

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа практики
ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА (ПЕРВАЯ)

Направление и направленность (профиль)
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очная

Вид практики: производственная
Тип практики: педагогическая практика

Владивосток 2026

Программа практики «Производственная педагогическая практика (первая)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (утв. приказом Минобрнауки России от 22.02.2018г. №121) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).; Положением по практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 05.08.2020г. N 390).'

Составитель(и):

Горбунова О.В.

Дьяконова Т.М.

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 23.04.2026 , протокол № 8

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000FB654B
Владелец	Барабаш О.А.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

подпись

фамилия, инициалы

1 Цель и планируемые результаты обучения при прохождении практики, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Целью проведения производственной педагогической практики (первой) является овладение студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности образовательной организации; приобретение опыта самостоятельной организации учебно-познавательной деятельности школьников и формирование профессиональных черт личности педагога.

Задачами производственной педагогической практики (первой) являются:

- воспитание устойчивого интереса к профессии тренера;
- практическое познание закономерностей профессиональной деятельности, их реализацию в обучающей деятельности в спортивной школе;
- теоретическое осмысление педагогических явлений и фактов;
- формирование профессиональных умений и навыков, необходимых для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса;
- развитие потребности в самообразовании и совершенствовании профессиональных знаний и умений;
- обобщение положительного педагогического опыта;
- формирование опыта творческой педагогической деятельности, исследовательского подхода к педагогическому процессу;
- формирование профессионально-значимых качеств личности будущего тренера и его активной педагогической позиции;
- оказание помощи образовательным учреждениям в решении задач воспитания учащихся.

По итогам прохождения практики обучающийся должен продемонстрировать результаты обучения (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО, приведенные в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате прохождения практики

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)	ОПК-1 : Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.2п : Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности	РД1	Умение	Умеет сопоставлять нормы и правила законодательства физической культуры с другими законодательными актами в процессе трудовых отношений
	ОПК-2 : Способен участвовать в разработке основных и	ОПК-2.1п : Разрабатывает программы учебных предметов, курсов,	РД2	Умение	Умеет применять нормативно-правовые требования к структуре и

	дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования			содержанию основных и дополнительных образовательных программ
		ОПК-2.2п : Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся	РД3	Умение	Умеет моделировать программы по физической культуре и спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов
		ОПК-2.3п : Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов	РД4	Навык	Владеет способами разработки базовых компонентов основных и дополнительных образовательных программ на основе применения информационно-коммуникационных технологий
	ОПК-3 : Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1п : Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	РД5	Умение	Умеет осуществлять прогностическую деятельность по постановке цели, задач и требований к результатам физического воспитания в соответствии с современным образовательным стандартом при обучении, развитии и воспитании учащихся, в том числе учащихся с отклонениями в состоянии здоровья
		ОПК-3.2п : Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся	РД6	Умение	Умеет использовать разнообразные способы организации обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями для решения задач физического воспитания

	ОПК-3.3п : Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления	РД7	Навык	Владеет способами организации обучающихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями в совместных группах с учетом особенностей контингента занимающихся
ОПК-4 : Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	ОПК-4.1п : Демонстрирует знание духовнонравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности	РД8	Знание	Знает современные и традиционные мировоззренческие концепции, использует лучшие образцы социальной и профессиональной этики
	ОПК-4.2п : Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей	РД9	Умение	Умеет использовать воспитательный потенциал средств и методов физического воспитания для формирования у обучающихся социально-значимых качеств
ОПК-5 : Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1п : Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся	РД10	Знание	Знает ключевые требования образовательных стандартов, к итоговым показателям обучения и способы контроля образовательных результатов по предмету «физическая культура»
	ОПК-5.2п : Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности	РД11	Умение	Умеет определять и подбирать эффективные средства для диагностики наличия у обучающихся предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов по физической культуре
	ОПК-5.3п : Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию	РД12	Навык	Навык подбора средств и методов физического воспитания адекватных выявленным

	образовательного процесса			трудностям обучения различного контингента занимающихся
ОПК-6 : Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1п : Осуществляет отбор психологопедагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся	РД13	Знание	Знает основные алгоритмы психолого-педагогического воздействия на различный контингент обучающихся с целью телесного и общественного развития личности
	ОПК-6.2п : Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся	РД14	Умение	Умеет использовать средства и методы дифференцированного обучения, и психолого-педагогического воздействия с учетом психофизических и ментальных особенностей контингента занимающихся
ОПК-8 : Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1п : Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области	РД15	Умение	Умеет анализировать и обосновывать содержание педагогического процесса на основе результатов научно-исследовательской деятельности
	ОПК-8.2п : Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	РД16	Навык	Владеет навыками использования знаний о социальной и биологической сущности человека, его мотивы к физкультурно-спортивной детальности; экстраполирует научные знания на прикладные аспекты физического воспитания обучающихся
ПКР-1 : Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПКР-1.1п : Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	РД17	Знание	Знает последовательность реализации и содержательное наполнение учебного материала по предмету «Физическая культура»
	ПКР-1.2п : Умеет осуществлять отбор учебного содержания для	РД18	Умение	Умеет находить учебный материал, подбирать

		его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО			нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов
		ПКР-1.3п : Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	РД19	Умение	Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями с использованием цифровых технологий

2 Вид практики, способы и формы её проведения

Вид практики: производственная

Тип практики: педагогическая практика

Способ проведения практики: стационарная

Форма проведения практики: Дискретно по видам практики

3 Объем практики и ее продолжительность

Объем практики в зачетных единицах с указанием семестра (ОФО)/ курса (ЗФО, ОЗФО) и продолжительности практики по всем видам обучения, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость практики

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр/ курс	Трудоемкость (з.е.)	Продолжительность практики
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура	ОФО	Б2.Б.П.1	5	9	6 (недель)

4 Место практики в структуре ОПОП ВО

Производственная педагогическая практика (первая) является обязательным видом учебной работы бакалавра и относится к базовой части по направлению и профилю подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (Физическая культура).

