-пластунски, далее ускорение	2 раза	Дыхание ровное

			Бежим строго по своей дорожке, не пересекая соседнюю
	5. Упор лёжа на спине, ускорение	2 раза	Дыхание ровное Бежим строго по своей дорожке, не пересекая соседнюю
	6. Ускорение из упора сед	2 раза	Дыхание ровное Бежать строго по сигналу
	7. Ускорение 60 м	1 раз	Бежать необходимо строго по своей дорожке
	8. Бег с ускорением с низкого старта с опорой на одну руку	1 раз	Следим за техникой выполнения
	9. Бег с низкого старта с сопротивлением партнера	2 раза	Учащихся необходимо разделить на пары Один делает ускорение, другой упирается первому в плечи, тем самым создавая сопротивление
	10. Бег с низкого старта (100 м)	1 раз	
	Прыжки в длину с разбега		
	1. Прыжок в длину с разбега	3 раза	Следить за техникой выполнения
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Н А Я Ч А С Т Ь	Перестроение		
	1. И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 4 плавно тянемся вниз, пытаемся руками коснуться пола 5 – 8 замираем в данном положении 9 – 12 Плавно возвращаемся в И.П.	4 раза	Упражнение выполнять спокойно без резких движений Ноги в коленях не сгибать Спина прямая Дыхание ровное
	2. И.П. выпад влево, руки перед собой 1 – перекат вправо 2 – влево 3 – 4 тоже	4 раза	При перекатах спина прямая, взгляд направлен вперёд, таз опускаем как можно ближе к полу
	3. И.П. широкая стойка, руки перед собой 1 – 2 выпад влево 3 – 4 наклон к правой ноге, руки в упоре на полу 5 – 6 выпад на правую ногу 7 – 8 наклон к левой ноге	4 раза	Упражнение выполнять плавно, под счёт При выпаде влево, левая стопа полностью стоит на пятке, правая нога в этот момент прямая, носок натянут на себя, тоже с другой ногой Спина прямая, при перекатах на смену ноги таз располагается как можно ближе к полу
	Подведение итогов урока Построение Повторить задачи урока Организационный выход из зала	5 мин	Спросить о самочувствии
(10 мин)			

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Барьерный бег

Время: 90 минут

Задачи:

1. Образовательная задача – обучение технике барьерного бега
2. Развивающая – развивать силовые, координационные способности и выносливость.
3. Воспитательная – воспитание настойчивости у обучающихся.

Место проведения: манеж

Инвентарь: свисток, гимнастические маты, барьеры

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 МИН)	1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Бег по кругу	6 кругов	Дыхание ровное, следить за техникой В момент бега не разговаривать
	3. Восстановление дыхания	3 мин	Вдох руки через стороны вверх, вниз выдох
	4. Растяжка	5 мин	Делать упражнения плавно, без резких движений
	Построение в шеренгу перед матами		
О С Н О	Общая физическая подготовка		
	1. Ходьба на внешнем своде стопы	30 м	Взгляд направлен вперёд Дыхание ровное Упражнение выполнять спокойно

В Н А Я Ч А С Т Ь 60 мин	2. На внутреннем своде стопы 3. На носках 4. На пятках		Спина прямая
	2. Бег с высоким подниманием бедра	30 м	Взгляд направлен вперёд Руки работают вдоль туловища Колено поднимаем до угла 90 градусов
	3. И.П. – стойка ноги врозь, руки в замок перед собой 1 – присед 2 – И.П. 3 – 4 тоже	20 раз	Спина прямая Колено не выходит за носок
	4. Бег с захлестом голени назад	30 м	Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное
	5. И.П. лёжа на спине упор на предплечья, ноги прямые 1 – поднимаем прямые ноги до угла 90 градусов 2– И.П.	10 раз	Ноги в коленях не сгибать Вдох поднимаем ноги Выдох опускаем Упражнение выполнять под счёт
	6. Отжимания	20 раз	Кисти рук располагаются под плечами Спина прямая Взгляд направлен вперёд
	7. И.П. стоя на правой, левая согнута в колене, руки работают вдоль туловища 1– полуприсед 2– И.П.	10 раз	Дыхание ровное Спина прямая
	8. И.П. – стоя на левой, правая согнута в колене, руки работают вдоль туловища 1– полуприсед 2– И.П.	10 раз	Дыхание ровное Спина прямая
	9. И.П. – стойка ноги врозь, руки работают вдоль туловища 1 – встаём на колени 2 – И.П.	10 раз	Спина прямая Упражнение выполнять под счёт Дыхание ровное
	10. Бег с прямыми ногами вперёд	30 м	Ноги прямые Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища
	11. Коробочка И. П. лёжа на животе, ноги прямые, руки вверх	10 раз	Следить за техникой выполнения упражнения Взгляд направлен вперёд

