

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

  
Слепанчук М.С.  
Ф.И.О.  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» г. Владивостока  
печатать  
МБУДО  
СШ «Старт»  
г. Владивосток  
2537043813 \* ОГРН 1022301005967  
Владивосток

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

  
подпись \_\_\_\_\_  
Т.М. Дьяконова  
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 своевременног о 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	отсутствуют
	Составить план спортивно-		100	
			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
<b>Итого:</b>			<b>324</b>	

Дата выдачи задания на практику 17.11.2025 г.

Срок сдачи студентом готового отчета 27.12.2025 г.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.  
подпись

Задание принял(а)



Р. Э. Вячеслав  
Ф.И.О.  
подпись

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 формулирует 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». Мной 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 квалификация 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 квалификация Мельников Сергей Владимирович-высшая квалификация Новикова Юлия Александровна-без квалификация 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

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

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки	Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года, 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», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления
----	---	--

		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, гантеля

Тип занятия – Учебно-тренировочное

Тема занятия – Совершенствование прыжка в длину;

Задачи:

Образовательные - *Совершенствование прыжка в длину с разбегом;*

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

Оздоровительные - *Укрепление функциональных систем  
организма*

Воспитательные - *Формирование рисунков, решимости.*

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
1 0 4	Построение Приземление Соблюдение задач	2 мин	Продолжение форм и составки разбега занимающихся
1 0 7	Бег 100м дистанция 100м легкий бег	1600м	Следить за ритмом, дыханием, расстоянием.
0 7 0	Управление на глубину	5 мин	Без резких рывков Работающих дыханий не дободить
В И Т Е 1 6 Н А Я	ОРУ на месте Пересятижение	3 мин	Следить за техникой

O	Упражнение с гантелями	15 раз	Вес лежа на ляжки, спина прямая
C	Семенящий бег	3 км	
H	2.21.07. Сер ноги вместе	15 раз	
O	Наклон туловища вперед с заимств.		Спина прямая, наклон туловища ноги.
B	Семенящий бег	30 м	
H	3.21.07. Стона ноги врозь, гантелями через грудь 30 кг	15 раз	Спина прямая, движение грудно-реберного комплекса без рывков движений
A	Порождание гантели блоком		
A	Бег с високими порожданиями барах	30 м	
A	4.21.07. Сидя, гантелями	15 раз	из положения ляжки присед високим подъемом ноги вперед, падают, всплывают в д. 11.07. и всплывают.
C	перев. грудь в бло		
T	переноска пада с посередине боковин		
B	Бег с високими порожданиями барах	30 м	
5.21.07. сер ноги врозь	15 раз		Спина слегка согнута, пресс напряжен.
	Порождание и отпускание туловища.		
	Бег с захлестом голени нога.	30 м	
6.21.07. Стона ноги врозь гантелями через грудь 30 кг гантели блоком от груди	15 раз		Порождание гантелями обеими руками.
	Бег с захлестом голени нога	30 м	
7.21.07. Стона ноги врозь гантелями блоком	15 раз		При всплывании гантеля блоком на прямых руках на ноги опускаться можно.
	Опускаться на ноги, подниматься вверх 20 раз		
	Поднимать блоком		
	Бег с преминутыми ногами	30 м	
8.21.07. лежа на животе, гантелями блоком порождание верхней части туловища и ног.	15 раз		одновременно поднять ноги и верхнюю часть туловища прогнувшись в спине, ноги вперед.

	Без сопротивления ногами	30 и	
9	Переноси бровь, газом в 3д голову	15 раз	поднять газом в руки. Вспирти в руки. Покрасить смотреть в зеркало
	Порхание пальчиками		
	Чихающий скоки	30 и	
10	1.07. Стоя на ноги бровь газом в левый нос	15 раз	выпрививать бровь при прижимании скоба для бровей к носу.
	Выпрививание		
	Ускорение брови	Ч раза	Выполнять сущит 60 и, параллельно ся пяткой,
	Утаписи брови с 1 шеста сорного шага с 2х шагов с 4х шагов с 6 шагов с 8 шагов	2 раза	При прижимании скоба соединить ногами руками 2 раза. 1 шага - 12 см от
З	Погаси брови		
А	Погаси брови		
К	шнуркование		
1		2 мин	Преверни эмоционального состояния Редукция
10			
4			
И			
Т			
E			
1			
6			
H			
4			
9			