5 Содержание практики

5.1 Структура (этапы) прохождения практики

№	Этапы практики	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Форма текущего контроля
1	Организационный этап		
	1. Цель, задачи, содержание и организация практики. 2. Разработка индивидуального плана работы по основным разделам практики. 3. Содержание деятельности базы практики. 4. Ознакомление с персоналом учреждения. 5. Планирование мероприятий во время прохождения практики в спортивной школе, получение задания от руководителя практики	1. Участие во вводной конференции. 2. Знакомство студентов с целью, задачами и содержанием практики. 3. Ознакомление с организационной структурой профильной организации, материально-технической базой, а также с условиями профессиональной деятельности. 4. Составление характеристики профильной организации. 5. Ознакомление с документами, регламентирующими деятельность профильной организации, документами планирования. 6. Составление индивидуального плана работы практиканта на период практики. 7. Ознакомление с журналом (отчётом) по практике. Оформление документации по разделу.	Собеседование Отчет по практике
	Производственный этап		
2	1. Документы планирования и контроля. 2. Присутствие на занятиях, проводимых специалистом по физической культуре и спорту. 3. Проведение и анализ деятельности тренера. 4. Изучение технико-тактической подготовки в спортивной школе. 5. Посещение занятий по физической культуре в разных возрастных группах. 6. Проведение спортивной тренировки. 7. Организация спортивно-массовых мероприятий во время прохождения практики.	Практическая и самостоятельная работа обучающегося и заполнение отчета по практике: 1. Предоставление студентам сведений о документах, регламентирующих деятельность базы практики. 2. Изучение систему планирования работы, а также контроля за исполнением заданий, плановых мероприятий и т.д. на базе практики. 3. Анализ деятельности тренера. 4. Демонстрация технико-тактической подготовки. 5. Составление планов-конспектов и проведение замещенных тренировок и зачетной тренировки. по физической культуре и спорту. 6. Анализ тренировочных занятий по физической культуре в разных возрастных группах. 7. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий во время прохождения практики.	Собеседование Практическая работа Отчет по практике
	Итоговый этап		
	1. Анализ качества педагогической деятельности практиканта. 2. Подготовка отчета по практике.	1. Индивидуальная защита итогов практики с презентацией зачетной тренировки. 2. Подготовка отчета по практике.	Отчет по практике

5.2 Задание на практику

Тема 1. Планирование мероприятий во время прохождения практики в спортивной школе.

Тема 2. Обязанности студента во время прохождения практики:

- 1) ознакомиться со структурой и основными принципами организации спортивной работы;
- 2) изучить систему планирования работы, а также контроля за исполнением заданий, плановых мероприятий и т. д.;
- 3) ознакомиться с деятельностью физкультурного руководителя или тренера;
- 4) оказывать техническую помощь в составлении необходимой документации;
- 5) изучить работу по основным направлениям деятельности спортивной школы;

- 6) присутствовать на тренировочных занятиях по виду спорта в разных возрастных группах;
- 7) проведение спортивных тренировок по утвержденным планам-конспектам
- 8) самостоятельное проведение спортивных мероприятий в присутствии руководителя практики.
- 9) демонстрировать уровень своей технико-тактической подготовки по избранному виду спорта;
- 10) демонстрировать свои теоретические и практические знания правил избранному виду спорта

Тема 3. Подготовка и защита отчета о прохождении практики

6 Формы отчетности по практике

Руководитель практики от кафедры назначает срок сдачи отчета по прохождению практики в течение первых двух недель семестра. По окончании практики студент сдает отчет комиссии, назначенной заведующим кафедрой. В состав комиссии входят минимум 3 человека: заведующий кафедрой, руководитель практики и ведущие преподаватели кафедры.

Аттестация обучающегося по итогам прохождения практики проводится только после сдачи документов по практике на кафедру и фактической защиты отчета.

Защита отчета по практике, как правило, представляет собой краткий, 8-10-минутный доклад студента и его ответы на вопросы руководителя практики. В процессе защиты выявляется:

- качественный уровень прохождения практики,
- инициативность студентов, проявленная в период прохождения практики.

По итогам защиты практики выставляется оценка, о чем делаются соответствующие записи в зачетной ведомости и зачетной книжке.

При защите практики учитывается объем выполнения программы практики, правильность оформления документов, правильность ответов на заданные руководителем практики вопросы.

Отчет по практике является основным документом студента, отражающим выполненную им работу во время практики, полученные им умения и навыки. Отчет по практике студент готовит самостоятельно, заканчивает и представляет его для проверки руководителю практики до ее окончания.

К отчету также прилагается:

1. Задание на практику.
2. Календарный план-график.

Отчет должен быть подписан студентом и руководителем практики.

7 Организация практики и методические рекомендации по выполнению заданий

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

8 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по практике созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

9.1 Основная литература

1. Гаевская, О. В. Производственная педагогическая практика : учебно-методическое пособие / О. В. Гаевская, В. С. Лихачева. — Воронеж : ВГПУ, 2023. — 156 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/396377> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Кашлев, С. С. Педагогика: теория и практика педагогического процесса : учебник / С.С. Кашлев. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 462 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1514399. - ISBN 978-5-16-017016-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1514399> (дата обращения: 31.05.2026)

3. Крупник, Е. Я. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов авиационных вузов : учебное пособие / Е. Я. Крупник, Т. В. Волкова, С. Л. Черенкова, под общей редакцией Ю. Г. Коджаспирова. — Москва : МАИ, 2022. — 124 с. — ISBN 978-5-4316-0882-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/256334> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9.2 Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146> (дата обращения: 01.03.2023).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794> (дата обращения: 01.03.2023).

9.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
2. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

10 Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики, и перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения (при необходимости)

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- □ ABBYY FineReader 10 Professional Russian
- □ Microsoft Office 2010 Standard Russian

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по практике

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА (ПЕРВАЯ)

Направление и направленность (профиль)
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)	ОПК-1 : Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.2п : Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности
	ОПК-2 : Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1п : Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования
		ОПК-2.2п : Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся
		ОПК-2.3п : Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов
	ОПК-3 : Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1п : Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
		ОПК-3.2п : Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся
		ОПК-3.3п : Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления
	ОПК-4 : Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	ОПК-4.1п : Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности
		ОПК-4.2п : Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей
	ОПК-5 : Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1п : Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся

		ОПК-5.2п : Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности
		ОПК-5.3п : Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса
	ОПК-6 : Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1п : Осуществляет отбор психологопедагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся
		ОПК-6.2п : Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся
	ОПК-8 : Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1п : Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области
		ОПК-8.2п : Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса
	ПКР-1 : Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПКР-1.1п : Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
		ПКР-1.2п : Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
		ПКР-1.3п : Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ОПК-1 «Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	
	д	п		
	ре	ре		

	3-та	3-та		
ОПК-1.2п : Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности	РД 1	Умение	Умеет сопоставлять нормы и правила законодательства физической культуры с другими законодательными актами в процессе трудовых отношений	Использует необходимые знания правового характера, для обеспечения учебного процесса в рамках нормативных и этических требований

Компетенция ОПК-2 «Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)»

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	
ОПК-2.1п : Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования	РД 2	Умение	Умеет применять нормативно-правовые требования к структуре и содержанию основных и дополнительных образовательных программ	Приводит содержание компонентов основных и дополнительных образовательных программ в соответствие с нормативно-правовыми требованиями
ОПК-2.2п : Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся	РД 3	Умение	Умеет моделировать программы по физической культуре и спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	Разрабатывает ключевые разделы образовательных программ: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование»; а так же программы дополнительного образования
ОПК-2.3п : Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов	РД 4	Навык	Владеет способами разработки базовых компонентов основных и дополнительных образовательных программ на основе применения информационно-коммуникационных технологий	Осуществляет последовательные и грамотные действия по поиску актуальной информации, используя электронные ресурсы сети интернет для разработки программ, в том числе программ дополнительного образования; использует текстовые и табличные процессоры для составления организационно-методических документов по образовательным программам

Компетенция ОПК-3 «Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов»