1 – поднимаем одновременно руки и ноги 2 И.П.		Ноги и руки поднимать как можно выше
12. Коробочка И. П. лёжа на животе, ноги прямые, руки вверх Поднимаем одновременно руки и ноги	30 сек	Удерживаем себя в данном положение определённое время
13. Подскоки	30 м	Взгляд направлен вперёд Соблюдаем дистанцию
14. Гусиный шаг на носках 15. Гусиный шаг правым боком 16. Гусиный шаг левым боком 17. Гусиный шаг спиной вперёд	20 шагов	Спина прямая Руки за головой Движение выполняем неспеша
1. Стоя справа от барьеров, перемещение правым боком вдоль барьеров , совершая маховые движения прямой ногой над барьером поочередно правой затем левой ногой.	4 раза	Предварительно перестроить учащихся в колонну по одному перед барьерами выставленными в ряд (4-6 барьеров). Выполнять упражнения по распоряжению учителя используя групповой метод организации деятельности учащихся.
2. Стоя слева от барьеров, перемещение левым боком вдоль барьеров , совершая маховые движения прямой ногой над барьером поочередно левой затем правой ногой.	4 раза	Следить за правильным движением маховой ноги
3. Ходьба через барьеры с чередованием ног	4 раз	Следить за свободой движения. Постановка стоп на носок. Руки работают широко
4. Перенос ног через барьеры а)Правая толчковая, левая маховая б)Левая толчковая, правая маховая	4 раза	Следить за свободой движения. Руки работают как при входе на барьер. Постановка стоп на носок.
5. Перенос ноги через барьеры сбоку в движении. а)правая	4 раза	Переносить ногу находящуюся ближе к барьеру, делая прыжки с сторону на опорной ноге

	б)левая		
	6. Ходьба через барьеры с выпадом	4 раза	Следить за свободой движения. Руки работают как при входе на барьер. Постановка стоп на носок.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Н А Я Ч А С Т Ь (10 мин)	Перестроение		
	1. И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 4 плавно тянемся вниз, пытаемся руками коснуться пола 5 – 8 замираем в данном положении 9 – 12 Плавно возвращаемся в И.П.	4 раза	Упражнение выполнять спокойно без резких движений Ноги в коленях не сгибать Спина прямая Дыхание ровное
	2. И.П. выпад влево, руки перед собой 1 – перекат вправо 2 – влево 3 – 4 тоже	4 раза	При перекатах спина прямая, взгляд направлен вперёд, таз опускаем как можно ближе к полу
	3. И.П. широкая стойка, руки перед собой 1 – 2 выпад влево 3 – 4 наклон к правой ноге, руки в упоре на полу 5 – 6 выпад на правую ногу 7 – 8 наклон к левой ноге	4 раза	Упражнение выполнять плавно, под счёт При выпаде влево, левая стопа полностью стоит на пятке, правая нога в этот момент прямая, носок натянут на себя, тоже с другой ногой Спина прямая, при перекатах на смену ноги таз располагается как можно ближе к полу
	Подведение итогов урока Построение Повторить задачи урока Организационный выход из зала	5 мин	Спросить о самочувствии

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Прыжки в длину с разбега

Время: 90 минут

Задачи:

1. Образовательная задача – совершенствование технике прыжков в длину с разбега.
2. Развивающая – развивать силовые, координационные способности и выносливость.

3. Воспитательная – воспитание настойчивости у обучающихся.

Место проведения: манеж

Инвентарь: свисток, гимнастические маты, барьеры

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 МИН)	1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Бег по кругу	6 кругов	Дыхание ровное, следить за техникой В момент бега не разговаривать
	3. Восстановление дыхания	3 мин	Вдох руки через стороны вверх, вниз выдох
	4. Растяжка	5 мин	Делать упражнения плавно, без резких движений
	Построение в шеренгу перед матами		
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 60 мин	Общая физическая подготовка		
	1. ИП – стойка на правой, левая согнута в коленном суставе, руки работают вдоль туловища 1 - 20 подскоки на правой Тоже со сменой ног	30 м	Взгляд направлен вперёд Дыхание ровное Упражнение выполнять под счёт Упражнение выполнять на гимнастическом мате
	2. И.П. стойка ноги врозь, пятки на мате, руки свободно 1 – присед 2 И.П.	20 раз	Взгляд направлен вперёд Руки работают вдоль туловища Колено за носок не выходит
	3. Прыжки	20 раз	Прыжки выполняются толчком двух ног Руки работают вдоль туловища
	4. Бег с захлестом голени назад	30 м	Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное
	5. И.П. сед ноги прямые 1 - 4 наклоны вперёд	10 раз	Ноги в коленях не сгибать Упражнение выполнять под счёт

6. Бег с высоким подниманием бедра	30 м	Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное
7. Планка	30 сек	Спина прямая, руки находятся под плечами
8. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки в замок за головой 1 – поднимание туловища, локти касаются колен 2 – И. П.	10 раз	Упражнение выполнять спокойно На вдох поднимаем туловище, на выдох опускаем в исходное положение
9. Подскоки	30 м	Взгляд направлен вперёд Соблюдаем дистанцию
10. Бег с высоким подниманием бедра	30 м	Взгляд направлен вперёд Соблюдаем дистанцию
11. И.П. стойка ноги врозь, носки находятся на мате, пятки на полу 1 – поднимаемся на носки 2 – И.П.	20 раз	Спина прямая Упражнение выполнять под счёт Руки работают вдоль туловища
12. Подскоки	30 м	Соблюдаем дистанцию Прыгаем как можно выше
13. Бег с захлестом голени назад	30 м	Друг друга не обгоняем Следим за дыханием
14. Отжимания	20 раз	Кисти рук располагаются под плечами Спина прямая Взгляд направлен вперёд
15. И.П. лёжа на спине упор на предплечья, ноги прямые 1 – поднимаем прямые ноги до угла 90 градусов 2 – И.П.	10 раз	Ноги в коленях не сгибать Вдох поднимаем ноги Выдох опускаем Упражнение выполнять под счёт
16. Бег с прямыми ногами вперёд	30 м	Ноги прямые Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища
Совершенствование техники прыжков в длину с разбега		
1. Прыжки на мате на двух ногах	20 раз	Прыжок выполняется толчком двух ног
2. И.П. стойка ноги врозь 1 – Прыжком уходим в присед 2 – Прыжок вверх	10 раз	Спина прямая Колени не выходят за носок Вдох присед, выдох прыжок вверх
3. Прыжки с подтягиванием колен	15 раз	Упражнение выполняется на мате Следим за дыханием

