

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр. БПО-23-ФК-1



подпись

Вячеслав Р.Э.
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Дьяконова Т.М.
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор Муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт» г. Владивосток



подпись

Слепнев М.С.
Ф.И.О.



Владивосток 2025

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Вячеслав Р. Э.

Срок прохождения практики: 17.11.2025 - 27.12.2025 (приказ №2485-а)

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: 17.11.2025 г.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


_____ Т.М. Дьяконова
подпись Ф.И.О.


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

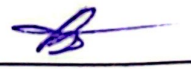
Студент Вячеслав Р.Э.

Группы БПО-23ФК-1

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

Вячеслав Р.Э.
Ф.И.О.

В период с 17 ноября по 27 декабря 2025 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (первую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (первой)

Студент Вячеслав Р. Э.

Группа БПО-23ФК-1

Сроки прохождения практики: 17.11.2025-27.12.2025

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 «Спортивной школе «Старт» г. Владивостока (Отделение легкой атлетики)	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	17.11.2025	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	17.11.2025	2	отсутствуют
Участие в работе «Спортивной школы «Старт» г. Владивостока (Отделение легкой атлетики)	Ознакомится с деятельностью «Спортивной школы «Старт» г. Владивостока (Отделение легкой атлетики): изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы.	17.11.2025– 27.12.2025	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		36	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64 100	отсутствуют
	Составить план спортивно-		46	отсутствуют

	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.		44	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	17.11.2025 –27.12.2025	20	отсутствуют
Итого:			324	


Дата выдачи задания на практику 17.11.2025 г.

Срок сдачи студентом готового отчета 27.12.2025 г.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись Т.М. Дьяконова
Ф.И.О

Задание принял(а)


подпись Р. Э. Вячеслав
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (первой) студента группы
БПО-23-ФК1

Вячеслав Романа Эрнестовича направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ Т.М. Дьяконова.

Тема индивидуального задания: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе. В отчете представлены документы, выполненные студенткой самостоятельно: характеристика структуры и основных функций образовательной организации в МБУ ДО «Спортивная школа «Старт» г. Владивостока, план-конспекты учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, положение и отчет о проведении соревнования «Чемпионат и первенство по лёгкой атлетике», проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

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

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

Оценка Отлично

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в МБУ ДО «Спортивная школа «Старт» г. Владивостока	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	8
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Чемпионат и Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/»	27
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике	32
Выводы	37
Список литературы	38
Приложения	39

Введение

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

Производственная педагогическая практика (первая) проходила на базе МБУ ДО «Спортивная школа «Старт» г. Владивостока с 17 ноября по 27 декабря 2025 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ Т.М. Дьяконова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации «Спортивной школы «Старт» г. Владивостока». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Чемпионат и Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/».

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции: ОПК-1: «Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики».

Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в МБУ ДО «Спортивная школа «Старт» г. Владивостока

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в МБУ ДО «СШ «Старт» г. Владивостока (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	690017, г. Владивосток, ул. Олега Кошевого 26а
2)	Название образовательной организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» г. Владивостока»
3)	Руководители образовательной организации	Слепенчук Михаил Сергеевич (должность-директор)
4)	Количество обучающихся	1850 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать ф.и.о, квалификация тренеров)	Абраменко Никита Владимирович-высшая квалификация Абрамова Марина Николаевна-первая квалификация Абрамов Александр Викторович-высшая квалификация Азаров Владимир Сергеевич-без квалификации Баенко Елена Владимировна-без квалификации Белоконь Степанида Михайловна-высшая квалификация Белинский Сергей Анатольевич-высшая квалификация Коршунов Павел Дмитриевич-без квалификации Герасимов Виктор Иванович-без квалификации Ефремкин Александр Александрович-без квалификации Зарапина Елизавета Андреевна-без квалификации Дорогова Юлия Львовна-высшая квалификация Иванов Павел Михайлович-первая квалификация Казак Валерий Артурович-высшая квалификация Кузьменко Татьяна Алексеевна-без квалификации Мандрон Никита Сергеевич-первая квалификация Масненькая Наталья Олеговна-без квалификации Мельников Сергей Владимирович-высшая квалификация Новикова Юлия Александровна-без квалификации Пахомкин Юрий Юрьевич-высшая квалификация Погодин Игорь Валерьевич-первая квалификация Чхань Виктория Андреевна-без квалификации Пятовол Дмитрий Викторович-первая квалификация Рыберт Наталья Анатольевна-высшая квалификация

		<p>Сергеев Евгений Владимирович-высшая квалификация</p> <p>Сергиенко Ольга Викторовна-высшая квалификация</p> <p>Стаценко Александр Сергеевич-высшая квалификация</p> <p>Столяр Сергей Викторович-первая квалификация</p> <p>Сушко Эдуард Алексеевич-высшая квалификация</p> <p>Тульчий Людмила Геннадьевна-высшая квалификация</p> <p>Сергеева Ольга Владимировна-без квалификации</p> <p>Чегиров Виталий Юрьевич-высшая квалификация</p> <p>Чухачёв Владимир Александрович-без квалификации</p> <p>Шишкин Александр Николаевич-первая квалификация</p> <p>Щукин Андрей Вадимович-высшая квалификация</p> <p>Яценко Ольга Сергеевна-первая квалификация</p>
6)	Средняя наполняемость групп	10 человек
7)	Описание спортивных сооружений	<p>Залы единоборств - татами, зеркала, боксерские груши, перчатки, вспомогательные тренажеры;</p> <p>Залы аэробики оборудованы зеркалами, гимнастическими мячами, матами, степ-платформами, батутами;</p> <p>Тренажерный зал оборудован современными тренажерами для различных силовых упражнений;</p> <p>Шахматный клуб оборудован современными шахматными игровыми столами, интерактивной доской, компьютером;</p> <p>Административное здание оснащено компьютерами, в количестве 2 шт., офисной техникой (принтер -2 шт., мфу -1 шт., цветной принтер -1 шт., факс-1 шт.), проектором.</p> <p>В каждом помещении имеются раздевалки и санитарные комнаты.</p>

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	<p>Конституция Российской Федерации,</p> <p>Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,</p> <p>Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,</p> <p>Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года,</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. N 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»,</p> <p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления</p>
----	---	---

		образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
2)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности	Айкидо, Баскетбол, Волейбол, Всестилевое каратэ, Гандбол, Каратэ, Киокусинкай, Лёгкая атлетика, Пожарно-спасательный спорт, Танцевальный спорт, Триатлон, Футбол, Шахматы

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий в ДЮСШ на период практики	На период практики студенту было необходимо принять участие в планировании и проведении «Чемпионата и Первенства Приморского края по легкой атлетике /в помещении/»
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	В рамках «Чемпионата и Первенства Приморского края по легкой атлетике /в помещении/», было выполнено следующее: Планирование: Изучение положения, ознакомление со списком участников и стартовыми протоколами. Проведение: Внесение результатов в протоколы (Количество попыток, высота, заступы и тд.) Помощь в судействе: Помощь в измерении прыжков, контроле планки в прыжках в высоту. Итоги: Подсчёт участников, фиксация выполненных разрядов, подготовка данных для награждения (медали/грамоты).

1.2 Рабочая программа по легкой атлетике МБУ ДО «СШ «Старт»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

В программе указываются, возрастные границы, количество обучающихся и сроки реализации этапов с учетом следующего:

1. Для этапа начальной подготовки:

- до одного года обучения - с 9 лет;
- свыше одного года обучения - с 10 лет.

2. Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- до трех лет обучения - с 12 лет;
- свыше трех лет обучения - с 13 лет.

3. Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

- до одного года обучения - с 14 лет;
- свыше одного года обучения - с 15 лет.

4. Для этапа высшего спортивного мастерства:

- до одного года обучения - с 16 лет;
- свыше одного года обучения - с 17 лет.

Сроки реализации этапов:

- Этап начальной подготовки (продолжительность 3 года);
- Учебно-тренировочный этап (продолжительность 5 лет);
- Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);
- Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений).

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- Учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Учебно-тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и контроль;
- **Учебно-тренировочные мероприятия.** Проводятся для обучающихся на всех этапах

прохождения спортивной подготовки. К этому виду относятся соревнования, сдача контрольных нормативов, соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, различные эстафеты, активный отдых и учебно-тренировочные сборы, которые являются составной частью учебно-тренировочного процесса.

Их задача- сделать занятия физической культурой и спортом более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности.

Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
«Спортивная школа «Старт» г. Владивостока»	8:30-10:00 14:30-16:00		8:30-10:00 14:30-16:00		8:30-10:00 14:30-16:00	

2.2 Конспекты занятий

**План-конспект занятия
по дисциплине «Легкая атлетика»**

Дата проведения –

Место проведения – Легкоатлетический манеж «Динамо»

Конспект составил – Вячеслав Р.Э.

Группа занимающихся – Спортивная школа «Старт»

Оборудование и инвентарь – Маты, гантели

Тип занятия – Учебно-тренировочное

Тема занятия – Совершенствование прыжка в длину;

Задачи:

Образовательные - Совершенствование прыжка в длину с разбега;

Развивающие - Развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, общей и специальной выносливости;

Оздоровительные - Укрепление функциональных систем организма

Воспитательные - Формирование дисциплины, решительности.

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
П. О. А.	Построение Приветствие Сообщение задач	2 мин	Проверка формы и состояния здоровья занимающихся
Г. О. Т.	Бег 100м усредненный 100м легкий бег	1600 м	Следить за дыханием, дистанцией.
О. Т. О. В. И. Т. Е. Л. Б. Н. А. Я.	Упражнения на гибкость ОРУ на месте Перестроение	5 мин 3 мин	Без резких движений По болевым ощущениям не работать Следить за техникой

О	1. Приседания с гантелями	15 раз	Вес тела на пятки, спина прямая
С	Семенящий бег	3 м	
Н	2. 21. ДТ. Сер ноги вместе	15 раз	Спина прямая, касаться гантелями носков.
О	Наклон туловища вперед с гантелями		
В	Семенящий бег	30 м	
Н	3. 21. ДТ. Стойка ноги врозь, гантели перед грудью	15 раз	Спина прямая, движения равномерные. Бег резких движений
А	Поркивание гантели вверх		
А	Бег с высоким поркиванием бедер	30 м	
С	4. 21. ДТ. Сидя, гантели перед грудью	15 раз	из положения лопки присед, выполнить полуприсяд, затем вернуться в 21. ДТ. и выпрыгнуть.
Т	Перенос ног с последующим выпрыгиванием.		
Б	Бег с высоким поркиванием бедер	30 м	
	5. 21. ДТ. сер ноги врозь	15 раз	Спина слегка согнута, пресс напряжен.
	Поркивание и отталкивание туловища.		
	Бег с захлестом голени назад.	30 м	
	6. 21. ДТ. Стойка на врозь	15 раз	Поркивание гантели обеими руками.
	гантели перед грудью		
	или гантели вверх от груди		
	Бег с захлестом голени назад	30 м	
	7. 21. ДТ. Стойка ноги врозь гантели в кисти	15 раз	при выпрыгивании гантели вверх на прямых руках на полки опустить с прыжком.
	опуститься на полки, поркиваться и выпрыгнуть с гантелями вверх		
	Бег с прямой ногой	30 м	
	8. 21. ДТ. Лежа на животе, гантели вверх	15 раз	одновременно поркивать ноги и верхнюю часть туловища прогнувшись в спине, взгляд вперед.
	поркивание верхней части туловища и ног.		

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Бег с прыжками ногами	30 м	
	1. Сер. ноги врозь, гактель 3х поаву	15 раз	поднять гактель выпрями в руки. локти смотрят влево
	Поримание гактели	30 м	
	Много скаки		
	1. Д. Стойка на ноги врозь гактель между ног Впрыгивание	15 раз	выпрямлять врозь при приземлении слегка отбавать назад.
	Ускорение 60 м	4 раза	Выполнить спринт 60 м, назад вернуться св. рукой.
	Прыжки в длину с места с 2х шагов с 4х шагов с 6 шагов с 8 шагов	2 раза	При приземлении слегка согнуть колени для аморти- зации. Прыжок - 12 см
	Построение Порядок итогов занятия	2 мин	Проверка эконо- мич. ного работы Рефлексия

**План-конспект занятия
по дисциплине «Легкая атлетика»**

Дата проведения –

Место проведения – Легкоатлетический манеж «Динамо»

Конспект составил – Вячеслав Р.Э.