Таблица 2.3 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код результата	Тип результата	Результат	
ОПК-3.1п : Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	РД 5	Умение	Умеет осуществлять прогностическую деятельность по постановке цели, задач и требований к результатам физического воспитания в соответствии с современным образовательным стандартом при обучении, развитии и воспитании учащихся, в том числе учащихся с отклонениями в состоянии здоровья	Соотносит содержание образовательных, развивающих (оздоровительных) и воспитательных задач физического воспитания различного контингента занимающихся с требованиями Федеральных государственных стандартов к результатам воспитания
ОПК-3.2п : Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся	РД 6	Умение	Умеет использовать разнообразные способы организации обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями для решения задач физического воспитания	На занятиях по физической культуре применяет фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный метод организации совместной двигательной деятельности занимающихся
ОПК-3.3п : Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности учебных органов самоуправления	РД 7	Навык	Владеет способами организации обучающихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями в совместных группах с учетом особенностей контингента занимающихся	В процессе проведения уроков и внеклассных мероприятий применяет методы педагогической поддержки, фасилитации, командообразования и способы организации самостоятельных занятий в инклюзивных группах

Компетенция ОПК-4 «Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей»

Таблица 2.4 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код результата	Тип результата	Результат	
ОПК-4.1п : Демонстрирует знание духовнонравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности	РД 8	Знание	Знает современные и традиционные мировоззренческие концепции, использует лучшие образцы социальной и профессиональной этики	Во отношениях с коллегами и участниками учебно-воспитательного процесса проявляет эмоциональный интеллект, демонстрирует эмпатию и порядочность, готовность к продуктивному взаимодействию
ОПК-4.2п : Демонстрирует способность к формированию обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к тр	РД 9	Умение	Умеет использовать воспитательный потенциал средств и методов физического воспитания для формирования обучающихся социально-значимых качеств	Осуществляет формирование гражданско-патриотических и нравственно-этических основ поведения через учебную, игровую и соревновательную деятельность обучающихся

уду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей				
---	--	--	--	--

Компетенция ОПК-5 «Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении»

Таблица 2.5 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код ре- з- та	Ти- п ре- з- та	Результат	
ОПК-5.1п : Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся	РД 10	Знание	Знает ключевые требования образовательных стандартов, итоговым показателям обучения и способы контроля образовательных результатов по предмету «физическая культура»	Перечисляет и дает характеристику методам оценивания знаний и техники двигательных действий, способам проведения педагогического тестирования и методам проверки сформированности личностных, коммуникативных, познавательных и регулятивных учебных действий занимающихся
ОПК-5.2п : Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности	РД 11	Умение	Умеет определять и подбирать эффективные средства для диагностики наличия у обучающихся предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов по физической культуре	Способен организовать и провести среди обучающихся тестирование уровня физической подготовленности; дать объективную оценку сформированности техники двигательных действий; достоверно определить наличие / отсутствие мотивации к учебной деятельности
ОПК-5.3п : Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса	РД 12	Навык	Навык подбора средств и методов физического воспитания адекватных выявленным трудностям обучения различного контингента занимающихся	Применяет учебные задания и регулирует физическую нагрузку в соответствии с особенностями развития обучающихся

Компетенция ОПК-6 «Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями»

Таблица 2.6 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код ре- з- та	Ти- п ре- з- та	Результат	

ОПК-6.1п : Осуществляет отбор психологопедагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся	РД 13	Знание	Знает основные алгоритмы психолого-педагогического воздействия на различных контингент обучающихся с целью телесного и общественного развития личности	Использует интерактивные беседы, обучающие игры, методы фасилитации; обеспечивает индивидуализацию нагрузки с учетом психофизических особенностей занимающихся
ОПК-6.2п : Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся	РД 14	Умение	Умеет использовать средства и методы дифференцированного обучения, и психолого-педагогического воздействия с учетом психофизических и ментальных особенностей контингента занимающихся	Выявляет психофизические и ментальные особенности личности занимающихся и на этой основе обеспечивает психолого-педагогическое сопровождение процесса физического воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

Компетенция ОПК-8 «Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний»

Таблица 2.7 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код результата	Тип результата	Результат	
ОПК-8.1п : Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области	РД 15	Умение	Умеет анализировать и обосновывать содержание педагогического процесса на основе результатов научно-исследовательской деятельности	Разрабатывает и использует алгоритмы проведения анкетного опроса, измерение уровня физической подготовленности и физического состояния испытуемых, проводит педагогический эксперимент, математическую интерпретацию результатов исследования
ОПК-8.2п : Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	РД 16	Навык	Владеет навыками использования знаний о социальной и биологической сущности человека, его мотивы к физкультурно-спортивной деятельности; экстраполирует научные знания на прикладные аспекты физического воспитания обучающихся	Применяет научно-обоснованные методы к дозированию объема и интенсивности нагрузочных компонентов, использует подводящие и специальные упражнения строго в соответствии с психофизиологическими, гендерными и демографическими особенностями занимающихся

Компетенция ПКР-1 «Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач»

Таблица 2.8 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код результата	Тип результата	Результат	

	3- та	3- та		
ПКР-1.1п : Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	РД 17	Зн ан ие	Знает последовательность реализации и содержательное наполнение учебного материала по предмету «Физическая культура»	Перечисляет этапы обучения, дает содержательную характеристику учебным заданиям для разучивания, совершенствования и контроля осваиваемых двигательных действий
ПКР-1.2п : Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	РД 18	У ме ни е	Умеет находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов	Составляет план-конспекты уроков по физической культуре, сценарии спортивно-оздоровительных мероприятий, разрабатывает методическое сопровождение занятий с указанием содержательного наполнения учебных заданий и параметров нагрузки
ПКР-1.3п : Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	РД 19	У ме ни е	Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями с использованием цифровых технологий	Разрабатывает методические документы применяя прикладное программное обеспечение; использует электронные мобильные средства мониторинга реакции организма занимающегося на нагрузку, цифровые устройства для фиксации и оценивания техники двигательных действий обучающихся

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по практике

Контролируемые планируемые результаты обучения		Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
РД1	Умение : Умеет сопоставлять нормы и правила законодательства физической культуры с другими законодательными актами в процессе трудовых отношений	Собеседование	Отчет по практике
РД2	Умение : Умеет применять нормативно-правовые требования к структуре и содержанию основных и дополнительных образовательных программ	Практическая работа	Отчет по практике
РД3	Умение : Умеет моделировать программы по физической культуре и спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов	Практическая работа	Отчет по практике
РД4	Навык : Владеет способами разработки базовых компонентов основных и дополнительных образовательных программ на основе применения информационно-коммуникационных технологий	Практическая работа	Отчет по практике