	4. Прыжки с подтягиванием колен, с продвижением вперёд	15 раз	Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища Соблюдаем дистанцию 2 метра
	5. Стоя на толчковой ноге выполнить выпрыгивание вверх с выносом вперёд маховой ноги	10 раз	Следить за техникой выполнения Дыхание не задерживать Прыгать как можно выше
	6. Выпрыгивания с толчковой ноги вперёд	10 раз	Выполнять максимальный мах свободной ногой, сохраняя вертикальное положение туловища
	7. Ускорение 30 м	2 раза	Следить за свободой движения Руки работают вдоль туловища
	8. Прыжки в длину с разбега	4 раза	Следим за техникой выполнения
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Н А Я Ч А С Т Ь (10 мин)	Перестроение		
	1. И.П. – сидя на полу, ноги вместе. 1 – 4 постепенный наклон вперёд 5 – 8 замереть в данном положении 9 – 12 плавно вернуться назад	4 раза	Ноги в коленях не сгибать Спина прямая Упражнения выполнять без резких движений
	2. И.П. – сидя на полу ноги в стороны 1 – наклон к правой ноге 2 – вперёд 3 – к левой 4 – И.П.	4 раза	Ноги прямые Спина прямая Дыхание ровное
	3. И.П. – сидя на полу, ноги в стороны 1 – наклон через сторону к правой ноге, тянемся через верх левой рукой к стопе 2 – тоже с другой ногой	4 раза	Ноги прямые Взгляд направлен вперёд Упражнение выполнять спокойно
	Восстановления дыхания	2 мин	Руки через стороны вверх вдох, вниз выдох
	Подведение итогов урока Построение Повторить задачи урока Организационный выход из зала	5 мин	Спросить о самочувствии

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Совершенствование бега на спринтерские дистанции и повторение прыжка в длину с разбега

Время: 90 минут

Задачи:

1. Образовательная задача – совершенствование технике прыжков в длину с разбега и бега на спринтерские дистанции.
2. Развивающая – развивать силовые, координационные способности и выносливость.
3. Воспитательная – воспитание настойчивости у обучающихся.

Место проведения: манеж

Инвентарь: свисток, гимнастические маты, барьеры

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 МИН)	1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Бег по кругу	6 кругов	Дыхание ровное, следить за техникой В момент бега не разговаривать
	3. Восстановление дыхания	3 мин	Вдох руки через стороны вверх, вниз выдох
	4. Растяжка	5 мин	Делать упражнения плавно, без резких движений
	Построение в шеренгу перед матами		
О С Н О В Н А Я	Общая физическая подготовка		
	1. Прыжки на мате толчком двух ног	30 м	Взгляд направлен вперёд Дыхание ровное Упражнение выполнять спокойно Спина прямая Прыгаем как можно выше
	2. Бег с высоким подниманием бедра	30 м	Взгляд направлен вперёд Руки работают вдоль туловища

Ч А С Т Ь 60мин	3. И.П. – стойка ноги врозь, пятки на матах, руки в замок перед собой 1 – присед 1 – И.П. 3 – 4 тоже	20 раз	Спина прямая Колено не выходит за носок
	4. Подскоки	30 м	Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное
	5. И.П. лёжа на спине упор на предплечья, ноги прямые Поднимаем прямые ноги до угла 90 градусов Держимся в данном положении 30 сек.	3 раз	Ноги в коленях не сгибать Дыхание не задерживать Упражнение выполнять спокойно
	6. Прыжки с подтягиваниям колен	20 раз	Прыжки выполняются толчком двух ног Прыгаем на матах
	7. Отжимания	20 раз	Кисти рук располагаются под плечами Спина прямая Взгляд направлен вперёд
	8. И.П. стоя на правой, левая согнута в колене, руки работают вдоль туловища 1– полуприсед 2– И.П.	10 раз	Дыхание ровное Спина прямая
	9. И.П. – стоя на левой, правая согнута в колене, руки работают вдоль туловища 1– полуприсед 2– И.П.	10 раз	Дыхание ровное Спина прямая
	10. И.П. – стойка ноги врозь, руки свободно 1 – выпад правой ногой вперёд 2 – смена положения ног прыжком 3 - тоже	20 раз	Спина прямая Упражнение выполнять под счёт Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища
	11. Бег с прямыми ногами вперёд	30 м	Ноги прямые Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища
	12. Коробочка И. П. лёжа на животе, ноги прямые, руки вверх 1 – поднимаем одновременно руки и ноги 2 И.П.	10 раз	Следить за техникой выполнения упражнения Взгляд направлен вперёд Ноги и руки поднимать как можно выше

