

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

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ВТОРОЙ)

Студент:  
гр.БПО-21-ФК1



подпись

С.А.Комарицкая  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
доцент



подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:  
Директор ООО «Краевое государственное  
автономное учреждение «Краевая спортивная  
школа Олимпийского Резерва»



подпись

И.Е. МЫЛЬНИКОВ  
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2024

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

**ЗАДАНИЕ**

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Комарицкая С.А.

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

Содержание практики:

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 05.02.2024

Руководитель практики  
доцент



\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

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


**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**  
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Комарицкая С.А.

Группы БПО-21-ФК1

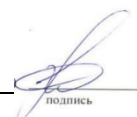
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики доцент, Т.М. Дьяконова

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

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а) \_\_\_\_\_

  
подпись

С.А.Комарицкая  
Ф.И.О. (студента)

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

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (второй)

Студент Комарицкая С.А.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 05.02.2024 г. – 24.02.2024 г.

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	05.02.2024	2	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»</b>	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	05.02.2024 - 24.02.2024	10	<b>отсутствуют</b>
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		<b>26</b>	<b>отсутствуют</b>
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		<b>64</b>	<b>отсутствуют</b>
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики;		<b>26</b>	<b>отсутствуют</b>

	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.		<b>30</b>	<b>отсутствуют</b>
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	05.02.2024 - 24.02.2024	<b>20</b>	<b>отсутствуют</b>
Итого:			<b>180</b>	

Дата выдачи задания на практику 05.02.2024 г.

Срок сдачи студентом готового отчета 24.02.2024 г.

Руководитель практики  
доцент

подпись

Т.М. Дьяконова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

подпись

С.А. Комарицкая  
Ф.И.О.

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

## ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (второй) студента группы БПО-21-ФК 1

Комарицкая Софья Андреевна, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ Т.М. Дьяконова

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

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

- характеристика образовательного учреждения ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика;

- документы планирования физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика;

- план-конспекты учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике;

- положение и отчет о проведении соревнования «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»;

- проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

Комарицкая Софья Андреевна, за время прохождения практики продемонстрировала вполне сформировавшуюся способность применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности учащихся. Она четко формирует цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС.

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

Руководитель практики  
доцент



\_\_\_\_\_

подпись

Т.М. Дьяконова

Ф.И.О

## Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике	10
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»	27
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по виду спорта	35
Выводы	41
Список литературы	42
Приложения	43

## Введение

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

Производственная педагогическая практика (вторая) проходила на базе Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва» с 5 февраля по 24 февраля 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Т.М. Дьяконова

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность в детской юношеской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика». Нами были проведены учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике, педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике. А также мы приняли участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике».

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

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



## Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций образовательной организации: ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика»

### 1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение «Легкая атлетика» (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательной организации	Приморский край, Владивосток, ст. «Динамо», ул. Адмирала Фокина, 1
2)	Название образовательной организации	Государственное автономное учреждение дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва»
3)	Руководители образовательной организации	Директор ГАУ ДО ПК «КСШОР» Мыльников Игорь Евгеньевич
4)	Количество обучающихся	Количество занимающихся около 30 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по виду спорта (указать Ф.И.О., квалификация тренеров)	Загинай Юлия Алексеевна – Мастер спорта международного класса, Тренер высшей квалификационной категории Татьяна Николаевна Кузина - Тренер высшей квалификационной категории
6)	Средняя наполняемость групп	Одна группа, около 15 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Спортивный зал полностью оборудован для проведения тренировочного процесса по лёгкой атлетике

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 3 – Организация спортивно-массовых мероприятий

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

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

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

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

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

### 1.2.1 Специфика вида спорта

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики, выделяются 19 направлений спортивной подготовки — легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами; `
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;

- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестом;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

#### 1.2.2 Цель и задачи реализации программы

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляю собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период: развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение. Добросовестно выполнять задания тренера- преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и

умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

1.2.3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

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

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

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

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

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

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

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

В) Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

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

Г) Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

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

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

Д) Примерный календарный план воспитательной работы.

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

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

## Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике

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

### 2.1 Расписание занятий

#### РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

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

### 2.2 Конспекты занятий

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Развитие скоростных и координационных способностей посредством подводящих упражнений.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение технике низкого старта и стартового разгона.
- 2) Развивающая: Развитие скоростных и координационных способностей.
- 3) Воспитательная: Воспитание чувства коллективизма, товарищества.

Инвентарь: секундомер, фишки, модули, маты.

Время проведения: 8:30 – 10:00

Место проведения: Манеж

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть (20 мин)</b>	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Подготовка кардио-респираторной системы к предстоящей нагрузке	14 мин	Бег 1 км
	Бег: Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра Бег с прямыми ногами вперед, назад. Многоскоки Бег спиной вперед	5 мин	Темп бега спокойный. Ноги стараются коснуться ягодиц. Соблюдать дистанцию. Ноги работают чаще. Спина прямая. Руки в стороны.
	Перестроение, разделение на тройки на матах		
<b>Основная Часть (60 мин)</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
	Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра;	2x25 м	Спина прямая, руки работают в переднезаднем направлении. Высоко поднимать колени.
	- бег с захлестыванием голени назад;	2x25 м	Спина прямая, бедро перпендикулярно дорожке. Толчок передней частью стопы.
	- прыжки на стопе;	2x25 м	Пружинистые отталкивание стопой от дорожки.
	Переход на коврики: Прыжки на левой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.
	Сидя на мате выполняем наклоны к носкам	15 раз	Спина прямая Дыхание ровное Ноги прямые Тянемся к носкам
Переход на коврики: Прыжки на правой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.	