РД5	Умение : Умеет осуществлять прогностическую деятельность по постановке цели , задач и требований к результатам физического воспитания в соответствии с современным образовательным стандартом при обучении, развитии и воспитании учащихся, в том числе учащихся с отклонениями в состоянии здоровья	Практическая работа	Отчет по практике
РД6	Умение : Умеет использовать разнообразные способы организации обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями для решения задач физического воспитания	Практическая работа	Отчет по практике
РД7	Навык : Владеет способами организации обучающихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями в совместных группах с учетом особенностей контингента занимающихся	Практическая работа	Отчет по практике
РД8	Знание : Знает современные и традиционные мировоззренческие концепции, использует лучшие образцы социальной и профессиональной этики	Практическая работа	Отчет по практике
РД9	Умение : Умеет использовать воспитательный потенциал средств и методов физического воспитания для формирования у обучающихся социально-значимых качеств	Практическая работа	Отчет по практике
РД10	Знание : Знает ключевые требования образовательных стандартов, к итоговым показателям обучения и способы контроля образовательных результатов по предмету «физическая культура»	Практическая работа	Отчет по практике
РД11	Умение : Умеет определять и подбирать эффективные средства для диагностики наличия у обучающихся предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов по физической культуре	Собеседование	Отчет по практике
РД12	Навык : Навык подбора средств и методов физического воспитания адекватных выявленным трудностям обучения различного контингента занимающихся	Практическая работа	Отчет по практике
РД13	Знание : Знает основные алгоритмы психолого-педагогического воздействия на различный контингент обучающихся с целью телесного и общественного развития личности	Практическая работа	Отчет по практике
РД14	Умение : Умеет использовать средства и методы дифференцированного обучения , и психолого-педагогического воздействия с учетом психофизических и ментальных особенностей контингента занимающихся	Практическая работа	Отчет по практике
РД15	Умение : Умеет анализировать и обобщать содержание педагогического процесса на основе результатов научно-исследовательской деятельности	Практическая работа	Отчет по практике
РД16	Навык : Владеет навыками использования знаний о социальной и биологической сущности человека, его мотивы к физкультурно-спортивной деятельности; экстраполирует научные знания на прикладны	Практическая работа	Отчет по практике

	е аспекты физического воспитания обучающихся		
РД17	Знание : Знает последовательность реализации и содержательное наполнение учебного материала по предмету «Физическая культура»	Практическая работа	Отчет по практике
РД18	Умение : Умеет находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов	Практическая работа	Отчет по практике
РД19	Умение : Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическим и упражнениями с использованием цифровых технологий	Практическая работа	Отчет по практике

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по практике равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство			
	Собеседование	Задание на практические работы	Отчет по практике	Итого
Практика	20	30	-	100
Промежуточная аттестация	-	-	50	
Итого	20	30	50	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примерный перечень вопросов по темам

1. В какой спортивной школе вы проходили практику?
2. Какова структура и основные принципы работы данной организации?
3. Какие программы физического воспитания и физической подготовки реализуются в этой спортивной школе?
4. Можете ли вы охарактеризовать педагогический и тренировочный процесс в данной организации?
5. Какие виды документации вы освоили?

Краткие методические указания

При защите отчета по практике учитывается объем выполнения программы практики, правильность оформления документов, правильность ответов на заданные комиссией вопросы.

Вопросы, задаваемые студенту, зависят от выбранной студентом тематики индивидуального задания на практику.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	выставляется студенту, если студент правильно ответил на все вопросы, при этом ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений
4	16–18	выставляется студенту, если студент в целом ответил на все вопросы, но в ответах допустимы незначительные неточности, ответы на вопросы полные и/или частично полные
3	13–15	выставляется студенту, если студент не ответил на 1-2 вопроса и / или в ответах допущены существенные ошибки, ответы только на элементарные вопросы
2	9–12	выставляется студенту, если студент неправильно ответил на вопросы, в ответах допущены грубые ошибки
1	0–8	выставляется студенту, если студент не ответил на вопросы или дал ответ на один вопрос, при этом ответ содержит грубые ошибки

5.2 Примеры заданий для выполнения практических работ

Проведение спортивной тренировки

Демонстрация специальных и профессиональных знаний в ходе проведения тренировки по избранному виду спорта. Необходимо показать высокий уровень педагогического мастерства.

Краткие методические указания

Уделяется внимание культуре речи, дикции, эмоциональности, мимике, жестам, внешнему виду и культуре поведения. Проявлена высокая степень тактичности, толерантность и сдержанность в определении стиля взаимоотношения с обучающимися.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	Задание выполнено в полном объеме. Студент развернуто и без существенных ошибок ответил на все заданные вопросы.
4	5-8	Задание выполнено полностью, но допущены более одной ошибки или более двух-трех недочетов.
3	1-4	Задание выполнено не полностью, допущены грубые ошибки.
2	0	Задание не выполнено.

5.3 Примеры заданий для выполнения практических работ

Проведение зачетной тренировки

Определите формат и время вашей зачетной тренировки. Разработайте план-конспект занятия. Предоставьте план-конспект в напечатанном виде тренеру. Подготовьте необходимый инвентарь.

Краткие методические указания

Проведите зачетную тренировку и по окончании проанализируйте проделанную работу. Присутствие группового руководителя обязательно.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	18-20	Занятие проведено методически целесообразно и творчески; материал излагается научно, грамотно, литературным языком. Студент хорошо знает класс и владеет им. Практикантом изготовлены наглядные учебные пособия, необходимый дидактический материал, и последние удачно использовались. Студентом исправлены ошибки, допущенные на предыдущих уроках. Студент проводит полный критический самоанализ занятия.
4	10-17	Занятие проведено методически целесообразно и творчески; материал излагается научно, грамотно, литературным языком, но есть незначительные недостатки (в частности, ошибки и оговорки). Студент, в основном, владеет учащимися, исправил основные ошибки, допущенные на предыдущих уроках. К занятию изготовлены наглядные учебные пособия, необходимое оборудование, которое используется с незначительными погрешностями. При подготовке к проведению занятия студент проявляет самостоятельность при наличии направляющих консультаций (методистов, учителей).
3	5-9	При проведении занятия лишь в основном достигнуты воспитательные и образовательные задачи, допущены незначительные погрешности. Большая часть учащихся вовлекается в активную работу, основной материал усваивается. К занятию подготовлено необходимое оборудование и использовано на нем. Подготавливается занятие при значительной помощи учителя. Анализ его проходит правильно.
2	0-4	При проведении занятия практикант не достигает образовательных, воспитательных и развивающих целей, допускает грубые фактические ошибки и грубые воспитательные промахи. Неудовлетворительная оценка ставится также за отказ по неуважительной причине проводить занятие.

5.4 Пример индивидуального задания на выполнение отчета по практике

Отчет по практике является основным документом студента, который отражает выполненную им работу во время практики, а также свидетельствует о полученных умениях и опыте профессиональной деятельности. К отчету прилагается индивидуальное задание на практику и календарный план-график.

Краткие методические указания

При защите отчета по практике учитывается объем выполнения программы практики, правильность оформления документов, правильность ответов на заданные комиссией вопросы.

Вопросы, задаваемые студенту, зависят от выбранной студентом тематики индивидуального задания на практику.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	39–50	выставляется студенту, если студент в полном объеме выполнил программу практики, подготовил отчет, при этом все требования, предъявляемые к заданию выполнены
4	32–38	выставляется студенту, если студент в полном объеме выполнил программу практики, подготовил отчет, при этом большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены
3	25–31	выставляется студенту, если студент не в полном объеме выполнил программу практики, подготовил отчет, при этом требования, предъявляемые к заданию выполнены частично
2	18–24	выставляется студенту, если студент не в полном объеме выполнил программу практики, подготовил отчет, при этом многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены
1	0–17	выставляется студенту, если студент не в полном объеме выполнил программу практики, подготовил отчет, при этом требования, предъявляемые к заданию, не выполнены

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ПЕРВОЙ)

Студент:
гр. БПО-22ФК-1



Д.А. Стеблева
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

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



И.Е. Мыльников
Ф.И.О.



Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (первую)

Студент Стеблева Д.А.

Срок прохождения практики: 18.11.2024 - 28.12.2024 (приказ № 9879-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: 18.11.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

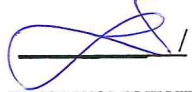
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Стеблева Д.А.

Группы БПО-22ФК-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

Д.А. Стеблева
Ф.И.О. (студента)

В период с 18 ноября по 28 декабря 2024 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 Стеблева Д.А.

Группа БПО-22ФК-1

Сроки прохождения практики: 18.11.2024-28.12.2024

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в «Краевой спортивной школе Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	18.11.2024	2	отсутствуют
Участие в работе «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» " (Отделение легкой атлетики)	Ознакомится с деятельностью «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики): изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы.	18.11.2024– 28.12.2024	10	отсутствуют
	Разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта.		36	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта;		64	отсутствуют
	провести учебно-тренировочные занятия по виду		100	

	спорта.			
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в спортивно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.		46	отсутствуют
	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	18.11.2024 — 28.12.2024	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 18.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись Т.М. Дьяконова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись Д.А. Стеблева
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (первой) студента группы
БПО-22-ФК1

Стеблевой Дарьи Алексеевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (первой) 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 «Первенство Приморского края по лёгкой атлетике /в помещении/»;
- проведение педагогического анализа и пульсометрии учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

Стеблева Дарья Алексеевна, 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 (первой) с результатом на оценку «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 «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.....	8
Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/».....	21
Раздел 4. Педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.....	25
Выводы	30
Список литературы	31
Приложения	32

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 «Краевой спортивной школы Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики) с 18 по 28 2024 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 «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики). Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, и педагогический анализ и пульсометрия учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия Первенство Приморского края по лёгкой 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: «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики)

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательной организации в «Краевая спортивная школа Олимпийского резерва» (Отделение легкой атлетики) (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 Заместитель директора: Гончар Иосиф Евгеньевич Заместитель директора: Смирнов Дмитрий Олегович
4)	Количество обучающихся	1500
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	16 человек
7)	Описание спортивных сооружений	Манеж в полной мере оснащен спортивными сооружениями, для проведения занятий по легкой атлетике . В имении находятся : Барьеры, стартовые колодки фишки, стипль-чез, резинки, гимнастические маты, гантели, гири, скакалки, диски, копья, гранаты, ядра и молот, яма с песком для прыжков в длину, планки для прыжков в высоту.

Таблица 2 – Организация учебно-тренировочного процесса

1)	Перечень основных документов планирования учебно-тренировочных занятий по этапам	Программа спортивной подготовки, годовой учебный план, ежемесячный план-график , расписание, план проведения тренировочного занятия, журнал учёта групповых занятий, протоколы приёма контрольных
----	--	---

	подготовки	нормативов, отчётная документация по участию обучающихся в соревнованиях.
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 ДЮСШ на период практики	Открытое первенство ПРОГО ВФСО «Юный Динамовец» по легкой атлетике, Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/,
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий в ДЮСШ	Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/.

1.2 Рабочая программа по легкой атлетике ДЮСШ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бег до 400 м на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, многоборье с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика, утверждённая приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г.

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, пробеги (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 определённых 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 шестого;
- 14)- толкание ядра;
- 15)- метание молота;
- 16)- метание диска;
- 17)- метание копья;
- 18)- семиборье (женщины);
- 19)- десятиборье (мужчины).

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.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста 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 (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые

Для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста 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 (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия по легкой 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
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	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00	14:30-16:00

2.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ 2

Конспект № 1

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. Стеблева Мария. БПД-22-ФК1.			
Дата: 28.11.24			
Тема: прыжок в высоту с разбега.			
Задачи:			
Образовательная: обучить разбегу для прыжка в высоту с разбега.			
Развивающая: выносливость, скоростно-силовые качества.			
Воспитательная: дисциплинированность и целеустремленность.			
Инвентарь: ступеньки, свисток, мялка, маты.			
Место проведения: манеж "Динамо"			
Время проведения: 14:30-16:00			
Части занятия	Содержание	Длительность	ОМУ
Разминка	Построение, объяснение задач, разминочный бег 10 кругов, упражнения на растяжку.	5мин 25мин	проверка самочувствия, правильно дышать во время бега, хорошо потянуться и подготовиться все группы мышц к работе.
Основная	СБУ: 1. сменений бег; 2. бег с высоким подниманием бедра 3. бег с захлестом голени, 4. бег с прямыми ногами вперед/назад; 5. подскоки на двух ногах; 6. многоскоки Обучение разбегу: 1. Шагковая вперед, маховая нога назад. Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с одновременным махом ног и рук; 2. отталкивание на каждой второй шаг с приземлением на толчковую ногу в ходьбе; 3. отталкивание с трех шагов; 4. отталкивание на каждой четвёртый шаг в ходьбе; 5. тоже самое, но в беге 6. выполнение трех последних шагов разбега. 7. прыжок вверх с трех-пяти шагов разбега с касанием предмета.	50мин.	после разминки бедро как можно выше; захлест как можно выше; ноги в коленях не сгибать; подскоки как можно выше; направление ног вперед. отталкивание голеница назад для толчка; разбегать более быстрого выведения тела и толчковой ноги для постановки на место отталкивания; защитная стратегия: встать шире перед мялкой для выполнения прыжков. Внимательно смотреть на мялку и ноги, чтобы не упала. Приседать на мялку.
Заканчиваю	Бег 3 круга; построение; измерение пульса; подведение итогов; рекомендации.	10мин	Не разбавлять во время бега; следить за дисциплиной.

Конспект № 2

Дата: 23.12.24

Тема - конспект учебно-тренировочной
занятия по легкой атлетике.Стеблева Дарья
БПО-22-ФК1

Тема: Барьерный бег

Задачи:

Образовательная: совершенствование техники барьерного бега
Развивающая: развитие скорости силовых способностей, развитие
 задней и передней поверхности бедра и подвижности
 тазобедренных суставов.

Воспитательная: воспитание дисциплины и целеустремленности

Инвентарь: барьеры, гимнастические маты.