	13. Коробочка И. П. лёжа на животе, ноги прямые, руки вверх Поднимаем одновременно руки и ноги	30 сек	Удерживаем себя в данном положение определённое время
	14. Многоскоки	30 м	Взгляд направлен вперёд Сблюдаем дистанцию
	1.Прыжки толчком двух ног с продвижением вперёд 2. Прыжки правым боком 3. Прыжки левым боком 4. Прыжки спиной вперёд	4 раза	Прыжки выполняются строго толчком двух ног Прыжки выполняются на гимнастических матах В момент прыжков руки работают вдоль туловища Дыхание ровное
	5. Бег через фишки с ускорением	4 раза	Фишки находятся друг от друга на расстоянии 6 стоп Бежать необходимо с максимальной скоростью
	6. Ускорение 30 м	2 раза	Следить за свободой движения Дыхание ровное
	7. Бег на 60 м	2 раза	Следить за свободой движения Дыхание ровное
	8. Прыжки в длину с разбега	3 раза	Следить за техникой выполнения
	9. Эстафета	1 раз	Необходимо разделить детей на две команды Каждый должен пробежать пол круга Заранее расставить детей по станциям Первые начинают бежать по сигналу, пробежав передают эстафетную палочку своему напарнику и тд.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Н А Я	Перестроение		
	1.И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 4 плавно тянемся вниз, пытаемся руками коснуться пола 5 – 8 замираем в данном положении 9 – 12 Плавно возвращаемся в И.П.	4 раза	Упражнение выполнять спокойно без резких движений Ноги в коленях не сгибать Спина прямая Дыхание ровное
	2. И.П. выпад влево, руки перед собой 1 – перекат вправо	4 раза	При перекатах спина прямая, взгляд направлен вперёд, таз опускаем как можно ближе к полу

Ч А С Т Ь (10 мин)	2 – влево 3 – 4 тоже		
	3. И.П. широкая стойка, руки перед собой 1 – 2 выпад влево 3 – 4 наклон к правой ноге, руки в упоре на полу 5 – 6 выпад на правую ногу 7 – 8 наклон к левой ноге	4 раза	Упражнение выполнять плавно, под счёт При выпаде влево, левая стопа полностью стоит на пятке, правая нога в этот момент прямая, носок натянут на себя, тоже с другой ногой Спина прямая, при перекатах на смену ноги таз располагается как можно ближе к полу
	Подведение итогов урока Построение Повторить задачи урока Организационный выход из зала	5 мин	Спросить о самочувствии

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Прыжки в высоту

Время: 90 минут

Задачи:

1. Образовательная задача – совершенствование техники выполнения прыжков в высоту.
2. Развивающая – развивать силовые, координационные способности и выносливость.
3. Воспитательная – воспитание настойчивости у обучающихся.

Место проведения: манеж

Инвентарь: свисток, гимнастические маты, барьеры.

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т	1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Бег по кругу	6 кругов	Дыхание ровное, следить за техникой В момент бега не разговаривать
	3. Восстановление дыхания	3 мин	Вдох руки через стороны вверх, вниз выдох
	4. Растяжка	5 мин	Делать упражнения плавно, без резких движений

Е Л Ь Н А Я (20 МИН)	Построение в шеренгу перед матами		
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 60мин	Общая физическая подготовка		
	1. Прыжки на мате толчком двух ног, с высоким подниманием колен	30 м	Взгляд направлен вперёд Дыхание ровное Упражнение выполнять спокойно Спина прямая Прыгаем как можно выше
	2. Бег с прямыми ногами назад	30 м	Взгляд направлен вперёд Руки работают вдоль туловища
	3. И.П. – стойка ноги врозь, пятки на матах, руки в замок перед собой 1 – присед 2 – выпрыгивание вверх 3 – 4 тоже	20 раз	Спина прямая Колено не выходит за носок
	4. Коробочка И. П. лёжа на животе, ноги прямые, руки вверх 1 – поднимаем одновременно руки и ноги 2 И.П.	10 раз	Следить за техникой выполнения упражнения Взгляд направлен вперёд Ноги и руки поднимать как можно выше
	5. И.П. лёжа на спине упор на предплечья, ноги прямые Поднимаем прямые ноги до угла 90 градусов Держимся в данном положении 30 сек.	3 раз	Ноги в коленях не сгибать Дыхание не задерживать Упражнение выполнять спокойно
	6. Прыжки с подтягиваниям колен	20 раз	Прыжки выполняются толчком двух ног Прыгаем на матах
	7. Отжимания	20 раз	Кисти рук располагаются под плечами Спина прямая Взгляд направлен вперёд
	8. И.П. стоя на правой, левая согнута в колене, руки работают вдоль туловища	10 раз	Дыхание ровное Спина прямая

1– полуприсед 2– И.П.		
9. И.П. – стоя на левой, правая согнута в колене, руки работают вдоль туловища 1– полуприсед 2– И.П.	10 раз	Дыхание ровное Спина прямая
10. И.П. – стойка ноги врозь, руки свободно 1 – выпад правой ногой вперёд 2 – смена положения ног прыжком 3 - тоже	20 раз	Спина прямая Упражнение выполнять под счёт Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища
11. Бег с прямыми ногами вперёд	30 м	Ноги прямые Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища
12. Коробочка И. П. лёжа на животе, ноги прямые, руки вверх 1 – поднимаем одновременно руки и ноги 2 И.П.	10 раз	Следить за техникой выполнения упражнения Взгляд направлен вперёд Ноги и руки поднимать как можно выше
13. Коробочка И. П. лёжа на животе, ноги прямые, руки вверх Поднимаем одновременно руки и ноги	30 сек	Удерживаем себя в данном положение определённое время
14. Многоскоки	30 м	Взгляд направлен вперёд Сблюдаем дистанцию
Выпрыгивание из положения стоя толчковой ногой на опоре	10 раз	Обратить внимание на движение маховой ноги
Подпрыгивание на одной и обеих ногах с отягощением	10 раз	Следить за техникой выполнения Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища
Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком через планку, установленную на доступной высот	10 раз	Возвышение высотой 40 см Прыжок выполняется толчком двух ног
Прыжки через 3–6 барьеров.	5 раз	Упражнение выполняется сериями толчковой, маховой и на обеих ногах
Прыжки через барьеры толчком одной и двух ног	3 раза	Следить за техникой выполнения