**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 спортивных способностей, общая и специальная выносливость, развитие гибкости.*

Оздоровительные- *Развитие функциональных систем организма*

Воспитательные - *Воспитание дисциплины и решительности*

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
6	Построение		
0	Приветствие		
7	Сообщение задач	2 мим	Проверка формы и состояния здоровья
0	Бег		
7	100м с опорением	2000м	Сперимента
0	100м легкий бег		занятие
8	Упражнения на гибкость		
4	ОРУ на месте		Несколько раз
2	Перестроение	10 мим	бывших упражнений
1			без резких движений
6			Мерить разницу
4			техникой
9			

O	1.21.07. стою на правой/левой ноге, боки вверху	15 раз	Стою на одной ноге, вторая вперед присяд, ногу присед -> ноги сидят на носки. Спина прямая.
B	Приседы на 2 ногах склоняющий бедр	30 и	
H	2.21.07. стою на ноги врозь, боки вверху	15 раз	У ног под коленами $90^{\circ}$ . Спина прямая, боки вверх на присед руках.
A	Випад правой/левой		
R	Приседы на 2 ногах склоняющий бедр		
Z	3.21.07. основная	30 и	Стараюсь держать ноги вровень, спина прямая.
Ч	стойка	15 раз	
A	Из положения висящего вперед	30 и	
C	4.07. приседов на правой/левой ноге високом ноги впереди		
T	4.21.07. Стою в наклоне	15 раз	Спина прямая, боки вперед склоняя ноги
6	вперед, боки внизу ноги впереди склоняя боки вправо/влево. Из положения на своей ноге високим ноги впереди	30 и	
	5.21.07. Стою на ноги врозь боки вверху випад вправо/влево. Из положения на правой/левой ноге/бедре склоняя ноги вперед	15 раз	спина прямая, боки вверху на присед руках
	6.21.07. стою на ноги врозь, боки вперед склоняя ноги вперед	15 раз	стараюсь держать ноги вровень. Но ноги не держат
	7.07 приседов на правой/левой/бедре склоняя ноги вперед	30 и	

121.07. Стоянка ноги брюз, близ вилы Порицание лапки к груди. И прыжка на право, если это с правыми ногами	15 раз 30 м	Спина прямая.
121.07. Взмах правой близ вилы Лапка ног в виле. И прыжка на право, на левой ноге все с правыми ногами.	15 раз 30 м	Разведение конечностей на максимальной скорости, скока приманка
Спринт 60 метров	Ч раза	Нагар возвраща- ется скаком.
Положение птицы старт 30 сек Положение вспышки, Марш с последующими 1 шагами Марш, в начале в наклоне. Спринт 30 м из положения птицы старт	Ч раза Ч раза 2 раза 2 раза Ч раза	Ноги и носок на одинаковой высоте в ног
Пострекие Порицание аистов	2 шаг	Пробег на соотношение Редикс

**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 спортивно-силовых качеств, силы, общей и специальной выносливости, изобретательских способностей и гибкости

Оздоровительные - Укрепление организма, развитие функциональных систем организма

Воспитательные - Формирование личности и нравственности в себе.

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
1	Построение Приветствие Сообщение задач	2 мин	Проверка формы и состояния занятия учащихся
2	Бег 100м Старт 100м Бегущий Бег	1600м	Сертификаты и достижения учащихся
3	Укрепление ноги ОРУ на месте Перестройка	10 мин	Сертификат за технический внедрение успехи