Место проведения: манеж "Динамо"

Время проведения: 14:30-16:00

часть занятия	Содержание	Подготовка	ОМУ
Разминка	Построение, объяснение тренировочных задач. Разминочные упражнения Упражнения на растяжку	5 мин. 15 мин	Проверка самочувствия. Правильно догнать во время бега. Хорошо потянуть и подготовить все группы мышц к работе.
Основная	1. Присед руки вперед, наклон руки вниз; 2. подскоки; 3. барьерный сед, правая нога впереди, левая согнута назад; 4. барьерный сед согнутой ногой; 5. барьерный сед, руки работают как при беге, руки наклонены, нога выпячивается в сторону - атака барьерного бега; 6. упор лежа - сесть в барьерный сед с наклоном противоположной руки, вторая рука сзади. Упражнения с барьером: 1. Атака на барьер с боку: шаг, перенос ноги через барьер через сторону - с боку от барьера с правой и левой ногой 2. атака на барьер через середину 3. преодоление барьера правой ногой, выпод левой ногой между барьером, ноги с упором ногой	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 2 раза 1 раз 2 раза	ноги за носок не заводятся; стараться выпрыгивать вверх; задняя нога 90°; передняя прямая; руки работают как при беге; руки при смене ног не касаются; руки работают как при беге. Бедра при переносе не разворачиваются, руки вдоль туловища работают; при переносе бедра образуют угол 90°;

	ч. атака дрювера с разбега через сторону правой, защиты левой ногой	2 раза	
	б. атака барьера с разбега пронос бедра через середину.	2 раза	
Защитка	Защитный бег, построение, подведение итогов, рекомендации	5 кругов 2 мин.	Проверка самоубеж- вия, организационной волевод и манера

Конспект № 3

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

Специальность Парикмахер
БПО-22-ФК1

Тема: совершенствование техники бега с высокого старта.

Задачи:

Образовательная: совершенствование бега с высокого старта.

Развивающая: развитие силы, скорости, выносливости.

Воспитательная: формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом, развитие самостоятельности, целеустремленности.

Инвентарь: некапитальные резинки, грибки, шнурки - ту

Место проведения: манеж "Динамо"

Дата проведения: 25.11.24.

Время проведения: 14:30 - 16:00

Содержание	Дозировка	ОМУ
<u>Разминка</u>		
Построение, сообщение тренировочных задач	5 мин	Все мы себе хорошо чувствуем. Правильно занимаем во время бега.
Разминочные 10 кругов (2 км)	20 мин	Хорошо потянуть все группы мышц.
Бег с высоким стартом		
Растяжка		

<u>Основная</u>		
Развитие техники бега:		
1. Руки на шнурки - ту, подъем на носки.	20 раз	Подъем выше, спина прямая.
2. Протжки на двух ногах на каждую резинку.	Туда - обратно	Акцент вверх, спина прямая, пятки не опускаются
3. Руки на нос, правая нога на шнурки - ту, подъем на носок / на другую ногу	20 раз на каждую ногу	Ноги прямые, спина прямая, подъем выше.
4. Протжки на двух ногах на каждую резинку.	Туда - обратно	Акцент вверх.
5. Руки на нос, правая нога на шнурки - ту, полуприсед - подъем на носок / на другую ногу	20 раз на каждую ногу	Присед не глубокий, спина прямая.
6. Протжки на двух ногах на каждую резинку	Туда - обратно	Акцент вверх.
7. Руки на нос, правую ногу на шнурки - ту, стоя боком, присед - подъем на носок	20 раз на каждую ногу	Присед не глубокий, ноги смотрят в сторону.
8. Подскоки на каждую резинку на правой ноге, обратно на левую.	Туда - обратно	Акцент вверх, пятка не опускается на дорожку.
9. Стоя спиной к снаряду, правую ногу, согнутую в коленном суставе на шнурки - ту, присед / на левую ногу	20 раз на каждую ногу	Присед не глубокий, спина прямая.

10. Подскоки на каждую резинку на правой ноге / обратно на левой ноге	Туда-обратно	Акцент вверх, пятку не опускать
1. Стоя спиной к снаряду, правая нога на ступень-ступ, полуприсед с выносом / на другую ногу	15 раз на каждую ногу	Выносом выносовой, спина прямая.
12. Подскоки на каждую резинку на правой ноге / обратно на левой ноге.	Туда-обратно	Акцент вверх, подскок выше.
3. Руки на пояс, правая нога на ступень-ступ, согнутая в коленном суставе, подскок на опорной ноге / на другую ногу	15 раз на каждую ногу	Подскок вверх.
14. Подскоки на резинках с ноге на ногу	Туда-обратно	Пятку не опускать.
<u>Развитие мышц туловища</u>		
15. Руки за голову, правая нога на ступень-ступ, наклон вперед на левую ногу.	20 раз на каждую ногу	Носок на себе, наклон ниже, спина и ноги прямые.
16. Подскоки на резинках с ноге на ногу	Туда-обратно	Акцент вверх.
17. Руки за голову, стоя боком к снаряду, правую ногу на ступень-ступ, наклон к ноге в сторону / на другую ногу.	20 раз на каждую ногу.	Ноги прямые, лопатки сведены
18. Подскоки на резинках с ноге на ногу	Туда-обратно	Пятку не опускать.
19. Руки за голову, стоя боком к снаряду, правую ногу на ступень-ступ, наклон вперед / на другую ногу	20 раз на каждую ногу	Наклон ниже, спина прямая, ноги прямые.
20. Подскоки на резинках с ноге на ногу.	Туда-обратно	Акцент вверх.
<u>Развитие мышц верхней части тела:</u>		
21. Упор лежа, ноги на ступень-ступ, отжимания	20 раз	Тело прямое, таз не проваливаться.
22. Многоскоки на резинках	Туда-обратно	Акцент вперед-вверх
23. Руки на ступень-ступ, отжимания	20 раз	Тело ровное
24. Многоскоки на резинках	Туда-обратно	Акцент вперед-вверх
25. Упор сзади на ступень-ступ, сводение рук в пожимании суставе	20 раз	Тело наклонено.
26. Многоскоки на резинках	Туда-обратно	Акцент вперед-вверх.
<u>Совершенствование бег с высоким стартом:</u>		

Упражнения с фишками: Бег через фишки с высоким стартом / обратно трусцой Бег через фишки с высоким стартом / обратно бег с высоким подниманием бедра Бег через фишки с высоким стартом / обратно спиной вперед Бег через фишки с высоким стартом	60м, 2 круга 60м, 2 круга 60м, 2 круга Идуща-обратно 4 круга	Фишки на расстоянии 5м от. Бег также. Фишки на расстоянии 6м от.
Бег без фишек на ускорение с высоким стартом	60м, 5 раз	
<u>Заминка</u>		
Заминка (5 кругов) Растяжки, подведение итогов, рекомендации	10 мин 5 мин	Все мы хорошо себя чувствуем.