	Прыжки через планку кульбитом	3 раза	Следить за техникой выполнения Вовремя брать группировку
	Прыжки через планку, установленную на легко преодолеваемой высоте.	4 раза	Упражнение выполняется с бокового и прямого разбега
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Н А Я Ч А С Т Ь (10 мин)	Перестроение		
	1. И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 4 плавно тянемся вниз, пытаемся руками коснуться пола 5 – 8 замираем в данном положении 9 – 12 Плавно возвращаемся в И.П.	4 раза	Упражнение выполнять спокойно без резких движений Ноги в коленях не сгибать Спина прямая Дыхание ровное
	2. И.П. выпад влево, руки перед собой 1 – перекат вправо 2 – влево 3 – 4 тоже	4 раза	При перекатах спина прямая, взгляд направлен вперёд, таз опускаем как можно ближе к полу
	3. И.П. широкая стойка, руки перед собой 1 – 2 выпад влево 3 – 4 наклон к правой ноге, руки в упоре на полу 5 – 6 выпад на правую ногу 7 – 8 наклон к левой ноге	4 раза	Упражнение выполнять плавно, под счёт При выпаде влево, левая стопа полностью стоит на пятке, правая нога в этот момент прямая, носок натянут на себя, тоже с другой ногой Спина прямая, при перекатах на смену ноги таз располагается как можно ближе к полу
	Подведение итогов урока Построение Повторить задачи урока Организационный выход из зала	5 мин	Спросить о самочувствии

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Метание мяча

Время: 90 минут

Задачи:

1. Образовательная задача – совершенствование техники метания.
2. Развивающая – развивать силовые, координационные способности и выносливость.
3. Воспитательная – воспитание настойчивости у обучающихся.

Место проведения: манеж

Инвентарь: свисток, гимнастические маты, мячи

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я (20 МИН)	1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	2. Бег по кругу	6 кругов	Дыхание ровное, следить за техникой В момент бега не разговаривать
	3. Восстановление дыхания	3 мин	Вдох руки через стороны вверх, вниз выдох
	4. Растяжка	5 мин	Делать упражнения плавно, без резких движений
	Построение в шеренгу перед матами		
Общая физическая подготовка			
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 60 мин	1. ИП – стойка на правой, левая согнута в коленном суставе, руки работают вдоль туловища 1 - 20 подскоки на правой Тоже со сменой ног	1 раз	Взгляд направлен вперёд Дыхание ровное Упражнение выполнять под счёт Упражнение выполнять на гимнастическом мате
	2. Бег с высоким подниманием бедра	30 м	Взгляд направлен вперёд Руки работают вдоль туловища Колено поднимаем до угла 90 градусов
	3. И.П. – стойка ноги врозь, руки работают вдоль туловища 1 – 20 прыжки с высоким подниманием колен	1 раз	Прыжок выполняется толчком двух ног Упражнение выполнять на гимнастическом мате

4. Бег с захлестом голени назад	30 м	Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное
5. И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, прижаты к полу, руки в замок за головой 1– Поднимание туловища, поворот вправо 2 – И.П. 3 – 4 тоже	6 раз	Поднимать туловище на выдохе Ноги от пола не отрывать
6. И.П. – стойка ноги врозь, руки работают вдоль туловища 1 – 20 прыжки с высоким подниманием колен	1 раз	Прыжок выполняется толчком двух ног Упражнение выполнять на гимнастическом мате
7. Бег с захлестом голени назад	30 м	Руки работают вдоль туловища Дыхание ровное
8. И.П. – упор на руки сзади, ноги прямые	1 мин	В спине не прогибаться, ноги в коленях не сгибать
9. И.П. – стойка ноги врозь, руки работают вдоль туловища 1 – 20 прыжки с высоким подниманием колен	1 раз	Прыжок выполняется толчком двух ног Упражнение выполнять на гимнастическом мате
10. Бег с прямыми ногами вперёд	30 м	Ноги прямые Дыхание ровное Руки работают вдоль туловища
11. И. П. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 выпад левой вперёд 2 И. П. 3 Тоже правой ногой 4 И. П.	5 раз	Следить за техникой выполнения упражнения При выпаде нога колено стоящей ноги спереди не выходит за носок, дальняя нога немного согнута в коленном суставе
12. И.П. – стойка ноги врозь, руки свободно 1 – выпад правой ногой вперёд 2 – смена положения ног прыжком 3 - тоже	10 раз	Спина прямая Взгляд направлен вперёд Колено не выходит за носок
13. Бег с прямыми ногами назад	30 м	Ноги прямые Дыхание ровное Взгляд направлен вперёд
Совершенствование технике метания		
1.И.П. – стоя левым боком по направлению метания. Правая нога согнута в колене, вес тела на ней, левая прямая впереди, руки с мячом	4 раза	Следить за техникой выполнения Взгляд направлен вперёд