1.	21.07. Стоика ноги Брюзги перед грудью	15 раз	Спина прямая бес тела на краю ноги не отрывать
D	Приседание с бинами	30м	
C	Растяжки бег	30м	
L1	2. 21.07. Сер ноги вместе наклон туловища	15 раз	Спина прямая насасывание ногами
O	вперед скручивания	30м	
B	Скручивания бег	30м	
Z	3. 21.07. Стоика ноги Брюзги, бин и перед грудью	15 раз	Без резких движений Спина прямая
A	наращивание бинов вверх.	30м	
I	без скручивания наращивание бинов	30м	
Y	4. 21.07. Плавный присед бин и перед грудью, наклон туловища с последую- щими скручиваниями.	15 раз	Вспирательные движения бин вверх на против руках
C	Бег с вспомогательными наклонами бинов	30м	
T	5. Сер ноги Брюзги наращивание ноги скручивания туловища	15 раз	Пресс напряжен Спина слегка согнута.
G	Бег с захватом ноги изогнувшись	30м	
B	6. 21.07. стоика ноги Брюзги бин и перед грудью Скручивание бинов вперед	15 раз	Балансировка и переноска 021.07.
E	Без захвата ноги	30м	
F	7. Стоика ноги Брюзги бин вперед, опустившись на колени и вытянувшись Без скручивания ногами	15 раз	на пальчики отрывать легко Приятно висеть
H	8. 21.07. Лежа на животе бин вперед. опускание наращивание верхней части туловища и ног	15 раз	Прогибаться в спине, висеть ног.

	Без с приводом ногами 9. Сперва ноги врозь бесед за голову ноги на плечи сидя штаны скользят 10. И ПОСТОЯННО ноги врозь, близко между ног выпрямляю	30 м 15 раз 30 м 15 раз	Приемы для выпрямления ноги сидя бесед
	Сидим 60 м	Чрезмер	Нога болит Сидим 60 минут
	Присед в високую стенку с опущенным левым плечом с 2х шагов с 4х шагов с 6 и шагов с 8и шагов	3 раза	Низкая - 70 см Сидим за кухонной столешницей ноги на плечи ноги на плечи по коре прорубленной
	Постреки Подвернуть и ноги	2 часа	Проверка само- чувствия Рефлексов.

**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
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	<p>Построение Приветствие Сообщение Задач</p> <p>Бег 100м дистанция 100м барьерный бег</p> <p>Упражнения на габарит</p> <p>ОРУ на месте</p> <p>Перестроение</p>	<p>2 мин</p> <p>1600м</p> <p></p> <p>10 мин</p>	<p>Проверка форм и состояния занятой обуви</p> <p>Следить за ритмом и техникой исполнения</p> <p>Следить за техникой выполнения и механикой одного пасшюза.</p>

O	Приседания с наклонами	15 раз	Вес лежа на рукки, спина прямая
C	Семеняющий бег	3 м	
H	2.11.07. Сер ноги вместе	15 раз	
O	Наклон тулowiща спереди с заимств. шагом	30 м	Спина прямая, насилие тулowiщем нельзя.
B	Семеняющий бег	15 раз	
H	3.11.07. Стоика ноги врозь, заимств. перед грудью	30 м	Спина прямая длинный равномерный бег руках длинный
A	Норинование гомиши бёдра	15 раз	
C	Бег с высокими норинованием бёдер	30 м	из наклонов переход присед внезапно подкнут бёдра ноги бегущий в 21.07. и внезапно
T	4.11.07. Серд, заимств. перед грудью	15 раз	
T	перенос ноги с последующим вспры животом.	30 м	
B	Бег с высокими норинованием бёдер	15 раз	
G	5.11.07. сер ноги врозь Норинование и опускание тулowiща.	30 м	Спина слегка согнута, пред напряжения.
B	Бег с захлестом головы назад.	15 раз	
B	6.11.07. Стоика ноги врозь заимств. перед грудью жим заимств. бёдер от груди	30 м	Норинование захлестом одеяния руками.
B	Бег с захлестом головы назад	15 раз	
F	7.11.07. Стоика ноги врозь заимств. вперед Опуститься на колени, подниматься вспрыгнуть стремительно бёдра	30 м	при вспрыгивании заимств. бёдра на прямых руках на колени опускать ся можно.
B	Бег с прямими ногами	15 раз	
G	8.11.07. лежа на животе, заимств. бёдра норинование бёдрами части тулowiща и ног.	30 м	одновременно поднять ноги и верхнюю часть ту- ловища прогнувшись спине, бегущ спереди.