Группа занимающихся – Спортивная школа «Старт»

Оборудование и инвентарь – Маты, блины

Тип занятия – Учебно-тренировочное

Тема занятия – Совершенствование низкого старта;

Задачи:

Образовательные - *Совершенствование низкого старта*

Развивающие - *Развитие скоростных способностей, общей и специальной выносливости, развитие гибкости.*

Оздоровительные - *Развитие функциональных систем организма*

Воспитательные - *Воспитание дисциплины и решительности*

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
П О Д Т	Построение Приветствие Сообщение задач	2 мин	Проверка формы и состояния здоровья
О Т О	Бег 100м ускорение 100м легкий бег	2000 м	Следить за рыканием и дисциплиной
В И Т Е Л Б Н А Я	Упражнения на гибкость ОРУ на месте Перестроение	10 мин	Не выполнять до близкого усталости, без резких движений Следить за техникой

О	1. 21. 07. стоя на		Стоя на одной
С	правой/левой ноге,	15 раз	ноге, вставая
И	блин вверху		вперед прямая,
О	слегка пригнуться и		пальцы присесть - 7 порки-
	поркнуться на носок,		мание на носок.
В	смена ног.		спина прямая.
В	Прыжки на 2 ногах	30 м	
	Семеновский бег		
И	2. 21. 07. стойка ноги	15 раз	угол под коленями
	врозь, блин вверху		90°, спина
А	вперед правой/левой		прямая, блин
Я	Прыжки на 2 ногах		вверх на прямых
	Семеновский бег		руках.
Ч	3. 21. 07. Основная	30 м	Стараемся достать
	стойка	15 раз	до носков, спина
А	Наклон туловища	30 м	прямая.
	вперед.		
С	20 прыжков на		
	правой/с высоким		
Т	поркимакши джара		
Б	4. 21. 07. Стоя в наклоне	15 раз	спина прямая
	вперед, блин внизу		блин держать
	поркимакши блин		пальцы блин
	правой/левой рукой		
	20 прыжков на левой	30 м	
	бег с высоким порки-		
	макши джара.		
	5. 21. 07. Стойка ноги	15 раз	спина прямая
	врозь блин вверху		блин вверху на
	вперед вправо/влево.		прямых руках
	20 прыжков на правой/ле-	30 м	
	вой ноге/бег с захлестом		
	стоп голени назад.		
	6. 21. 07. стойка ноги	15 раз	стараемся достать
	врозь, блин за спиной		пятки.
	Наклон туловища		до земли перевернуть
	назад.		
	20 прыжков на правой/ле-	30 м	
	вой/бег с захлестом		
	голеней назад		

<p>№1. П. Стойка ноги врозь, блин внизу Порнивание блина к зуду.</p> <p>2. Притиса на правой/левой Бег с прыжками полами</p>	<p>15 раз</p> <p>30 м</p>	<p>Спина прямая.</p>
<p>№1. П. Вперед правой Блин вверху Смена ног в выгоне. 2. Притиса на правой на левой ноге Бег с прыжками полами.</p>	<p>15 раз</p> <p>30 м</p>	<p>Движение выполнять с максимальной скоростью, спина прямая</p>
<p>Спринт 60 метров</p>	<p>4 раза</p>	<p>Глаз возвраща- ется назад.</p>
<p>Положение низкий старт 30 сек Положение "внимание" Марш с последующим 1 шагом Марш, в шагов в наклоне. Спринт 30 м из положения "низкий старт"</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Колени и носок на одной линии Взгляд в пол</p>
<p>Пострелки Поведение итогов</p>	<p>2 мин</p>	<p>Проверка самочувствия Рефлексия</p>

**План-конспект занятия
по дисциплине «Легкая атлетика»**

Дата проведения –

Место проведения – Легкоатлетический манеж «Динамо»

Конспект составил – Вячеслав Р.Э.

Группа занимающихся – Спортивная школа «Старт»

Оборудование и инвентарь – Маты, блины

Тип занятия – Учебно-тренировочное

Тема занятия – Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перекидной»;

Задачи:

Образовательные - Совершенствование прыжка в высоту способом «Перекидной».

Развивающие - Развитие скоростно-силовых качеств, скорости, общей и специальной выносливости, координационных способностей и гибкости.

Оздоровительные - Укрепление и развитие функциональных систем организма.

Воспитательные - Формирование дисциплины и уверенности в себе.

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
П О Д Т	Построение Приветствие Сообщение задач	2 мин	Проверка форм и составных зубов у учащихся
О Т О	Бег 100 м спринт 100 м легкий бег	1600 м	Следить за ритмом и устойчивости
В Ч Т Е 1 6 Ч А 8	Упражнения на гибкость ОРУ на месте Перестроение	10 мин	Следить за техникой выполнения упражнений.

1	21.07. Стойка ноги врозь блин перед грудью	15 раз	Спина прямая вес тела на пятки пальцы не отрывать
2	Приседание с блином		
3	Семенивший бег	30 м	
4	2. 21.07. Сер ноги вместе		
5	Наклон туловища	15 раз	Спина прямая на носки
6	Вперед сачи телом		
7	Семенивший бег	30 м	
8	3. 21.07. Стойка ноги		
9	Врозь, блин перед грудью	15 раз	Без резких движений Спина прямая
10	Корнивание блина вверх.		
11	Бег с высоким корниванием бедра	30 м	
12	4. 21.07. Пятый присед		
13	блин перед грудью, пере- кат назад с последую- щими выпрямлениями	15 раз	Валивать как можно выше, блин вверх на прямых руках
14	Бег с высоким корни- ванием бедра.	30 м	
15	5. Сер ноги врозь		
16	корнивание и опускание туловища	15 раз	Плечи напряжены Спина слегка согнута.
17	Бег с захлестом ноги ноздр.	30 м	
18	6. 21.07. стойка ноги		
19	врозь блин перед грудью	15 раз	Валивать руки и перевернуться в 21.07.
20	Взмахивание блина вперед		
21	Бег с захлестом ноги ноздр.	30 м	
22	7. Стойка ноги врозь		
23	блин внизу, опуститься на пятки и выпрыгнуть	15 раз	на пятки опуститься легко
24	Бег с прыжками ногами	30 м	Прыгать высоко
25	8. 21.07. Лёжа на животе		
26	блин вверх, перевернуться корнивание верхней части туловища и ног	15 раз	Прогнуться в спине, встать в пол.