Один партнер держит ноги, другой отжимается. После меняются	15 раз	Касаемся грудью мата.
Серия упражнений на быстроту: - работа рук с максимальной частотой в положении сидя;	30 сек	Руки согнуты в локтях, работают с максимальной частотой. Обратить внимание на амплитуду выполнения.
- работа рук с максимальной частотой в положении стоя;	30 сек	Руки согнуты в локтях, работают с максимальной частотой. Обратить внимание на амплитуду выполнения.
- высокое поднимание бедра на месте с максимальной частотой;	30 сек	Руки работают вперед – назад, высоко поднимать бедро с максимальной частотой, следить за наклоном туловища.
- высокое поднимание бедра в упоре с максимальной частотой	30 сек	Руки работают вперед – назад, высоко поднимать бедро с максимальной частотой, следить за наклоном туловища.
- высокое поднимание бедра в упоре с максимальной частотой	30 сек	Небольшой наклон вперед. Работа ног с максимальной частотой. Следить за максимальной амплитудой работы ног.
Старты из разных положений: -лежа на спине;	2x25 м	Руки вдоль туловища.
-лежа на животе;	2x25 м	Руки вверх.
-сидя, ноги прямые;	2x25 м	Руки вперед.
-сидя на коленях.	2x25 м	Руки за спину.
Обучение технике низкого старта: -выполнение низкого старта по команде;	3 раза	Следить за правильной техникой выполнения упражнения. Первое движение вперед, не выпрямляться.
-ускорения с низкого старта;	3 раза	Следить за правильной техникой

			выполнения упражнения. Первое движение вперед, не выпрямляться.
	-ускорение «Гонка за лидером».	3 раза	Стараться догнать впереди бегущего.
<b>Заключительная часть (10 мин)</b>	Бег 500 м	9 мин	Бег в обычном темпе
	Восстановление дыхания	1 мин	Подведение итогов

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Тема: Бег с барьерами.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники атакующего движения маховой ноги.
- 2) Развивающая: развивать силовые, координационные способности и выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности и организованности.

Инвентарь: свисток, маты, барьеры, коврики.

Время проведения: 8:30 – 10:00

Место проведения: Манеж

Ход урока:

<b>Части урока</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>
<b>Подготовительная часть (20 мин)</b>	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Подготовка кардио-респираторной системы к предстоящей нагрузке	14 мин	Бег 1 км
	Бег: Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра Бег с прямыми ногами вперед, назад. Многоскоки Бег спиной вперед	5 мин	Темп бега спокойный. Ноги стараются коснуться ягодиц. Соблюдать дистанцию. Ноги работают чаще. Спина прямая. Руки в стороны.
	Перестроение, разделение на тройки на матах		
<b>Основная</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>		

<b>Часть (60 мин)</b>	Подъем на носки, пережат на пятки	10 раз	Ноги прямые, спина прямая.
	Переход на коврики: Прыжки двумя ногами на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок двумя ногами. До матов возвращаемся подскоками.
	Круговые движения руками вперед	10 раз	Руки прямые, круговые движения на ускорение
	Переход на коврики: Прыжки на левой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.
	Круговые движения руками назад	15 раз	Руки прямые, круговые движения на ускорение
	Переход на коврики: Прыжки на правой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.
	Наклон туловища вперед, назад	15 раз	При наклоне назад касаемся пяток
	Переход на коврики: Прыжки двумя ногами через коврики	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
	Выпады вперед	20 раз	Таз отклонен назад Руки за головой Держим равновесие
	Переход на коврики: Многоскоки через коврики	10 раз	Толчок одной ногой, другая прямая До матов возвращаемся подскоками.
	Приседания	20 раз	Спина прямая, приседаем до прямого угла.
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Смотрим через плечо, выполняем аккуратно До матов возвращаемся подскоками.
	Отжимания	20 раз	Ноги прямые, в пояснице не прогибаемся.
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.

	Выполнение упражнение «лодочка»	15 раз	Одновременно поднимаем руки и ноги, на 5 счетов удерживаем
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
	Мостик	10 раз	Колени в стороны не разводим Пятки как можно ближе к тазу
	Свободное падение на колени	10 раз	Поднимаемся без помощи рук
	Прыжки двумя ногами по мату с продвижение вперед Прыжки спиной вперед Прыжки на левой ноге Прыжки на правой ноге	Выполняем до конца	Прыжки выполняем с носка, руки работают вдоль туловища Взгляд через плечо
	Перестроение на ходьбу через барьеры		
	Перенос через барьер левой ноги сбоку	1 мин	Носок параллельно барьеру
	Перенос через барьер левой ноги сбоку	1 мин	Носок параллельно барьеру
	Упражнения для «толчковой» ноги	1 мин	Движение рук свободно
	Упражнения для «атакующей» ноги	1 мин	Постановка ног на переднюю часть стопы, колени максимально высоко
	Ходьба барьеров через середину	1 мин	Движение рук свободно
	Ходьба через барьеры с подскоком.	1 мин	Высоко на стопе, чётко через середину барьера Носок стопы на себя
	Прыжки двумя ногами через барьеры	1 мин	Ноги вместе, прыжок максимально высокий
	Бег через барьеры	10 мин	Бег выполняем с высокого старта
<b>Заключительная часть (10 мин)</b>	Бег на 500 м	7 мин	Бег в среднем темпе
	Восстановление дыхания	1 мин	Подведение итогов

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Бег с барьерами.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники атакующего движения маховой ноги.
- 2) Развивающая: развивать силовые, координационные способности и выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности и организованности.