	<p>Бег с пружинами ногами</p> <p>9/Сер ноги врозб напрягните голову горизонтные напряж.</p> <p>Хилюгосадки</p> <p>10.11.17. Стойка ноги врозб напрягните вперед выпрямление</p> <p>Люлюгосадки</p>	<p>30 м 15 раз</p> <p>30 м 15 раз</p> <p>30 м</p>	<p>Порядить гимнастес выпрямить руки голова вперед</p> <p>Выпрямление бедре.</p>
	<p>1. Стая справа от барьера перенести две правые ноги врозб барьера с обеих ног вперед расслабиться правой ногой, правой, левой</p> <p>2. То же с левой ноги</p> <p>3. Преодоление барьера правового узла ниматурической правой ногой шаг, пронося легкое ведущую левую над барьера.</p> <p>4. То же с другой стороной</p> <p>5. Преодоление барьера перепрыгиванием через середину.</p> <p>6. Преодоление одного барьера</p>	<p>Чреза</p> <p>Чреза</p> <p>Чреза</p> <p>Чреза</p> <p>Чреза</p>	<p>Сердить за правильный выполненный ходок.</p> <p>Сердить за правильный выполненный ходок.</p>
	Сprint 60 м	Чреза	Назад возвращаться справой ногой
3 A K 1 10 14 4 T	<p>Построение</p> <p>Пор ведение шагом</p>	2 шаг	<p>Проверка состояния занимающихся</p> <p>Рейтингов.</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 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 рисунки, самодисциплина .*

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
1 0 4 7	Погонные Упрочнение Сообщение задач	2 мин	Упрочнение формы и состояния тела
0 7 0	Бег 100м ускорение 100м лёгкий бег	2000м	Сериями 2-3 раза и с паузами
8 4 7	Упражнения на гибкость		По базовых выполнений не забывай
7 1 6 11 1 9	ОРУ на месте Перегонные	10 мин	Серий за технической внеположней

	1. 21.07. Стоика ноги Брюз близ перед грудью	15 раз	Спина прямая бес тела на кримина таки не отрывать
D	Приседание близко	30 и	
C	Ремантический бег		
L1	2. 21.07. Сер ноги вместе Наклон туловища	15 раз	Спина прямая насасывание ногами
O	Вперед склонение Семенский бег	30 и	
B	3. 21.07. Стоика ноги	15 раз	
H	Брюз, близ перед грудью	30 и	Без резких движений Спина прямая
A	Наклонение близко вверх.		
	Бег с висением ноги на спине	30 и	
M	4. 21.07. Помощь присед близ перед грудью, нако- нека назад с последую- щими выпрямлениями	15 раз	Всплакнуть как максимум, близ вверх на прямых руках
C	Бег с висением ноги наклон бедра.	30 и	
T	5. Сер ноги брюз напряжение и опускание туловища	15 раз	Глобус напряжен Спина слегка согнута.
	Бег с захватом ноги	30 и	
B	6. 21.07. стоика ноги Брюз близ перед грудью	15 раз	Выпрямить руки и перенести 621.07.
	Сжатие близко вперед		
	Бег с захватом ногами ноги.	30 и	
	7. Стоика ноги брюз близ вперед, опустившись на наклон спину	15 раз	на пальчики сжатые легко
	Бег с приседанием ногами	30 и	Прятать висло
	8. 21.07. Лежа на животе близ вперед. опускание напряжение верхней части туловища и ног	15 раз	Прогнувшись в спине, будущий бол.

	Без с приводом ногами 9. Сперва ноги врозь бесед за голову ноги на плечи сидя Минутка 10. Истинная ноги врозь, близко между ног выпрямление	30 м 15 раз 30 м 15 раз	Приемы для выправления ноги сидя бесед
	Сидим 60 м	Чрезмер	Нога сломана Сидим 60 минут
	Присед в висок сидя согнутое колено С 2 х шагов С 4 х шагов С 6 и шагов С 8 и шагов	3 раза	Нога сломана Сидим 60 минут и високой пляжи ноги на плечи по коре прорублены
	Пострекание Подвержение ног	2 часа	Проверка само- чувствия Рефлексов.