Различия между упражнениями:		
11. Намом вперёд, разбежим, разминаем в стороны.	20 раз	Спина прямая, руки прямые
12. Приседания на козью рынку на двух ногах	Трижды - обротно	Ангелы вверх, ноги не сгибаются
13. Таммом вперёд, намом вперёд вправо - влево	20 раз	Спина прямая, руки прямые
14. Приседания на козью рынку на правой ноге	Трижды - обротно	Ноги не сгибаются на горизонте
Различия между верхними и нижними:		
15. Чирок левая, руки на талии, анимация	20 раз	Тело ровное, ноги не сгибаются
16. Приседания на козью рынку на правой ноге	Трижды - обротно	Ноги не сгибаются на горизонте
17. Круговые движения тапками вперёд	10 раз вперёд 10 раз назад	Пальцы ног, спина прямая
18. Приседания на козью рынку на левой ноге	Трижды - обротно	Ангелы вверх
19. Таммом вперёд, отбавляя руки в концевом положении назад.	20 раз	Кончики пальцев, спина прямая
20. Приседания на козью рынку на правой ноге	Трижды - обротно	Ноги не сгибаются
Ходьба барьером:		
Приседания правой ногой над барьером через ширину, обротно левую	4 круга	Соблюдение техники
Ходьба через центр барьера правой ногой, обротно левую	4 круга	Не загибание барьера
Ходьба через центр барьера на козью рынку	4 круга	
Бег с изгибом шарами:		
Бег через грипп с изгибом шарами - ускорением	60 м, 5 раз	Помогите ногам, гриппы на расстоянии 6 метров
Бег - прыжки гриппы с изгибом шарами - ускорением	60 м, 5 раз	Передавайте гриппы на расстоянии 5 метров
Бег без гриппов с изгибом шарами - ускорением	60 м, 5 раз	Такие махи
Бег без гриппов с изгибом шарами - ускорением	100 м, 3 раза	Такие махи
Бег без гриппов с изгибом шарами - ускорением	60 м, 2 раза	Не шариковая лавина сзади
Бег без гриппов с изгибом шарами - ускорением в ширину прыжки	60 м, 2 раза	
Занимания		
Занимания с бегом 5 кругов, Помогите, разбежим шарами, разбежим	10 мин 5 мин	Все мы себя хорошо выполняем

Конспект № 5

Матч-конспект учебно-тренировочн. Спартакиады Паро-8
занятий по легкой атлетике. 670-22-ФК 1

Дата: 13.12.24

Тема: общая физическая подготовка.

Задачи:

Образовательная: совершенствование бега на короткие дистанции, подготовка к соревнованиям.

Развивающая: развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.

Воспитательная: воспитание дисциплины, самостоятельности.

Инвентарь: барьеры, набивной мяч, гриппы, свисток-гу.

Время проведения: 14:30-16:00

Место проведения: маневр "Динамо"

Части занятия	Содержание	Подготовка	ОМУ
Разминка	Построение, объяснение задач, разминочный бег с барьерами, упражнения на растяжку	5 мин 25 мин	Проверка самочувствия, правильно дозировать время бега. Хорошо потянуть и подготовить все группы мышц к работе
Основная	ОФП с набивным мячом:	40 мин	Набивной мяч вверх, руки прямые; как можно чаще перебирание ног;
	1. присед, набивной мяч наверх;	15 раз	
	2. сдвигающий бег;		
	3. упор лежа, правая на набивной мяч, левая, сгибание - разгибание рук, смена рук;	15 раз	спина прямая, при сгибании тазовая часть касается пола;
	4. сдвигающий бег;	15 раз	ноги как можно выше;
	5. прожки на месте ноги к груди;		
	6. бег изгибом;		
	7. набивной мяч между ног; мяча на животе, подбег прямых ног;	15 раз	спина прямая, ноги прямые;
	8. бег изгибом;		
	9. прожки на месте ноги к груди;	15 раз	ноги как можно выше;
	10. бег сгибая назад;		спина и руки прямые;
	11. упор на маты сзади, перекач вперед назад;		
	12. бег сгибая ноги назад.		
	Упражнение с гриппами:		гриппы на расстоянии 5-10 м, 12-14 гриппов, максимальная скорость при ускорении.
	1. бег с ускорением в парах;		

	2. поше перед собой, бег; 3. бег с ускорением через гришки; 4. бег пош перед собой; 5. прыжки на скакалке; 6. бег с ускорением через гришки; 7. бег колесо		
Заминка	Заминочный бег, построение, подведение итогов, рекомендации.	5 кругов 2 мин	Проверка самочувствия, организационной работы из манежа.

Конспект № 6

План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в тренировочной группе.

Стеблева Карина
БПО-22-ФК1

Дата : 02.12.24

Тема : Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Задачи :

Образовательная : Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Развивающая : Развитие прыжковых, силовых способностей.

Воспитательная : воспитание самостоятельности, целеустремленности.

Материалы : ручка, скакалка, набивные мячи.

Место проведения : манеж "Арена"

Время проведения : 14:30-16:00

Содержание	Подготовка	ЭМЧ
<u>Разминка</u>		
Построение, приветствие, сообщение тренировочных задач. Разминка 10 кругов (2 км) Облегч. трусцой. Упражнения на растяжку	5 мин 25 мин	Все мы себя хорошо чувствуем. Правильно дышать во время бега. Хорошо потянуть и подготовить все группы мышц к работе
<u>Основная</u>		
1. Присед-подъем на носки, набивные мячи в руках.	15 раз	Присед до 90°, спина прямая.
2. Прыжки на скакалке на двух ногах.	20 раз	Кисти работают, лентки не опускаются на дорожку.
3. Мелк между ног, лентка на зигзоре, швабле или вкал лентки в сетку.	15 раз	
4. Прыжки на скакалке на двух ногах	20 раз	Лентки не опускаются
5. Из положения "сид", поднимание ног (или между ног), руки в упоре назад	15 раз	
6. Прыжки на скакалке на двух ногах	20 раз	Лентки не опускаются на дорожку.
7. Присед с набивным мячом с подпрыгиванием выпрыгиванием вверх	10 раз	Взрывной взрывной, присед не глубокий.
8. Прыжки на скакалке с нош на колу	20 раз	Кисти не поднимать, лентки не опускать, спина прямая.
<u>Развитие прыжковой способности:</u>		
9. Мелк между ног, из положения лентка на спине, подъем ног на 45°	15 раз	Прыжковые прыжки, руки вгору прыжками.
10. Прыжки на скакалке с нош на колу	20 раз	Работать кистями, лентки не опускать на дорожку, спина прямая.
11. Набивной мяч вверх, из положения "сид" наклон вперед.	15 раз	Наклон дальше, мяч не опускать
12. Прыжки на скакалке с нош на колу.	20 раз	

Развитие мощи верхнего плечевого пояса:

13. Упор на руки на меш, отжимания

15 раз

Пято ровное, таз не опускается.

14. "Короткие" бегущие прыжки на скакалке на двух ногах

20 раз

Прыгать тесно, бегущая работа кистью.

15. Набивной меш вверх, из "стойки ноги врозь" с иданием рук назад

15 раз

Спина прямая, лопатки сведены.

16. "Короткие" бегущие прыжки на скакалке на двух ногах.

20 раз

Пятки не опускаются на дорожку.

Совершенствование техники разбега:

Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10 м, с последующим пробегом.

5 раз

Также как можно выше и дальше.

Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обходом отталкивания.

5 раз

Совершенствование прыжка:

С одного шага толковой ногой встать на толковую "доску".

Толковой ногой толкнуться тесно вверх, прижаться на две ноги.

То же повторить с двух шагов и с разбега на 10-ом шаге

10 раз

Соблюдать технику.

Заминка

Заминка, растяжка. Построение, подведение итогов, рекомендации.

15 мин.

5 мин.

Все м себе хорошо чувствуют

Раздел 3 Участие в проведении спортивно-массового мероприятия Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/.