	над головой. Броски мяча с места, с одного шага и трех шагов.		
	2.И.П. – стоя на коленях. Броски мяча из-за головы вперед, без включения ног в работу.	10 раз	Нужно следить за удержанием линии бедро-туловище и жесткой линии броска, не допускать сгибания в тазобедренном суставе.
	3.И.П. – сидя на мате, лицом к партнеру, который бросает мяч в руки тому, кто выполняет упражнение. Поймав его, нужно опуститься на спину, удерживая мяч в руках за головой, потом подняться и бросить мяч обратно.	3 раза	Спина прямая Ноги в коленях не сгибать Внимательно следить за мячом и действиями партнёра
	4. И.П. – лежа на животе, лицом к партнеру, руки согнуты в локтях, голова поднята вверх. Партнер, стоя в наклоне вперед перед выполняющим упражнение, бросает мяч чуть выше его головы; нужно, отталкиваясь от мата, успеть отбить мяч двумя руками в руки партнеру. Затем партнеры меняются ролями.	10 раз	Мяч набрасывается мягко через равные промежутки времени. Упражнение можно усложнять: чем выше набрасывается мяч, тем больше нагрузка на мышцы спины.
	5. Метание мяча с места, выполняя «финальное усилие»	4 раза	Обращаем внимание на траекторию полёта мяча
	6. Метание мяча с разбега.	5 раз	Разбег выполнять не большой – 3-4 шага. В конце разбега не останавливаться. Изученные элементы техники стараться выполнять слитно.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Н А Я	Перестроение		
	1.И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 4 плавно тянемся вниз, пытаемся руками коснуться пола 5 – 8 замираем в данном положении 9 – 12 Плавно возвращаемся в И.П.	4 раза	Упражнение выполнять спокойно без резких движений Ноги в коленях не сгибать Спина прямая Дыхание ровное
	2. И.П. выпад влево, руки перед собой 1 – перекат вправо	4 раза	При перекатах спина прямая, взгляд направлен вперед, таз опускаем как можно ближе к полу

Ч А С Т Ь (10 мин)	2 – влево 3 – 4 тоже		
	3. И.П. широкая стойка, руки перед собой 1 – 2 выпад влево 3 – 4 наклон к правой ноге, руки в упоре на полу 5 – 6 выпад на правую ногу 7 – 8 наклон к левой ноге	4 раза	Упражнение выполнять плавно, под счёт При выпаде влево, левая стопа полностью стоит на пятке, правая нога в этот момент прямая, носок натянут на себя, тоже с другой ногой Спина прямая, при перекатах на смену ноги таз располагается как можно ближе к полу
	Подведение итогов урока Построение Повторить задачи урока Организационный выход из зала	5 мин	Спросить о самочувствии

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

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Краевые соревнования по лёгкой атлетике»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи

Краевые соревнования по легкой атлетике в помещении проводятся согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий министерства спорта Приморского края на 2024 год и календарному плану 00 «Федерация легкой атлетики Приморского края» на 2024 год.

Соревнования проводятся с целью:

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

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

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

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

10 февраля – в 12:00 начало соревнований

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

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

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

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

4. Участники мероприятия (соревнования)

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

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

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

5. Программа мероприятия (соревнования)

9-11 февраля 2024 года:

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

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

11 февраля – в 10:00 продолжение соревнований, 300 м, 1000м, прыжок в длину, эстафета 4x200 м, награждение участников, отъезд команд, закрытие мероприятия.

6. Определение победителей

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

7. Награждение победителей

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

3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 9-11 февраля 2024 года

2. Место проведения: г. Владивосток, ул. Фокина, 1 стадион Динамо.

3. Инвентарь и оборудование: барьеры легкоатлетические универсальные, доска информационная, измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту, круг для места толкания ядра, место приземления для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, рулетки, секундомеры, стойки для прыжков в высоту, ядра, конусы, эстафетные палочки.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

-развития легкой атлетики;

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

5. Участники мероприятия (соревнования): 17 организаций: МБУ ДО СШ «Юность» АГО, МБУ ДО СШ «Атлант», МБУ СШ «Приморец» НГО, МБОУ СОШ №78, МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО, МБУ ДО СШ «Старт», МБУ ДО СШ «Рекорд», МБУ ДО СШ «Надежда», МБОУДО СШ «Феникс», МБУ ДО СШ «Высота», МКУ «Центр культуры, спорта туризма и молодежной политики», МБУ ДО СШ «Чемпион», НШДС «Классическая европейская прогимназия», ГАУ ДО ПК «КСШОР», МБУ ДО СШ «Лидер» ГО, МБУДО Ольгинская СШ, МБУДО СШ ГО ЗАТО, ШОД им. Н.Н. Дубинина.

6. Судейская коллегия:

Главный судья, ССВК – Анисимов В.Н.

Главный секретарь, СС1К – 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		3
Юноши, бег 60м (2013 – 2015)			
88	Герашенко 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	Маргынов 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	Алексеев Матвей Витальевич	6,95	1
114	Хабаров Мирон Евгеньевич	6,62	2
Девушки, толкание ядра (2011 – 2012)			
138	Савченко Елена Олеговна	9,23	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,68	2
695	Кулькова Елизавета Руслановна	7,18	3
Девушки, толкание ядра (2013 – 2015)			
876	Евстигнеева Анастасия Станиславовна	4,40	1
363	Манукян Моника Саргисовна	3,71	2
335	Самохина Мария Михайловна	3,34	3
Юноши, прыжок в длину (2011 – 2012)			
211	Петров Ярослав Витальевич	489	1
104	Ершов Матвей Сергеевич	422	2
837	Яровенко Ярослав Денисович	400	3
Юноши, прыжок в длину (2013 – 2015)			
88	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		3

8. Общее количество участников: 245 человек.