**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, подвижности способностей*

Оздоровительные - *Развитие функциональных систем организма*

Воспитательные - *Воспитание самоорганизованности и рисункции.*

№	Содержание учебного задания	Дозировка нагрузки	Методические указания
1 0 0 0 0	Построение Приветствие Соблюдение зала	2 мин	Проверка формы и состояния здоровья
0 1 0 0	Бег 100м ускоренное 100м лёгкий бег	2000м	Скорость расслабление и растяжка
0 1 1 0 6 1 1 1	Укрепление мяча гибкость ОРУ на месте Перестроение	10 мин	Скорость зоны механической выполнения упражнений.
9			

O	1.21.07. стоэ на правой/левой ноге, бкии вверху	15раз	Стоэ на одной ноге, вторая вперед присяд., ноги шире -> ноги-наши на носок. Спина прямая.
V	Упражнение на 2 ногах скакающий бег	30м	
H	2.21.07. стоя на ноги брюзг, бкии вверху	15раз	Угол под коленами 90°, спина прямая, бкии вверх на прямых руках.
A	Стоя на правой/левой ноге присяд на 2 ногах скакающий бег		
Z	3.21.07. основная стойка на каникул тяжелую вперед.	30м	Стараемся держать ноги врозь, спина прямая.
C	4.0 Дороги ног на правой/левой высокий корниконы бегом	15раз	
T	4.21.07. Стоэ в наклоне вперед, бкии внизу ноги шире бкии правой/левой рукой и ноги ногой налево/направо.	30м	Спина прямая бкии руки сгибать на уровне плеч
B	5.21.07. Стоёна ноги брюзг бкии вверху. Канал правой/левой. Дороги ног на правой/левой ноге/бег с шагом с малой амплитудой.	15раз	Спина прямая бкии вверху на прямых руках
G	6.21.07. стоя на ноги брюзг, бкии за спиной. Каникул тяжелую ногой. Дороги ног на правой/левой ноге/бег с шагом с малой амплитудой.	30м	Стараемся держать ноги врозь. Но ноги не сворачивать
	7.0 упражнение на правой/левой ноге/бег с шагом с малой амплитудой	15раз	
		30м	

O	7. 11. 07. Стоика ноги врозь босые бесшаг	15 раз	Смена упражнений
C	Порядование босых кожухов	30м	
E	2 приседа на правой и левой ноге		
O	Бег с премахом ногами		
A	8. 11. 07. Вспад правой ноги вверху	15 раз	Развитие выносливости с максимальной скоростью
R	Смена ног в вспаде		
S	2 приседа на правой и на левой ноге	30 раз	Смена упражнений.
M	Бег с премахом ногами		
T	Бег через прыжки	6 раз	15 прыжек интервалом 65 стоп
L			Беласеть как можно быстрее
I			
B			
	Бег с пасом из полоски из нитей старт.	4 раза	Максимальная скорость
	Бег 60м	4 раза	Нагрузка на ноги
Z	Построение		
A	Подтверждение	2 мин	Регенерация
K			
I			
Y			
U			
T			
E			
I			
6			
H			
A			
R			

## 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 помещение/»

название мероприятия (соревнования)

- 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.
- Сроки и место проведения мероприятия (соревнования) с 12 по 14 декабря 2025 года. Стадион «Динамо», г. Владивосток, ул. Фокина, д. 1.
- 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 памятными 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, брускок 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 раздельно среди мужчин и женщин по наилучшему показанному результату.