Без прикосновения 9. Сер ноги врозь блин за голову нормальное движение Младенцы 10. 21 Пстойна ноги врозь, блин между ног выпрямление	30 м 15 раз 30 м 15 раз	держать блин выпрямлять руки локти смотрят вверх При прикосновении ноги слегка согнуть выпрямлять ноги
Сирит 60 м	4 раза	Нога спокойно следить за расстоянием
Упражнения в высоту места сорного шага с 2х шагов с 4х шагов с 6х шагов с 8х шагов	3 раза	2 шага - 12 стоп следить за высотой и высотой планки поднимать планку по мере продвижения
Построение Проверение итогов	2 или	Проверка само- чувств Рефлексия.

**План-конспект занятия
по дисциплине «Легкая атлетика»**

Дата проведения –

Место проведения – Легкоатлетический манеж «Динамо»

Конспект составил – Вячеслав Р.Э.

Группа занимающихся – Спортивная школа «Старт»

Оборудование и инвентарь – Маты, блины

Тип занятия – Учебно-тренировочное

Тема занятия – Совершенствование техники барьерного бега;

Задачи:

Образовательные -

Развивающие -

Оздоровительные-

Воспитательные -

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
П Р Д К О Т О В И Т Е Л Б Н А Я	Построение Приветствие Сообщение Задача	2 мин	Проверка формы и составных элементов
	Бег 100м усредненное 100м быстрый бег	1600м	Следить за ритмом и дистанцией
	Упражнения на гибкость ОРУ на месте Престроение	10 мин	Следить за техникой выполнения и техникой дезактивности.

О	1. Приседания с гантелями	15 раз	Вес тела на пятки, спина прямая
С	Семенящий бег	3 м	
Н	2. 21. ДТ. Сер ноги вместе	15 раз	Спина прямая, касаться гантелями носков.
О	Наклон туловища вперед с гантелями		
В	Семенящий бег	30 м	
Н	3. 21. ДТ. Стойка ноги врозь, гантели перед грудью	15 раз	Спина прямая движения равномерные без резких движений
А	Поркивание гантели вверх		
А	Бег с высоким поркиванием бедра	30 м	
С	4. 21. ДТ. Сидя, гантели перед грудью	15 раз	из положения сидя присед выполнить полуприсед, встать в 21. ДТ. и выпрыгнуть.
Т	Керенок назад с последующим выпрыгиванием.		
Б	Бег с высоким поркиванием бедра	30 м	
	5. 21. ДТ. сер ноги врозь	15 раз	Спина слегка согнута, пресс напряжен.
	Поркивание и опускание туловища.		
	Бег с захлестом голени назад.	30 м	
	6. 21. ДТ. Стойка на врозь	15 раз	Поркивание гантели обеими руками.
	гантель перед грудью		
	и гантели вверх от груди		
	Бег с захлестом голени назад	30 м	
	7. 21. ДТ. Стойка ноги врозь гантель в руку	15 раз	при выпрыгивании гантель вверх на прямых руках на полени опустить ее мягко.
	Опустить на полени, поркиваться и выпрыгнуть с гантелью вверх		
	Бег с прямой ногой	30 м	
	8. 21. ДТ. Лежа на животе, гантель вверх	15 раз	одновременно поркивать ноги и верхней частью туловища прогнувшись в спине, взгляд вперед.
	поркивание верхней части туловища и ног.		

З А К Л Ю Ч И Т	Бег с прыжками	30 м	
	9/ Сер ноги врозь гантели за голову короткие гантели Многоскоки	15 раз	Поразить гантель выпрямив руки ленте вверх
	10. 21. П. Стойка ноги врозь гантель в одну выпрямивание многоскоки	30 м 15 раз 30 м	Выпрямивать вниз.
	1. Стая справа от барьера перемещаясь правым боком врозь барьера совершая маховые движения правой ногой, правой рукой	4 раза	Следить за правильным движением правой ноги.
	2. То же с левой ноги		
	3. Преодоление барьера справа правым имитируя правой ногой мах, пронося молчащую левую над барьером.	4 раза 4 раза	Следить за правильным выполнением движений.
	4. То же с другой стороны	4 раза	
	5. Преодоление барьера перешагиванием через аркану.	4 раза	
	6. Преодоление одного барьера бегом	4 раза	
	Спринт 60 м	4 раза	Назад выдвигаться стойкой
	Построение		
	Проверка итогов	2 мин	Проверка состояния занимающихся Рефлексия.

**План-конспект занятия
по дисциплине «Легкая атлетика»**

Дата проведения –

Место проведения – Легкоатлетический манеж «Динамо»

Конспект составил – Вячеслав Р.Э.

Группа занимающихся – Спортивная школа «Старт»

Оборудование и инвентарь – Маты, блины

Тип занятия – Учебно-тренировочное

Тема занятия – Совершенствование прыжка в высоту «Фосбери-флоп»;

Задачи:

Образовательные - Совершенствование прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»

Развивающие - Развитие скоростно-силовых качеств, скорости, общей и специальной выносливости, гибкости

Оздоровительные - Укрепление и развитие функциональных систем организма

Воспитательные - Воспитание дисциплины, саморегуляции

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
П О Д Т О Т О	Построение Приветствие Сообщение задач	2 мин	Требуется порядок и составная зрительная
В Л Т Е Л А А Я	Бег 100м ускорение 100м легкий бег Упражнения на гибкость ОРУ на месте Построение	2000м 10 мин	Следить за ритмом и за дистанцией До болевых ощущений не доводить Следить за техникой выполнения