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

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

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

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

Самоанализ

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

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

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

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа), тема занятия: совершенствование техники барьерного бега
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: «Динамо»

Дата проведения: 12.02.2024 г.

Инвентарь и оборудование: барьеры, маты, свисток.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

совершенствование технике бега на спринтерских дистанциях

2. Развивающая

развивать силовые, координационные способности и выносливость.

3. Воспитательная

воспитание настойчивости у обучающихся

Фамилия, имя проводящего занятие: Потетина Елизавета Александровна

Пульсометрия: проводилась в начале, в середине и конце занятия.

Содержание анализа

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

Место проведения «Динамо» оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: Манеж.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для тренировок по лёгкой атлетике детей 9 – 10 лет. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы.

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

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

2.1. Подготовительная часть

Подготовительная: 20 мин. Занятие началось своевременно, согласно расписанию. Все упражнения предлагаемые учащимся соответствовали их возрасту и физической подготовленности. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание мышц занимающихся, бегом в равномерном темпе, проработку укрепления мускулатуры, умение координировать движения с помощью общей физической подготовки.

2.2. Основная часть

Основная: 60 мин.

Первая половина основной части тренировки была посвящена вспоминанию техники бега на спринтарские дистанции.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на совершенство техники, так как именно в данный момент учащиеся бегали спринтерские дистанции из различных исходных положений, где развивались специальные скоростно-силовые качества и быстрота двигательной реакции.

В заключении основной части занятия: закрепление изученного материала через проведения эстафеты, с помощью которой учащиеся не только развивали физическое качество, но и совершенствовали свои навыки работы в команде. В основной части занятия

прослеживалась хорошая дисциплина обучающихся. Нагрузка и отдых соответствовали возрастной группе и виду спорта (лёгкая атлетика).

2.3. Заключительная часть 10 мин

Завершение занятия: 20 мин. В завершении занятия было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия, дано домашнее задание. Проводящий достаточно 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, он чётко проговаривал все упражнения и исходные положения, благодаря, этому занимающиеся быстро понимали, что им нужно выполнять, что вело за собой равномерность моторной плотности занятия. Тренер следил за учащимися и по мере необходимости исправлял ошибки в выполнении заданий.

V. Выводы и предложения

Содержание упражнений, дозировка, объем, интенсивность, индивидуальные задания полностью соответствовали возрасту и развитию физических качеств учащихся.

Техника изучаемых движений была донесена до учащихся с помощью словестного и наглядного методов, терминология использовалась частично верно, в соответствии данному виду спорта. На протяжении всей тренировки не было нарушений техники 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): Потетина Елизавета Александровна

Ф.И.О наблюдаемого: Смирнова Дарья Александровна

Дата проведения: 14.02.2024 г.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- совершенствование техники прыжков в длину с разбега

2) Развивающая:

- развитие координационных способностей, скоростно-силовых.

3) Воспитательная:

- воспитание чувства решительности, настойчивости.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	12	75	Построение, сообщение задач
2	3 мин	22	132	Бег
3	20 мин	19	114	Упражнения в ходьбе
4	22 мин	21	126	ИП – стойка на правой, левая согнута в коленном суставе, руки работают вдоль туловища 1 - 20 подскоки на правой Тоже со сменой ног
5	24 мин	20	120	И.П. стойка ноги врозь, пятки на мате, руки свободно 1 – присед 2 И.П.
6	25 мин	24	144	Прыжки
7	28 мин	23	138	Бег с захлестом голени назад
8	29 мин	20	120	И.П. сед ноги прямые 1 - 4 наклоны вперед

9	32 мин	21	126	Бег с высоким подниманием бедра
10	33 мин	19	114	Планка
11	35 мин	19	114	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки в замок за головой 1 – поднимание туловища, локти касаются колен 2 – И. П.
12	37 мин	21	126	Подскоки
13	39 мин	22	132	Бег с высоким подниманием бедра
14	40мин	23	138	Прыжки на матах с продвижением вперёд толчком двух ног
15	43 мин	23	138	Прыжки с продвижением вперёд на правой, левой ноге
16	47 мин	20	120	Восстановление дыхания
17	50 мин	24	144	Прыжки с продвижением спиной вперёд толчком двух ног
18	55 мин	21	126	Прыжки толчком двух ног с разбега по прорезиненным коврикам
19	60 мин	25	150	Бег через фишки с ускорением
20	65 мин	23	138	Ускорение 30 м
21	70 мин	22	121	Прыжок в длину с разбега
22	80 мин	15	119	Упражнения на расслабление и растягивание
23	85 мин	13	90	Построение. Подведение итогов занятия

24	90 мин	13	80	Организованный уход
----	--------	----	----	---------------------