Инвентарь: свисток, маты, барьеры, коврики.

Время проведения: 8:30 – 10:00

Место проведения: Манеж

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть (20 мин)</b>	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Подготовка кардио-респираторной системы к предстоящей нагрузке	14 мин	Бег 1 км
	Бег: Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра Бег с прямыми ногами вперед, назад. Многоскоки Бег спиной вперед	5 мин	Темп бега спокойный. Ноги стараются коснуться ягодиц. Соблюдать дистанцию. Ноги работают чаще. Спина прямая. Руки в стороны.
	Перестроение, разделение на тройки на матах		
<b>Основная часть (60 мин)</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
	Подъем на носки, пережат на пятки	10 раз	Ноги прямые, спина прямая.
	Переход на коврики: Прыжки двумя ногами на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок двумя ногами. До матов возвращаемся подскоками.
	Прыжки на одной ноге, на другой	20 раз	Руки свободно, прыжки высокие
	Переход на коврики: Прыжки на левой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.

Высокие прыжки на двух ногах	15 раз	Руки свободно, колени прижимаем к груди
Переход на коврики: Прыжки на правой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.
Наклон туловища вперед, назад	15 раз	При наклоне назад касаемся пяток
Переход на коврики: Прыжки двумя ногами через коврики	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
Выпады вперед смена ног прыжком	20 раз	Таз отклонен назад Руки за головой Держим равновесие
Переход на коврики: Многоскоки через коврики	10 раз	Толчок одной ногой, другая прямая До матов возвращаемся подскоками.
Сгибание и разгибания туловища	20 раз	Ноги прямые, лопатки отрываем от пола
Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Смотрим через плечо, выполняем аккуратно До матов возвращаемся подскоками.
Отжимания	20 раз	Ноги прямые, в поясице не прогибаеся.
Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
Планка	1 мин	Стоя на предплечьях, положение тело параллельно полу, таз зафиксирован
Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
Мостик	10 раз	Колени в стороны не разводим Пятки как можно ближе к тазу

	Общая команда «Мостик», поочередно проползаем и остаемся в конце	10 раз	Ползем по пластунски, в конце встаем в мостик
	Имитационные беговые движения: -рук -высокие поднимания бедра -быстрый бег на месте	3 мин	Работа рук и ног частая
	<b>Перестроение на ходьбу через барьеры</b>		
	Перенос через барьер левой ноги сбоку	1 мин	Носок параллельно барьеру
	Перенос через барьер левой ноги сбоку	1 мин	Носок параллельно барьеру
	Упражнения для «толчковой» ноги	1 мин	Движение рук свободно
	Упражнения для «атакующей» ноги	1 мин	Постановка ног на переднюю часть стопы, колени максимально высоко
	Ходьба барьеров через середину	1 мин	Движение рук свободно
	Ходьба через барьеры с подскоком.	1 мин	Высоко на стопе, чётко через середину барьера Носок стопы на себя
	Прыжки двумя ногами через барьеры	1 мин	Ноги вместе, прыжок максимально высокий
	Бег через барьеры	10 мин	Бег выполняем с высокого старта
<b>Заключительная часть (10 мин)</b>	Бег на 500 м	7 мин	Бег в среднем темпе
	Восстановление дыхания	1 мин	Подведение итогов

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Круговая тренировка.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники двигательного действия.
- 2) Развивающая: развитие скоростно–силовых качеств.
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности и организованности.

Инвентарь: секундомер, маты, скакалки, скамейки, фишки, блины, шведская стенка.

Время проведения: 8:30 – 10:00

Место проведения: Манеж

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть (20 мин)</b>	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Подготовка кардио-респираторной системы к предстоящей нагрузке	14 мин	Бег 1 км
	Бег: Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра Бег с прямыми ногами вперед, назад. Многоскоки Бег спиной вперед	5 мин	Темп бега спокойный. Ноги стараются коснуться ягодиц. Соблюдать дистанцию. Ноги работают чаще. Спина прямая. Руки в стороны.
	Перестроение, разделение на тройки на матах		
<b>Основная часть (60 мин)</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
	Подъем на носки, пережат на пятки	10 раз	Ноги прямые, спина прямая.
	Переход на коврики: Прыжки двумя ногами на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок двумя ногами. До матов возвращаемся подскоками.
	Прыжки на одной ноге, на другой	20 раз	Руки свободно, прыжки высокие
	Переход на коврики: Прыжки на левой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.
	Высокие прыжки на двух ногах	15 раз	Руки свободно, колени прижимаем к груди
	Переход на коврики: Прыжки на правой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.
	Наклон туловища вперед, назад	15 раз	При наклоне назад касаемся пяток
Переход на коврики: Прыжки двумя ногами через коврики	10 раз	Прыжок выполняется с носка	



			Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
	Выпады вперед смена ног прыжком	20 раз	Таз отклонен назад Руки за головой Держим равновесие
	Переход на коврики: Многоскоки через коврики	10 раз	Толчок одной ногой, другая прямая До матов возвращаемся подскоками.
	Сгибание и разгибания туловища	20 раз	Ноги прямые, лопатки отрываем от пола
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Смотрим через плечо, выполняем аккуратно До матов возвращаемся подскоками.
	Отжимания	20 раз	Ноги прямые, в поясице не прогибаеся.
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
	Планка	1 мин	Стоя на предплечьях, положение тело параллельно полу, таз зафиксирован
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
	Мостик	10 раз	Колени в стороны не разводим Пятки как можно ближе к тазу
	Общая команда «Мостик», поочередно проползаем и остаемся в конце	10 раз	Ползем по пластунски, в конце встаем в мостик
	Имитационные беговые движения: -рук -высокие поднимания бедра -быстрый бег на месте	3 мин	Работа рук и ног частая
	<b>Перестроение на круговую тренеровку</b>		
	1 станция Поднимание ног в висе на шведской стенке.	10 раз	Ноги прямые(не сгибать в коленях)
	2 станция Приседания с блином 5-10 кг	10 раз	Спина прямая

	3 станция Челночный бег 3*10 м	3 раза	Дотрагиваемся до линии, бежим обратно
	4 станция Прыжки на скакалке.	50 раз	Руки прижаты к телу
	5 станция Кувырок вперёд	5 раз	Сгруппироваться правильно
	6 станция Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	30 раз	Руки за головой
	7 станция Выпрыгивания из положения глубокого приседа с хлопком вверху.	15 раз	Ноги вместе, прыжок максимально высокий
	8 станция Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10 раз	Достаём грудью до кубика
<b>Заключительная часть (10 мин)</b>	Бег на 500 м	7 мин	Бег в среднем темпе
	Восстановление дыхания	1 мин	Подведение итогов

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Прыжки в длину.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники отталкивания прыжка в длину с разбега.
- 2) Развивающая: развивать силовые, скоростные способности, выносливость, гибкости.
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности и организованности.

Инвентарь: свисток, маты, коврики.

Время проведения: 8:30 – 10:00

Место проведения: Манеж

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть (20 мин)</b>	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Подготовка кардио-респираторной системы к предстоящей нагрузке	14 мин	Бег 1 км

	Бег: Бег с за хлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра Бег с прямыми ногами вперед, назад. Многоскоки Бег спиной вперед	5 мин	Темп бега спокойный. Ноги стараются коснуться ягодиц. Соблюдать дистанцию. Ноги работают чаще. Спина прямая. Руки в стороны.
	Перестроение, разделение на тройки на матах		
<b>Основная Часть (60 мин)</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
	Подъем на носки, пережат на пятки	10 раз	Ноги прямые, спина прямая.
	Переход на коврики: Прыжки двумя ногами на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок двумя ногами. До матов возвращаемся подскоками.
	Прыжки двумя ногами	10 раз	Приземляемся на все стопу.
	Переход на коврики: Прыжки на левой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.
	Сидя на мате выполняем наклоны к носкам	15 раз	Спина прямая Дыхание ровное Ноги прямые Тянемся к носкам
	Переход на коврики: Прыжки на правой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.
	Один партнер держит ноги, другой отжимается. После меняются	15 раз	Касаемся грудью мата.
	Переход на коврики: Прыжки двумя ногами через коврики	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
	Упражнение в парах: Руки на плечи друг другу, выполняем одновременные приседания	20 раз	Таз отклонен назад Приседаем до прямого угла Держим равновесие
Переход на коврики: Многоскоки через коврики	10 раз	Толчок одной ногой, другая прямая	

			До матов возвращаемся подскоками.
	Стоя спиной друг другу, держим партнера за ногу, выполняем приседы	20 раз	Нога согнута в колени, спина прямая, приседаем до прямого угла.
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Смотрим через плечо, выполняем аккуратно До матов возвращаемся подскоками.
	Задние отжимания, один партнер держит ноги, второй отжимается, после меняемся	20 раз	Ноги прямые, в пояснице не прогибаемся.
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
	Выполнение упражнение «книжка»	15 раз	Ноги прямые, руками касаемся носков
	Стоя на гимн. скамейке. Оттолкнуться от скамейки и выполнить 3-ой прыжок с ноги на ногу.	10 раз	Темп средний. Спина прямая, не наклоняться вперед.
	Стоя, одна нога, согнутая в колене, на скамейке, др. – выпрямлена на земле. Выпрыгивания вверх.	10 раз	Темп средний. Обратить внимание на согласование движений рук и ног.
	Полуприсед, в руках мяч. Выбрасывание мяча вверх с последующей его ловлей.	10 раз	Упражнение выполнять за счёт движения ног.
	Прыжки двумя ногами по мату с продвижением вперед Прыжки спиной вперед Прыжки на левой ноге Прыжки на правой ноге	Выполняем до конца	Прыжки выполняем с носка, руки работают вдоль туловища Взгляд через плечо
	<b>Перестроение на прыжки с разбега</b>		
	Прыжки в яму: - Прыжок с места - То же спиной. - Тройной прыжок с места в яму. - Стоя маховая нога впереди, толчковая сзади. Постановка толчковой ноги + вылет в шаг. - То же с 3 шагов.	15 мин	Активное отталкивание Обратить внимание занимающихся на загибающую постановку толчковой ноги
	<b>Упр. для развития гибкости (парах)</b>		
	Стоя лицом друг к другу. Наклоны вперед.	10 раз	Наклон больше.
	Стоя спиной друг к другу. Наклоны вперед с партнёром на спине.	10 раз	Руки в локтях не сгибать.