1.	П.П. Стойка ноги врозь блии перед грудью	15 раз	Спина прямая вес тела на пятки пальцы не отрывать
2.	П.П. Приседания с блином Семтневый бег	30 м	
3.	П.П. Сер ноги вместе Наклоны туловища вперед с согнутыми Семтневый бег	15 раз 30 м	Спина прямая на носки и носков
4.	П.П. Стойка ноги врозь, блии перед грудью	15 раз	Без резких сбавлений Спина прямая
5.	П.П. Приседания с блином вверх.		
6.	П.П. Приседания с блином наклоны туловища вперед	30 м	
7.	П.П. Приседания с блином наклоны туловища вперед	15 раз	Вел как ножки вращать, блии вверх на прямых руках
8.	П.П. Приседания с блином наклоны туловища вперед	30 м	
9.	П.П. Приседания с блином наклоны туловища вперед	15 раз	Пресс напряжен Спина слегка согнута
10.	П.П. Приседания с блином наклоны туловища вперед	30 м	
11.	П.П. Приседания с блином наклоны туловища вперед	15 раз	Вращать руки и вертеться в П.П.
12.	П.П. Приседания с блином наклоны туловища вперед	30 м	
13.	П.П. Приседания с блином наклоны туловища вперед	15 раз	на полки опускаться мягко
14.	П.П. Приседания с блином наклоны туловища вперед	30 м	Прогнуть вправо
15.	П.П. Приседания с блином наклоны туловища вперед	15 раз	Прогнуть в спину, вращать в пол.

<p>Без сгибания ноги 9. Сер ноги врозь блин за голову горизонтальная линия Иллюстрации 10. 21 Пстойна ноги врозь, блин между ног выпрямление</p>	<p>30 м 15 раз 30 м 15 раз</p>	<p>короткие блин впереди руки локти смотрят вверх При приземлении ноги слегка согнуть выпрямлять воле</p>
<p>Скрит 60 м</p>	<p>4 раза</p>	<p>Нога спокойно следит за расстоянием</p>
<p>Этапы в высоту места сорного шага с 2х шагов с 4х шагов с 6х шагов с 8х шагов</p>	<p>3 раза</p>	<p>и шага - 12 стоп следит за высотой и высотой планки поднимать планку по мере продвижения</p>
<p>Построение Проверение итогов</p>	<p>или</p>	<p>Проверка само- чувств Рефлексия.</p>

**План-конспект занятия
по дисциплине «Легкая атлетика»**

Дата проведения –

Место проведения – Легкоатлетический манеж «Динамо»

Конспект составил – Вячеслав Р.Э.

Группа занимающихся – Спортивная школа «Старт»

Оборудование и инвентарь – Маты, блины

Тип занятия – Учебно-тренировочное

Тема занятия – Совершенствование техники бега на короткие дистанции;

Задачи:

Образовательные - Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Развивающие - Развитие скоростных способностей, специальной и общей выносливости, гибкости, координационных способностей

Оздоровительные - Развитие функциональных систем организма

Воспитательные - Воспитание саморегулированности и дисциплины.

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
П О Д Т	Построение Приветствие Сообщение задач	2 мин	Проверка формы и состояния здоровья
О Т О	Бег 100м ускорение 100м легкий бег	2000 м	Следить за дыханием и дистанцией
В И Т Е Л Б Н А Я	Упражнения на гибкость ОРУ на месте Перестроение	10 мин	Следить за механикой выполнения упражнений.

О	1. 21. 07. стоя на правой/левой ноге, блин вверху	15 раз	Стоя на одной ноге, вторая вперед прямая, ногу присед - 7 порки - идите на носок. Спина прямая.
И	с легким прыжком и порки в себя на носок, смена ног.		
В	Прыжки на 2 ногах семенящий бег	30 м	
И	2. 21. 07. стойка ноги врозь, блин вверху	15 раз	угол под коленями 90°, спина прямая, блин вверху на прямых руках.
А	Вперед правой/левой		
Я	Прыжки на 2 ногах семенящий бег		
Ч	3. 21. 07. Основная стойка	30 м	Стараемся достать до носков, спина прямая.
А	Наклон туловища вперед.	15 раз	
С	20 прыжков на правой/с высоким порки махи бедра	30 м	
Т	4. 21. 07. Стоя в наклоне	15 раз	Спина прямая блин держат ладью блин
Б	вперед, блин внизу порки махи блин правой/левой рукой		
	20 прыжков на левой беде с высоким порки махи бедра.	30 м	
	5. 21. 07. Стойка ноги врозь блин вверху	15 раз	спина прямая блин вверху на прямых руках
	Вперед вправо/влево.		
	20 прыжков на правой/левой ноге/бег с захватом голени на ар.	30 м	
	6. 21. 07. стойка ноги врозь, блин за спиной	15 раз	Стараемся достать пятки. Ногами не перевернуть
	Наклон туловища назад.		
	20 прыжков на правой/левой/бег с захватом голени назад	30 м	

О С Н О В Н А Я	7.21.П. Стойка ноги врозь близи вниз	15 раз	Спина прямая
	Посылание блика к груди		
	2 прыжка на правой и левой ноге	30 м	
	Бег с прямыми ногами		
	8.21.П. Вспар правой близи вверх	15 раз	Движение выполняется с максимальной скоростью
М А С Т Б	Смена ног в выпад 2 прыжка на правой и на левой ноге	30 раз	Спина прямая.
	Бег с прямыми ногами		
	Бег через препятствия	6 раз	15 фриктов интервалом в 5 сек бежать как можно быстрее
	Бег с поворотом из положения лежа и старт	4 раза	Максимальная скорость
	Бег 60 м	6 раз	Контроль техники
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Построение Подведение итогов	2 мин	Регистрация

Раздел 3 Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Чемпионат и Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/»

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия «Чемпионат и Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/» и предоставление фотоотчета по материалам проведения мероприятия.

3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Подготовка и планирование мероприятия
2	Проведение рекламной кампании для привлечения участников
3	Организация судейской коллегии и технического персонала
4	Проведение инструктажа для судей и волонтеров
5	Прием участников и регистрация
6	Проведение соревнований по легкой атлетике
7	Подведение итогов и награждение победителей
8	Составление отчетов и фотоотчет по мероприятию

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Чемпионат и Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи Развитие легкой атлетики в Приморском крае, повышение уровня спортивного мастерства участников. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Стимулирование интереса к занятиям легкой атлетикой среди молодежи. Определение сильнейших спортсменов в различных дисциплинах легкой атлетики.