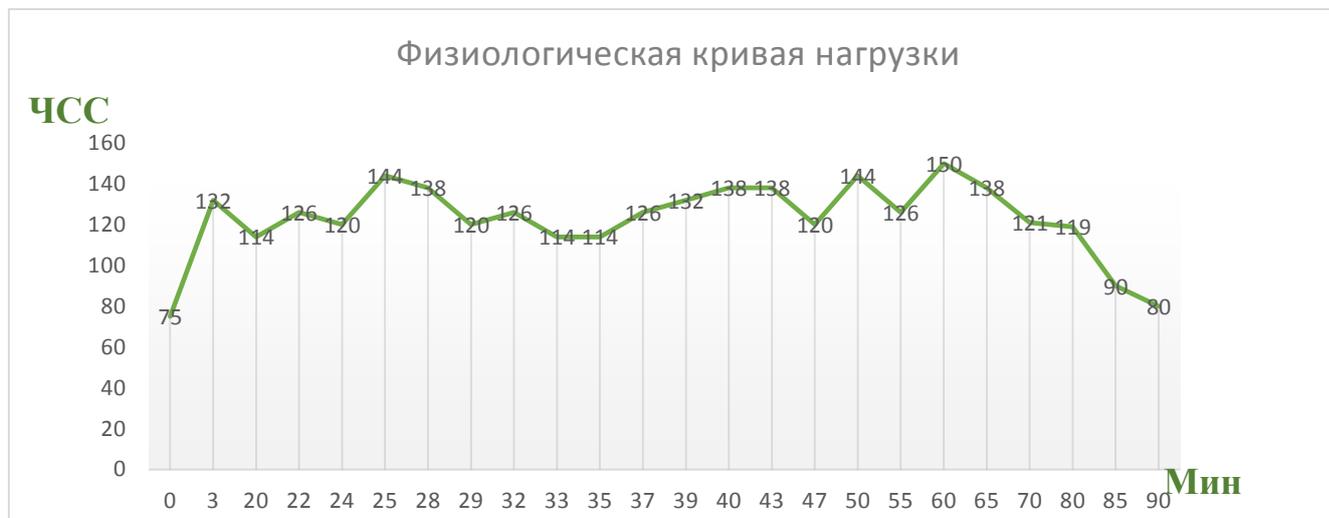


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.
2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности.
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 -75 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 ознакомиться с образовательным учреждением ФК «Динамо» г. Владивосток, ул. Адмирала Фокина, 1, нормативно-правовым обеспечением и регулированием деятельности функционирования учреждения. Также мы ознакомились с организацией учебно-воспитательного процесса.

За период практики мы ознакомились с рабочей программой и разработали планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, согласовав их с тренерским составом и утвердив конспекты занятий у руководителя практики.

В рамках практики мы приняли участие в качестве судей в спортивно-массовом мероприятии «Краевые соревнования по лёгкой атлетике». В заключении соревнований были выявлены и награждены сильнейшие участники.

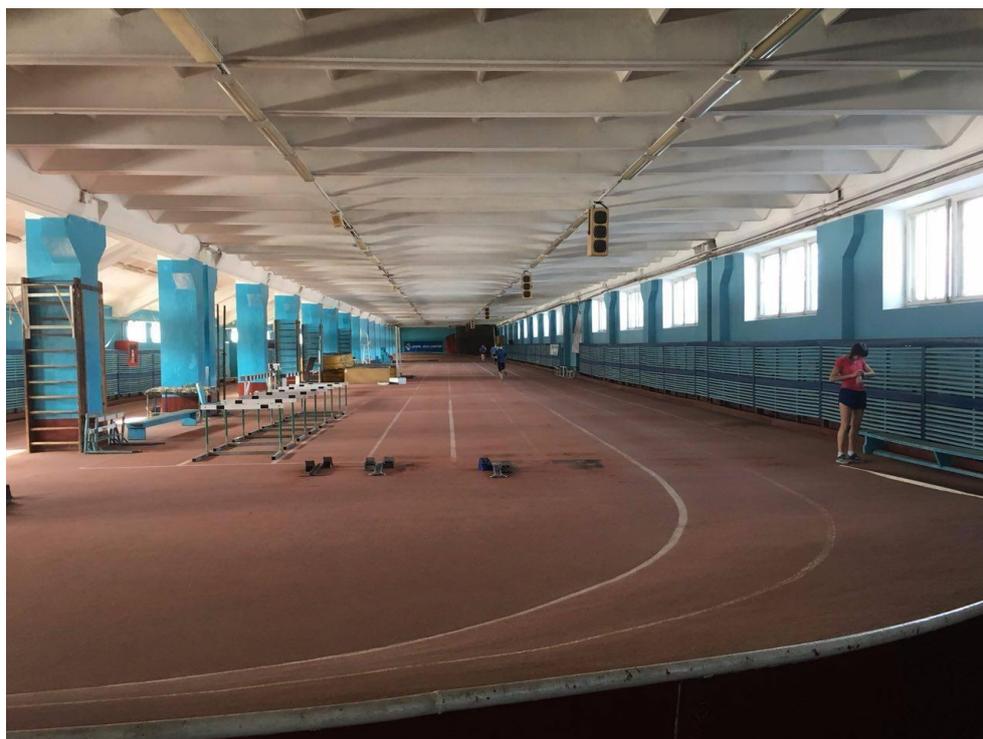
Мы провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия. Также нами была проведена пульсометрия на тренировке по результатам, которой мы можем сказать, что плотность урока соответствует требованиям, и ребята имеют достаточно хороший уровень физической подготовленности, который можно совершенствовать ребята имеют достаточную активность и инициативу к занятиям.

Результатом практики стало получение практических навыков планирования учебно-тренировочной работы; приобретение опыта профессиональной деятельности по подготовке к циклу тренировок.

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



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