	Сед. Наклоны вперёд с помощью партнёра.	10 раз	Партнёр давит на спину. Стараться коснуться носков.
	Сидя лицом друг к другу, руки сцеплены в замок, стопы упираются в голени партнёру. Наклоны вперёд	10 раз	Один уч-ся отклоняясь назад тянет на себя партнёра.
<b>Заключительная часть (10 мин)</b>	Бег 500 м	9 мин	Бег в обычном темпе
	Восстановление дыхания	1 мин	Подведение итогов

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема: Толкание ядра.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники финального усилия в толкании ядра
- 2) Развивающая: развивать силовые, координационные способности и выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности и организованности.

Инвентарь: свисток, маты, ядро.

Время проведения: 8:30 – 10:00

Место проведения: Манеж

Ход урока:

<b>Части урока</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>
<b>Подготовительная часть (20 мин)</b>	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Подготовка кардио-респираторной системы к предстоящей нагрузке	14 мин	Бег 1 км

	Бег: Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра Бег с прямыми ногами вперед, назад. Многоскоки Бег спиной вперед	5 мин	Темп бега спокойный. Ноги стараются коснуться ягодиц. Соблюдать дистанцию. Ноги работают чаще. Спина прямая. Руки в стороны.
	Перестроение, разделение на тройки на матах		
<b>Основная Часть (40 мин)</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
	Подъем на носки, перекат на пятки	10 раз	Ноги прямые, спина прямая.
	Переход на коврики: Прыжки двумя ногами на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок двумя ногами. До матов возвращаемся подскоками.
	Круговые движения руками вперед	10 раз	Руки прямые, круговые движения на ускорение
	Переход на коврики: Прыжки на левой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.
	Круговые движения руками назад	15 раз	Руки прямые, круговые движения на ускорение
	Переход на коврики: Прыжки на правой ноге на коврик на пол, коврик и т.д.	10 раз	Руки работают вдоль туловища, толчок одной ногой. До матов возвращаемся подскоками.
	Наклон туловища вперед, назад	15 раз	При наклоне назад касаемся пяток
	Переход на коврики: Прыжки двумя ногами через коврики	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
	Выпады вперед	20 раз	Таз отклонен назад Руки за головой Держим равновесие
Переход на коврики: Многоскоки через коврики	10 раз	Толчок одной ногой, другая прямая До матов возвращаемся подскоками.	

	Приседания	20 раз	Спина прямая, приседаем до прямого угла.
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Смотрим через плечо, выполняем аккуратно До матов возвращаемся подскоками.
	Отжимания	20 раз	Ноги прямые, в пояснице не прогибаемся.
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
	Выполнение упражнения «лодочка»	15 раз	Одновременно поднимаем руки и ноги, на 5 счетов удерживаем
	Переход на коврики: Прыжки спиной вперед двумя ногами через коврики на пол, на коврик и т.д.	10 раз	Прыжок выполняется с носка Приземляемся на все стопу До матов возвращаемся подскоками.
	Мостик	10 раз	Колени в стороны не разводим Пятки как можно ближе к тазу
	Свободное падение на колени	10 раз	Поднимаемся без помощи рук
	Прыжки двумя ногами по мату с продвижением вперед Прыжки спиной вперед Прыжки на левой ноге Прыжки на правой ноге	Выполняем до конца	Прыжки выполняем с носка, руки работают вдоль туловища Взгляд через плечо
	<b>Перестроение броски ядра</b>		
	Броски ядра вперед	6 раз	Упр. выполнять в следующей последовательности: ноги – туловище – руки.
	Броски ядра спиной вперед	6 раз	
	Стойка ноги врозь, ядро в правой руке над плечом. Выталкивание ядра вверх левой и правой рукой с последующей его ловлей.	6 раз	Темп медленный. Выталкивание производить с ног, смотреть на ядро.
	Стойка ноги врозь, ядро у шеи. Толкание ядра вниз.	6 раз	Во время выталкивания согнуть ноги в коленных суставах.
	Стоя лицом по направлению метания. Толкание ядра от груди.	6 раз	Упражнение выполнять за счет разгибания ног, локти развести в стороны – вниз.

	Стоя лицом по направлению метания, ядро прижато к шее. Толкание ядра вперёд.	6 раз	Выполнять за счёт разгибания ног и туловища. Следить за движением левой руки.
	То же стоя боком по направ. метания.	6 раз	
<b>Заключительная часть (10 мин)</b>	Бег на 500 м	7 мин	Бег в среднем темпе
	Восстановление дыхания	1 мин	Подведение итогов

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

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

#### 3.1 План спортивно-массовой работы на период практики

##### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

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

#### 3.2. Положение спортивно-массового мероприятия



## ПОЛОЖЕНИЕ

### «Краевые соревнования по лёгкой атлетике»

---

название мероприятия (соревнования)

#### 1. Цель, задачи

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

Соревнования проводятся с целью:

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

#### 2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

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

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

10 февраля – в 12:00 начало соревнований

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

#### 3. Руководство мероприятием (соревнованием)

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

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

#### 4. Участники мероприятия (соревнования)

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

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

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

#### 5. Программа мероприятия (соревнования)

9-11 февраля 2024 года:

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

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

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

#### 6. Определение победителей

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

#### 7. Награждение победителей

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

### 3.3. Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

#### ОТЧЕТ

##### о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 9-11 февраля 2024 года

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

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

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

-развития легкой атлетики;

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

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

МБУ ДО СШ «Лидер» ГО, МБУДО Ольгинская СШ, МБУДО СШ ГО ЗАТО, ШОД им. Н.Н. Дубинина.

6. Судейская коллегия:

Главный судья, ССВК – Анисимов В.Н.

Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.

Заместитель главного судьи, ССВК – Мадан Э.И.

Заместитель главного секретаря СС1К – Бессараб О.Е.

7. Определение и награждение победителей:

<b>Юноши, бег 60м (2011 – 2012)</b>			
№	Участники	Результат	Место
164	Мартынов Дмитрий Александрович	8,33	1
122	Костарев Максим Александрович	8,68	2
104	Ершов Матвей Сергеевич		3
<b>Юноши, бег 60м (2013 – 2015)</b>			
88	Геращенко Тимофей Степанович	8,99	1
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	9,24	2
364	Филатов Артём Олегович	9,76	3
<b>Девушки, бег 60м (2011 – 2012)</b>			
310	Смирнова Дарья Александровна	8,90	1
182	Порва Маргарита Олеговна	9,02	2
212	Левша Анастасия Андреевна	9,05	3
<b>Девушки, бег 60м (2013 – 2015)</b>			
204	Родионовна Камилла Александровна	9,43	1
257	Тарасенко Николь Вадимовна	9,59	2
436	Алексеево Виктория Максимовна	9,91	3
<b>Юноши, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)</b>			
941	Усманов Антон Андреевич	5:19,54	1
182	Дермановский Мирослав Дмитриевич	5:43,10	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	5:50,29	3
<b>Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2011 – 2012)</b>			
272	Юценко Юлия Павловна	5:51,00	1
27	Тюрина Ева Денисовна	6:06,46	2
7	Минакова Алина Андреевна	6:09,52	3
<b>Девушки, бег 1500м (круг 200м) (2013 – 2015)</b>			

260	Зайцева Мария Сергеевна	5:36,17	1
449	Киселёва Анна Михайловна	5:58,59	2
236	Тихоненко Полина Михайловна	6:18:80	3
<b>Юноши, бег 1000м (2011 – 2012)</b>			
941	Усманов Антон Андреевич	3:16,97	1
239	Рослик Матвей Денисович	3:33,19	2
14	Морозов Андрей Алексеевич	3:35,09	3
<b>Юноши, бег 1000м (2013 – 2015)</b>			
66	Дроздов Родион Данилович	3:45,47	1
57	Воронов Григорий Александрович	3:49,69	2
5	Абиев Хасан Ризанович	3:50,13	3
<b>Девушки, бег 1000м (2011 – 2012)</b>			
272	Ющенко Юлия Павловна	3:39,75	1
471	Гайганова Ярослава Викторовна	3:42,13	2
272	Курганова Илария Александровна	3:49,75	3
<b>Девушки, бег 1000м (2013 – 2015)</b>			
260	Зайцева Мария Сергеевна	3:33,41	1
236	Тихоненко Полина Михайловна	3:53,16	2
656	Иващенко Изабелла Антоновна	3:56,09	3
<b>Юноши, бег 600м (2011 – 2012)</b>			
684	Кайгородов Богдан Андреевич	1:53,35	1
268	Фёдоров Михаил Ильич	1:56,97	2
55	Ермошкин Ярослав Евгеньевич	1:57,13	3
<b>Юноши, бег 600м (2013 – 2015)</b>			
276	Кочетов Иван Викторович	2:05,66	1
5	Абиев Хасан Рязанович	2:08,81	2
57	Воронов Григорий Александрович	2:10,19	3
<b>Девушки, бег 600м (2011 – 2012)</b>			
482	Левашова Мирия Николаевна	2:01,14	1
40	Варнавская Мира Владимировна	2:04,31	2
163	Полякова Мария Валерьевна	2:04,60	3
<b>Девушки, бег 600м (2013 – 2015)</b>			
654	Шапгала Мария Юрьевна	2:02,13	1
46	Луговая Милана Алексеевна	2:04,72	2

220	Аристова Ксения Владимировна	2:10,25	3
<b>Юноши, бег 300м (2011 – 2012)</b>			
211	Петров Ярослав Витальевич	45,06	1
164	Мартынов Дмитрий Александрович	46,53	2
122	Костарев Максим Александрович	48,97	3
<b>Юноши, бег 300м (2013 – 2015)</b>			
115	Матеркин Матвей Евгеньевич	50,69	1
191	Зюзь Виктор Александрович	54,91	2
276	Кочетов Иван Викторович	56,06	3
<b>Девушки, бег 300м (2011 – 2012)</b>			
482	Левашова Мария Николаевна	52,09	1
153	Мун Елизавета Дмитриевна	52,31	2
45	Вохмянина Маргарита Александровна	52,86	3
<b>Девушки, бег 300м (2013 – 2015)</b>			
204	Родионовна Камилла Александровна	50,47	1
654	Шаптала Мария Юрьевна	51,94	2
46	Луговая Милана Алексеевна	53,09	3
<b>Юноши, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)</b>			
239	Рослик Матвей Денисович	11,15	1
190	Горобец Матвей Сергеевич	12,66	2
<b>Юноши, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)</b>			
191	Зюзь Виктор Александрович	12,73	1
<b>Девушки, бег с барьерами 60м (2011 – 2012)</b>			
359	Артеменко Анна Ивановна	10,28	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	10,56	2
42	Мороз Софья Сергеевна	10,81	3
<b>Девушки, бег с барьерами 60м (2013 – 2015)</b>			
242	Мусаева Лилия Рустамовна	12,68	1
1203	Бровко София Романовна	13,08	2
<b>Юноши, толкание ядра (2011 – 2012)</b>			
108	Ананьев Мирослав Дмитриевич	6,03	1
330	Бей Матвей Владимирович	5,73	2
334	Вороной Егор Алексеевич	5,22	3
<b>Юноши, толкание ядра (2013 – 2015)</b>			