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования) с 12 по 14 декабря 2025 года. Стадион «Динамо», г. Владивосток, ул. Фокина, д. 1.

3. Руководство мероприятием (соревнованием) Общее руководство организует Министерство физической культуры и спорта Приморского края. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на Федерацию легкой атлетики Приморского края и Центр спортивной подготовки Приморского края.

4. Участники мероприятия (соревнования) Спортсмены, представляющие различные клубы и спортивные школы Приморского края.

5. Программа мероприятия (соревнования):

12.12.25: Прибытие участников, комиссия по допуску, разминка.

13.12.25: Открытие соревнований, начало первого дня соревнований, проведение различных дисциплин (бег, прыжки, метание).

14.12.25: Завершение соревнований, награждение победителей.

6. Определение победителей По результатам соревнований в каждой дисциплине.

7. Награждение победителей Призеры будут награждены медалями, дипломами и памятным призами.

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения 12:00-19:00

2. Место проведения Приморский край, г. Владивосток, ул. Фокина, д.1, стадион «Динамо»

3. Инвентарь и оборудование Стойки, планка, маты, измерительная линейка, скотч, стартовые колодки, стартовый пистолет, система электронного хронометража, фотофиниш, барьеры, эстафетная палочка, брусок для отталкивания

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования)

Цель соревнований: Развитие лёгкой атлетики в Приморском крае

Задачи: Повышение спортивного мастерства спортсменов; стимулирование занятий лёгкой атлетики в Приморском крае

5. Участники мероприятия (соревнования) Спортсмены, представляющие различные клубы и спортивные школы Приморского края. (Юноши 2006-2013, девушки 2006-2013)

6. Судейская коллегия Главный судья спортивных соревнований - Анисимов Владимир Николаевич;

Главный судья-секретарь спортивных соревнований - Мутагаров Рафаиль Рафикович

7. Определение и награждение победителей Победители и призеры в личном зачете в Чемпионате Приморского края по легкой атлетике определяются в каждой возрастной группе отдельно среди мужчин и женщин по наилучшему показанному результату.

Победители и призеры в личном зачете в Первенстве Приморского края по легкой атлетике отдельно среди юниоров и юниорок до 20 лет, юношей и девушек до 18 лет, юношей и девушек до 16 лет по наилучшему показанному результату. Награждение состоялось 14 декабря, где медали и дипломы были вручены призерам.

Девушки. Прыжки в длину 2006г и старше

Место	Ф.И.	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд
1	Крутик Владлена	2005-02-25	ГАУ ДО ПК «КСШОР»	567	КМС
2	Вычужанина Екатерина	2006-03-21	ГАУ ДО ПК «КСШОР»	478	1
3	Федина Юлия	2004-05-20	ГАУ ДО ПК «КСШОР»	447	1

Юниорки. Прыжки в длину 2007-2006г и старше

Место	Ф.И.	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд
1	Крузман Анастасия	2008-10-8	ГАУ ДО ПК «КСШОР»	532	1
2	Устич Александра	2007-06-18	ГАУ ДО ПК «КСШОР»	504	1юн
3	Смирнова Алина	20007-04-30	МБУ ДО СШ «Высота»	491	1

Девушки. Прыжки в длину 2009-2010г

Место	Ф.И.	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд
1	Юрыгина Эвелина	2009-05-31	ГАУ ДО ПК «КСШОР»	526	2
2	Васеева Василиса	2010-12-09	МБУ ДО СШ «Высота»	521	3
3	Мельничук Дарья	2010-04-11	МБУ СШ «Бастион»	502	2

Девушки. Прыжки в длину 2011-2013г

Место	Ф.И.	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд
1	Левша Анастасия	2011-02-04	МБУДО Ольгинская СШ	502	2

2	Артеменко Анна	2012-02-27	МБУ ДО СШ «Высота»	489	2
3	Ильясова Елизавета	2011-07-22	МБУ ДО СШ «Юность»	452	1

Мужчины. Прыжки в длину 2006 и старше

Место	Ф.И.	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд
1	Сморгунов Данил	2001-02-21	МБУ СШ «Бастион»	662	КМС
2	Партретов Игнат	2004-09-25	МБУ СШ «Бастион»	644	2
3	Михеев Захар	2005-01-30	МБУ СШ «Бастион»	563	2

Юниоры. Прыжки в длину 2007-2008г

Место	Ф.И.	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд
1	Хань Учужи	2007-07-06	ГАУ ДО ПК «КСШОР»	641	1юн
2	Авакян Даниэль	2007-03-19	МБУ СШ «Бастион»	604	2
3	Уничев Семен	2007-07-10	-	588	2

Юноши. Прыжки в длину 2009-2010г

Место	Ф.И.	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд
1	Могилевский Тимофей	2010-01-18	МБУ СШ «Бастион»	612	3
2	Болотов Арсений	2009-05-18	УСВУ	601	3юн
3	Литвяков Артем	2009-12-26	МБУ СШ «Бастион»	598	3

Юноши. Прыжки в длину 2011-2013г

Место	Ф.И.	Дата рождения	Организация	Результат	Разряд
1	Ершов Матвей	20011-03-13	МБУ ДО СШ «Юность»	566	1
2	Петров Ярослав	2012-07-18	МБУДО Ольгинская СШ	551	3
3	Геращенко Тимофей	2013-07-14	МБУ ДО СШ «Старт»	525	3

8. Общее количество участников 348 спортсменов. Состав команды в каждой возрастной группе: 20 спортсменов, 1 тренер-представитель, 1 тренер, 1 судья.

9. Уровень показанных результатов Результаты показали высокий уровень подготовки спортсменов, было установлено несколько личных рекордов.

10. Описание хода мероприятия (соревнования) Мероприятие прошло в соответствии с запланированным графиком. Первые два дня были насыщены соревнованиями по бегу, прыжкам и метанию. Участники проявили высокую конкурентоспособность и спортивный дух. Награждение прошло в торжественной обстановке, что добавило значимости мероприятию.