Победители и призеры в личном зачете в Первенстве Приморского края по легкой атлетике раздельно 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	Круzman 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 Даниил	2001-02-21	МБУ СШ «Бастион»	662	КМС
2	Портретов 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 Учуци	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	Зюн
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

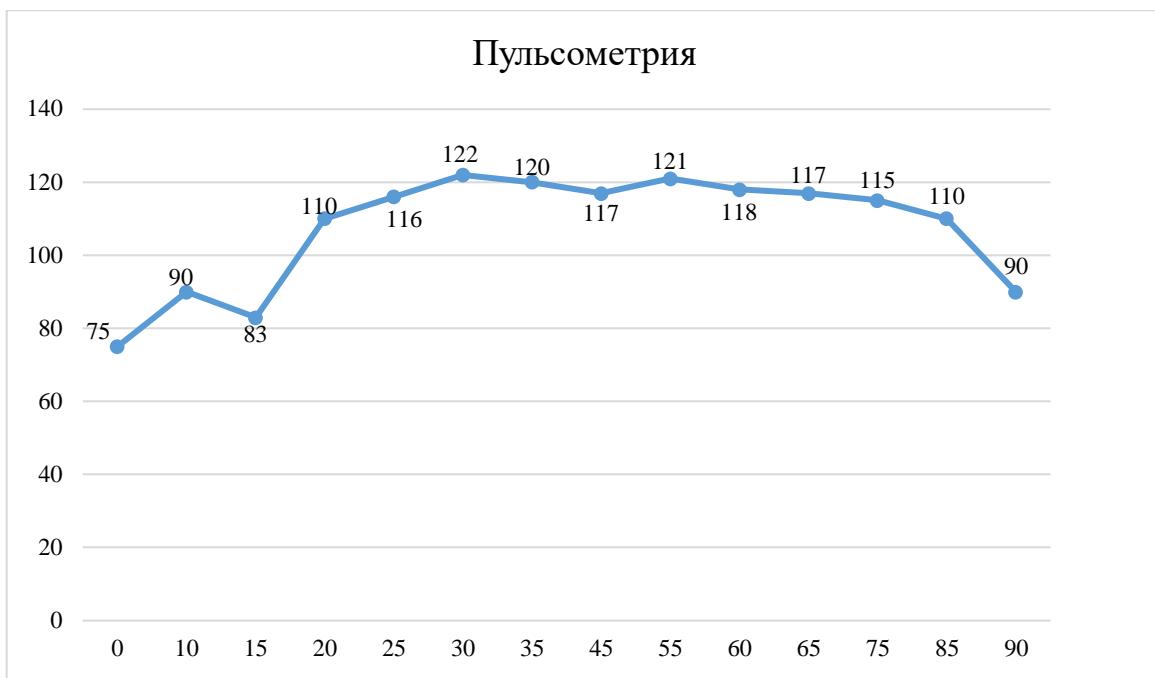


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе №2 Начальной подготовки (2 год обучения)

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 врабатывания, 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 \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

# ПРОТОКОЛ

## учета пульсовых данных

### на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта) \_\_\_\_\_

Ф.И. наблюдаемого\_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

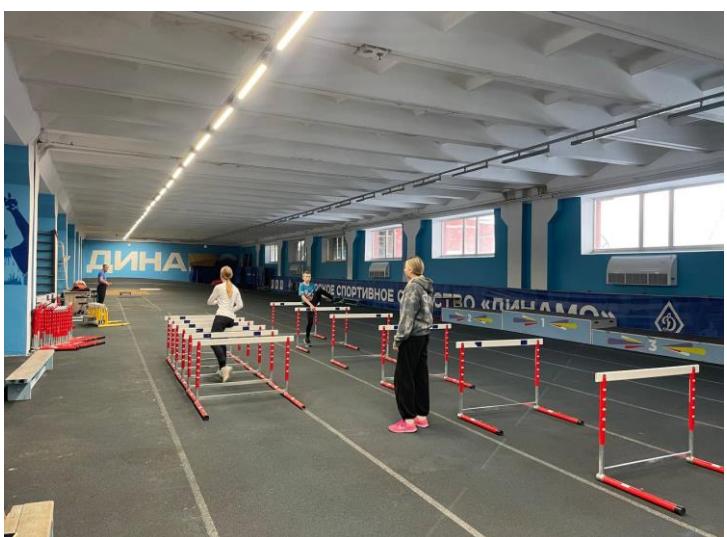
Задачи занятия:



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