125	Алексеевко Матвей Витальевич	6,95	1
114	Хабаров Мирон Евгеньевич	6,62	2
<b>Девушки, толкание ядра (2011 – 2012)</b>			
138	Савченко Елена Олеговна	9,23	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,68	2
695	Кулькова Елизавета Руслановна	7,18	3
<b>Девушки, толкание ядра (2013 – 2015)</b>			
876	Евстигнеева Анастасия Станиславовна	4,40	1
363	Манукян Моника Саргисовна	3,71	2
335	Самохина Мария Михайловна	3,34	3
<b>Юноши, прыжок в длину (2011 – 2012)</b>			
211	Петров Ярослав Витальевич	489	1
104	Ершов Матвей Сергеевич	422	2
837	Яровенко Ярослав Денисович	400	3
<b>Юноши, прыжок в длину (2013 – 2015)</b>			
88	Геращенко Тимофей Степанович	421	1
373	Миронов Макар Сергеевич	373	2
146	Болотин Леонид Денисович	371	3
<b>Девушки, прыжок в длину (2011 – 2012)</b>			
310	Смирнова Дарья Александровна	432	1
151	Чернова Таисия Валерьевна	419	2
699	Патрина Татьяна Денисовна	395	3
<b>Девушки, прыжок в длину (2013 – 2015)</b>			
659	Василичина Софья Ивановна	373	1
220	Аристова Ксения Владимировна	369	2
9	Раджабова Камилла Арсеновна	363	3
<b>Юноши, прыжок в высоту (2011 – 2012)</b>			
818	Кутняков Григорий Николаевич	135	1
338	Черныш Александр Евгеньевич	130	2
860	Таньков Максим Степанович	125	3
<b>Юноши, прыжок в высоту (2013 – 2015)</b>			
875	Прудкогляд Дмитрий Николаевич	125	1
364	Филатов Артём Олегович	120	2
862	Самойленко Артём Александрович	105	3

<b>Девушки, прыжок в высоту (2011 – 2012)</b>			
699	Патрина Татьяна Денисовна	135	1
13	Хаванова Вероника Павловна	130	2
359	Артеменко Анна Ивановна	130	3
<b>Девушки, прыжок в высоту (2013 – 2015)</b>			
9	Раджабова Камилла Арсеновна	115	1
361	Липатова Вероника Владимировна	100	2
869	Сокоренко Мария Олеговна		3

8. Общее количество участников: 245 человек.

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

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

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

Победитель определяется по лучшему результату из своей категории.

#### Самоанализ

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

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

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

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

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

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

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

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

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

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

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

#### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа  
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: Краевая спортивная школа Олимпийского Резерва.

Дата проведения: 14.02.2024 г.

Инвентарь и оборудование: барьеры, коврики, маты, свисток, секундомер.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- совершенствование техники атакующего движения маховой ноги.

2) Развивающая:



- развивать силовые, координационные способности и выносливость.

### 3) Воспитательная:

- воспитание самостоятельности и организованности.

Фамилия, имя проводящего занятие: Буданова Ксения Дмитриевна

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

#### Содержание анализа

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

Место проведения оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: барьеры, маты.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для «Краевой спортивной школы Олимпийского Резерва» по легкой атлетике и годовым учебным планом для тренировочной группы 2 года обучения. Тема занятия выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы. Внешний вид плана-конспекта составлен не в соответствии с СТО «ВВГУ».

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

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

###### 2.1. Подготовительная часть

Подготовительная: 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 равномерном темпе, дистанцией 1 км. При выполнении в подготовительной части беговых элементов, была решена задача развивающая задача развитие силы и выносливости.

###### 2.2. Основная часть

Основная: 60 мин.

Первая половина основной части тренировки была посвящена общей физической подготовки, где был использован «повторный» метод упражнений. В изучении и закреплении умения и навыка барьерного бега был использован «равномерный» метод упражнений с небольшим объемом нагрузки.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на совершенство барьерного бега, используя «переменный» метод упражнений.

В заключение основной части занятия: закрепление изученного материала через учебно-тренировочное занятие были проведены подводящие упражнения для перехода через барьеры, где развивались координационные, силовые способности и быстрота двигательной реакции. В основной части занятия прослеживалась хорошая дисциплина занимающихся.

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

### 2.3. Заключительная часть 10 мин

Завершение занятия: 10 мин. В завершении занятия занимающие пробежали дистанцию 500 м, восстановили дыхание. Было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия. Проводящий поощрял занимающихся за хорошо проделанную работу. Занятие было закончено своевременно. Итоги были подведены.

### III. Поведение и деятельность учащихся

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

### IV. Поведение и деятельность тренера

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

### V. Выводы и предложения

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

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

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

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

Таблица 2 – Протокол учета пульсовых данных учебно-тренировочного занятия

## ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на учебно-тренировочном занятии

Ф.И.О. тренера (практиканта): Буданова Ксения Дмитриевна

Ф.И.О наблюдаемого: Фоминым Никитой

Дата проведения: 16.02.2024 г.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- совершенствование техники бега на короткие дистанции.

2) Развивающая:

- развитие силовых, скоростных способностей и выносливости.

3) Воспитательная:

- воспитание самостоятельности и организованности.