Самоанализ В ходе подготовки и проведения «Чемпионата и Первенства в Приморском крае по легкой атлетике» я приобрела опыт в организации спортивно-массовых мероприятий. Работая в команде, я получила возможность развить навыки коммуникации, координации и планирования. Важно отметить, что успешное проведение мероприятия стало возможным благодаря четкой организации, подготовке судей и волонтеров, а также активному участию спортсменов. Я осознала важность работы в команде и значимость каждого участника в процессе подготовки и проведения соревнований.

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

Цель данного исследования: овладение методик анализа содержания и результата учебно-тренировочных по легкой атлетике в МБУ ДО «Спортивная школа «Старт».

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в группе № 2, тема занятия «Совершенствование техники барьерного бега».
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся мальчиков и девочек в возрасте от 8-12 лет, группы № 2 СШ «Старт».

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия группы № 2

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

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

ПРОТОКОЛ педагогического анализа учебно-тренировочного занятия

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

Дата проведения 19.12.2025 г.

Инвентарь и оборудование барьеры, свисток

Задачи занятия:

1. Образовательная: совершенствование техники барьерного бега;
2. Развивающая: развитие выносливости, силовых и скоростных способностей;
3. Воспитательная: воспитание решительности, смелости и настойчивости.

Фамилия, имя проводящего занятие Литвиненко Роман, Назаренко Матвей

Пульсометрия Проводилась на протяжении всего занятия

Содержание анализа

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

Место проведения «Динамо» оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение- барьеры. План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для МБУ ДО СШ «Старт», отделение «Легкая атлетика». Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и уровню подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Манеж «Динамо» отвечает специальным санитарно-гигиеническим требованиям.

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

2.1.Подготовительная часть

Разминка: 20 мин. Занятие началось своевременно, согласно расписанию.

Средства вводной части занятия соответствовали возрасту и подготовленности учащихся.

Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание мышц занимающихся, бегом в переменном темпе.

2.2. Основная часть

Основная часть: 60 мин. Первая половина основной части тренировки была посвящена ОФП И СБУ. Вторая половина основной части тренировки была направлена на перенос ноги через барьеры сбоку в движении правой, левой ногой, вперед, ходьба через барьеры с чередованием ног, ходьба через центр, переходы барьеров с чередованием «над» - «под» барьерами.

В заключении основной части занятия: пробегание барьеров маховой ногой сбоку, со стороны толчковой ноги, пробегание трех барьеров с высокого старта, бег с правой и левой ноги в четыре шага между барьерами, где развивались специальные скоростно-силовые качества. В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся.

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

2.3. Заключительная часть

Заминка: 10 мин. В завершении занятия, учащиеся выполнили легкий бег. После было выполнено построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия. Занятие было закончено своевременно. Итоги были подведены.

III. Поведение и деятельность учащихся

Активность, сознательность и трудолюбие учащихся прослеживалась на протяжении всего

занятия. Дисциплинированность, взаимопомощь, самоконтроль и самооценка учащихся соответствовала нормам организации занятия с группой данной физической подготовленности.

IV. Поведение и деятельность тренера

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

V. Выводы и предложения

Содержание упражнений, дозировка, объем, интенсивность, индивидуальные задания не в полной мере соответствовали развитию физических качеств учащихся. Дозировка нагрузки была дана меньше, в соответствии с физиологическими возможностями детей данной учебно-тренировочной группы. Техника изучаемых движений была правильно показана, терминология использовалась частично верно, в соответствии данному виду спорта. Страховка и помощь при выполнении учащимися упражнений выполнена в соответствии нормам безопасности.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии группы № 2

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 А). Далее, нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных (Рисунок 1). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А)

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта) Литвиненко Роман Игоревич

Ф.И.О. наблюдающего Вячеслав Роман Эрнестович

Дата проведения 19.12.2025 г.

Задачи занятия:

1. Образовательная: совершенствование техники барьерного бега.
2. Развивающая: развитие выносливости, силовых и скоростных способностей.
3. Воспитательная: воспитание решительности, смелости и настойчивости.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	12	75	Построение, обобщение задач
2	10 мин	15	90	Бег
3	15 мин	13	83	Разминка
4	20 мин	20	110	ОФП И СБУ
5	25 мин	22	116	Ходьба через центр
6	30 мин	23	122	Ходьба через барьеры сбоку
7	35 мин	25	120	Ходьба с чередованием ног
8	45 мин	21	117	Ходьба «над» - «под» барьерами
9	55 мин	20	121	Лезгинка. Перешагивание барьеров
10	60 мин	22	118	Семенящий бег. Перешагивание барьеров
11	65 мин	23	117	Пробегание барьеров
12	75 мин	25	115	Легкий бег
13	85 мин	21	110	Построение. Подведение итогов
14	90 мин	18	90	Организационный выход

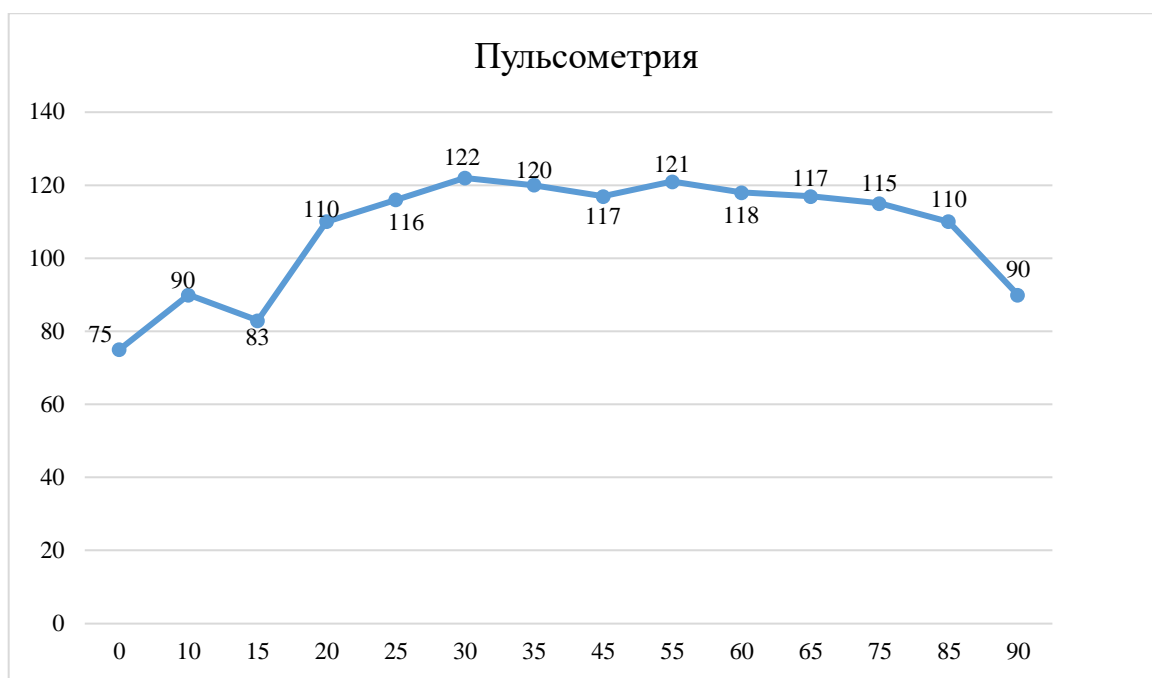


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе №2 Начальной подготовки (2 год обучения)

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.
2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.
3. Величина нагрузки достаточная т.к. основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.
4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 122 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС -75 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2,5 раза, тренировочный эффект прослеживался ярко.
5. Нагрузка соответствовала типу занятия и его задачам. Занятие по типу учебно-тренировочное.

Заключение по занятию Занятие имеет большую оздоровительную и развивающую значимость полученной нагрузки, а также ее совместимость с задачами урока, в том числе с образовательными.

Выводы

За время прохождения первой Производственной педагогической практики, нами было выполнено следующее:

Изучены правила внутреннего трудового распорядка учреждения, нормы по охране труда и пожарной безопасности. Знакомство с регламентирующими документами спортивной школы позволило осознать ключевую роль соблюдения нормативов безопасности для создания защищённых условий деятельности как для воспитанников, так и для тренерского состава. Этот опыт подчеркнул ценность воспитания культуры безопасности в спортивной организации.

Организованы и проведены учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике. Реализация тренировок на практике дала возможность воплотить теоретические знания, а также усовершенствовать умения построения тренировочного процесса. Наблюдение за восприятием спортсменами различных методик позволило понять значимость адаптации нагрузок и заданий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Принято участие в подготовке и проведении спортивно-массового мероприятия. Вовлечённость в организацию соревнований помогла освоить принципы планирования и согласованной работы в команде. Был получен полезный опыт взаимодействия с разными категориями участников, а также развиты навыки управления соревновательной деятельностью, что способствует формированию организаторских и лидерских качеств.

Выполнен педагогический разбор и пульсометрия тренировочного занятия по виду спорта. Анализ урока и измерение пульса позволили оценить уровень физической нагрузки на спортсменов и определить их индивидуальные реакции в ходе тренировки. Это способствовало более глубокому пониманию принципов дозирования нагрузок и контроля состояния занимающихся, что составляет основу эффективной тренерской работы.

Таким образом, практика стала важным этапом профессионального развития, позволившим соединить теоретическую подготовку с реальной практической деятельностью.

Список литературы

1. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» г. Владивостока: официальный сайт. — Текст: электронный. — URL: <https://start-vl.ru> (дата обращения: 20.12.2025).
2. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС). (2015).
3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — Киев: Олимпийская литература, 2021. — 264 с.
4. Попугаев, А. В. Легкая атлетика в начальной специализации юных спортсменов (на примере беговых видов) / А. В. Попугаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 5 (183). — С. 299-303.
5. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (дисциплины: спринтерский бег, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) / Министерство спорта Российской Федерации. — М., 2022. — 212 с.
6. Никитушкин, В. Г. Организация отбора и многолетней подготовки юных легкоатлетов: методическое пособие / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. — М.: Советский спорт, 2021. — 188 с.
7. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин, Н. А. Фомин. — М.: Физкультура и спорт, 2024. — 232 с.

Приложение А

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
учебно-тренировочного занятия

Место проведения _____

Дата проведения _____

Инвентарь и оборудование _____

Задачи занятия: _____

Фамилия, имя проводящего занятие _____

Пульсометрия _____

Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть _____

2.2. Основная часть _____

2.3. Заключительная часть _____

III. Поведение и деятельность учащихся _____

IV. Поведение и деятельность тренера _____

V. Выводы и предложения _____

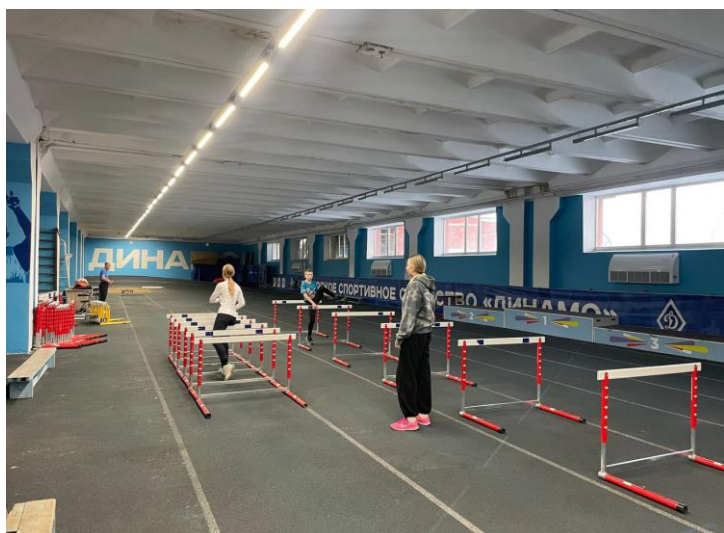
[illegible]



Отработка техники преодоления барьера с акцентом на координацию движений, работу маховой и толчковой ноги, а также сохранение равновесия в полёте.



Формирование правильного стартового положения, развитие взрывной силы и быстроты реакции на стартовый сигнал.



Отработка элементов барьерного бега в учебной форме, развитие координации, ритма и специальной беговой подготовки под контролем тренера.



Участие в проведении спортивно-массового мероприятия
«Чемпионат и Первенство
Приморского края по легкой
атлетике /в помещении/»
дисциплина Прыжок в длину с
разбега