№	Время измерения	Пульс		Характер физических нагрузок
		За 10 сек	За 1 мин	
1	0 мин	11	66	Построение, сообщение задач
2	14 мин	15	90	Бег 14 мин
3	19 мин	20	120	Бег с заданиями
4	20 мин	23	138	Общеразвивающие упр
5	25 мин	20	120	Отжимание, наклоны
6	30 мин	24	144	Прыжки через коврики
7	35 мин	17	102	Мостик
8	40 мин	25	150	Бег подскоками
9	45 мин	23	138	Прыжки по мату
10	50 мин	24	144	Бег на 30 м
11	60 мин	22	132	Бег на 60 м

12	75 мин	24	144	Бег 500 м
13	80 мин	20	120	Построение. Восстановление дыхания. Подведение итогов занятия
14	90 мин	17	102	Организованный уход

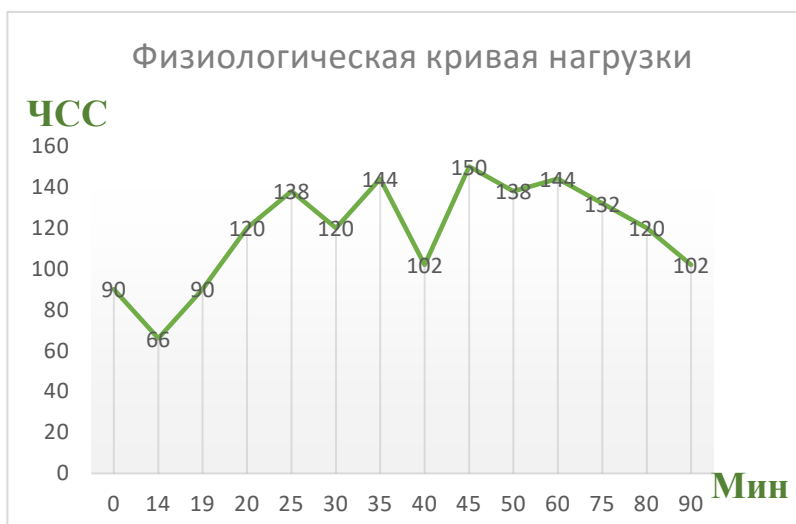


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии в группе Начальной подготовки (1 год обучения)

Результаты исследования:

1. Тип динамики нагрузки – волнообразный, т. к. наблюдаются подъемы и снижения нагрузки.
2. Динамика нагрузки соответствовала фазам работоспособности: зона пред рабочего состояния, зона вработывания, зона устойчивого состояния.
3. Величина нагрузки достаточная т.к. Основная нагрузка выполняется в анаэробном режиме.
4. Наличие тренировочного эффекта. Максимальный показатель пульса – 150 уд/мин. Минимальный показатель ЧСС - 66 уд/мин. Нагрузка возросла почти в 2 раза, тренировочный эффект имел место.
5. Нагрузка соответствовала типу занятия и его задачам. Занятие по типу учебно-тренировочное.

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

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) нам удалось получить характеристику образовательного учреждения и систему физического воспитания в ГАУ ДО ПК «КСШОР», отделение лёгкая атлетика, а также изучили рабочую программу в образовательном учреждении, ознакомились с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

За период практики мы разработали планы-конспекты учебно-тренировочных занятий для занимающихся, утвердили их с тренером и руководителем практики.

Во время прохождения практики мы приняли участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Краевые соревнования по лёгкой атлетике», написали положение и предоставили отчет. После соревнований выявили и наградили победителей. Предоставили фотоотчет с мероприятия.

В заключение Производственной педагогической практики (второй), провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в Тренировочной группе (1 группа). Провели пульсометрию и оценили соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девушек 10-12 лет. Определили состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксировали изменения частоты сердечных сокращений занимающегося и выполнили графическую интерпретацию результатов пульсовых данных.

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

## Список литературы

1. Абушенко В. Л. Личность // Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. - Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998
2. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
3. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
4. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>
5. Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции : учеб.-метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://pl.spb.ru/oegallery/item.php?ID=7175>
6. ГТО <https://gto.ru/>
7. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deistvii-u.html>
8. Лёгкая атлетика Ю.Н. Халанский // Лёгкая атлетика и методика преподавания / Ю.Н. Халанский, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов, Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://core.ac.uk/download/pdf/335032040.pdf> .

## Приложение А



Рис.1-Бег на короткие дистанции среди девочек



Рис.2- Награждение



## Приложение Б

### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа  
учебно-тренировочного занятия

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование: \_\_\_\_\_

Задачи занятия: \_\_\_\_\_

1) Образовательная: \_\_\_\_\_

2) Развивающая: \_\_\_\_\_

3) Воспитательная: \_\_\_\_\_

Фамилия, имя проводящего занятие: \_\_\_\_\_

Пульсометрия: \_\_\_\_\_

#### Содержание анализа

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

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

2.1. Подготовительная часть \_\_\_\_\_

2.2. Основная часть \_\_\_\_\_

2.3. Заключительная часть \_\_\_\_\_

III. Поведение и деятельность учащихся \_\_\_\_\_

IV. Поведение и деятельность тренера \_\_\_\_\_

V. Выводы и предложения \_\_\_\_\_

## Приложение В

### ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на учебно-тренировочном занятии

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

Ф.И. наблюдаемого: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

1) Образовательная: \_\_\_\_\_

2) Развивающая: \_\_\_\_\_

3) Воспитательная: \_\_\_\_\_

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

2				
...				
...				
...				
...				