Целью выполнения данного задания является участие в проведение спортивно-массового мероприятия в 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	Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

Первенство Приморского края по легкой атлетике /в помещении/

1. Цель, задачи:

Краевые соревнования по легкой атлетике в помещении организуются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта Приморского края на 2024 год, а также с календарным планом Федерации легкой атлетики Приморского края на тот же год. Основные цели проведения соревнований включают:

- развитие легкой атлетики;
- привлечение людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- отбор спортсменов для сборной команды

Приморского края по легкой атлетике; - популяризацию физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования)

Сроки проведения : 13.12.2024-15.12.2024

Место проведения : Манеж «Динамо» г. Владивосток

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

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

Непосредственное проведение возлагается на главу судейской коллегии, утверждённую ОО «Федерация лёгкой атлетики Приморского края» - Уйк А.Г., а так же на главного секретаря-Мутагаров Р.Р.

4. Участники мероприятия (соревнования)

В соревнованиях принимали участия юноши и девушки 2 возрастных категорий: 2007-2008; 2009-2011.

5. Программа мероприятия (соревнования)

13-15 декабря 2024 года:

13 декабря – день приезда, комиссия к допуску, ГСК, разминка.

14 декабря – в 12:00 начало соревнований, 60м, 400м, 1500м, 2000м с/п, прыжок в высоту, толкание ядра, тройной прыжок

15 декабря – в 09:00 продолжение соревнований, 200м, 800м, прыжок в длину, 60м с/б, эстафетный бег 4х200 м (2 юношей+2 девушек), 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.

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

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: 13.12.2024-15.12.2024

2. Место проведения: Манеж «Динамо» г. Владивосток

3. Инвентарь и оборудование: 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): Краевые соревнования по легкой атлетике в помещении организуются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта Приморского края на 2024 год, а также с календарным планом Федерации легкой атлетики Приморского края на тот же год. Основные цели проведения соревнований включают: - развитие легкой атлетики; - привлечение людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - отбор спортсменов для сборной команды Приморского края по легкой атлетике; - популяризацию физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Участники мероприятия (соревнования) : 23 организации ГАУ ДО ПК «КСШОР», КГАУ КСОШ, МАУ ДО СШ "Приморец", НГО МАУ ДО СШ "Рекорд", УГО МАУ СШ "Водник" НГО, г.Находка, МБОУ ДО СШ УГО, МБОУДО СШ "Феникс", МБОУ СОШ№78 г Владивосток, МБУДО Ольгинская СШ п. Ольга, МБУ ДО СШ " Атлант" г. о. Спасск-Дальний, МБУ ДО СШ "Высота" г.Владивостока, МБУДО СШ ГО ЗАТО ФОКИНО, МБУ ДО СШ "Лидер" ГО Большой Камень, МБУ ДО СШ "Надежда", МБУ ДО СШ «Старт» г. Владивостока, МБУ ДО "СШ" "Сучан" г..Партизанск, МБУ ДО СШ " Юность ", АГО МБУ СШ "Бастион". Владивосток, МКУ ДО СШ "Темп" АГО, МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО г. Лесозаводск (Ружино), Уссурийское суворовское военное училище, ЦСС ДВФУ (Беговой клуб ДВФУ), ШОД им. Н.Н. Дубинина.

6. Судейская коллегия

Главный судья, ССВК – Уйк А.Г.

Главный секретарь, СС1К – Мутагаров Р.Р.

7. Определение и награждение победителей

Девушки, прыжок в высоту (2007 – 2008)			
65	Бородина Екатерина Павловна	155	1
Девушки, прыжок в высоту (2009 – 2011)			
21	Иванова Ольга Васильевна	160	1
13	Хаванова Вероника Павловна	155	2
133	Мусалитина Амалия Александровна	155	2
195	Ригель Анна Анатольевна	150	3
359	Артеменко Анна Ивановна	145	4
395	Краснокутская Нелли Олеговна	145	4
Юноши, прыжок в высоту (2009 – 2011)			
81	Свиринков Фёдор Вячеславович	185	1
523	Кукушкин Лев Вячеславович	185	1
360	Усольцев Всеволод Николаевич	175	3
Юноши, бег 60м (2007 – 2008)			
213	Шведов Владислав Владимирович	7,34	1
708	Москвин Павел Антонович	7,49	2
39	Шевцов Кирилл Ильич	7,52	3
Девушки, бег 60м (2007 – 2008)			
567	Макеева Виктория Валентиновна	8,45	1
112	Пузенкова Алина Максимовна	8,71	2

96	Пузенкова Карина Максимовна	8,73	3
Юноши, толкание ядра (2007 – 2008)			
83	Судаков Арсений Константинович	11,38	1
106	Осколков Владимир Сергеевич	8,79	2
552	Сиденко Николай Анатольевич	8,40	3
Девушки, толкание ядра (2009 – 2011)			
138	Савченко Елена Олеговна	8,91	1
682	Мартынова Арина Максимовна	8,61	2

8. Общее количество участников: 220 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 установленной программой. В ходе него были достигнуты следующие цели:

- 1 Содействие развитию легкой атлетики;
- 2 Привлечение людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- 3 Отбор спортсменов для сборной команды Приморского края по легкой атлетике;
- 4 Популяризация физкультурно-оздоровительной работы.

Во время соревнований все правила и требования были строго соблюдены. Оборудование и место проведения соответствовали необходимым стандартам. Участники продемонстрировали высокие результаты и с удовольствием участвовали в соревновательном процессе.

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 Государственном автономном учреждении дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва»

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с использованием фото/кино-съемки в тренировочной группе (2 группа) по легкой атлетике, тема занятия: совершенствование техники спринтерского бега.
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям занимающихся девочек 8-12 лет, тренировочная группа (2 группа).

4.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия группы

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). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В) .

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

ПРОТОКОЛ педагогического анализа учебно-тренировочного занятия

Место проведения: Манеж «Динамо» г. Владивосток

Дата проведения: 20.12.2024

легкоатлетические резинки, гантели, фишки, барьеры, колодки.

Задачи занятия:

1. Образовательная: повторение низкого старта, прыжки в длину.
2. Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей.

3. Воспитательная: привитие сознательного отношения к занятиям легкой атлетикой, чувства коллективизма.

Фамилия, имя проводящего занятие: Козлова Т.Ю.

Содержание анализа

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

1. Конспект учебно-тренировочного занятия соответствует его рабочему плану.
2. Задачи учебно-тренировочного занятия соответствуют их программным требованиям, поставлены конкретно и грамотно, направлены на развитие физических качеств, посильны для выполнения занимающимися этого возраста.
3. В содержании конспекта занятия наблюдается правильный подбор средств в каждой части занятия в соответствии с поставленными задачами. В конспекте четко прослеживается учёт психологических, физиологических, педагогических закономерностей обучения. Применяемые методы соответствуют стадиям обучения и задачам занятия. Организационно-методические указания были четкими и ясными.
4. Конспект соответствует общеустановленной форме, наблюдается достаточная грамотность и аккуратность написания.

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

1. Место занятий, оборудование, инвентарь были своевременно подготовлены. Санитарно-гигиеническое состояние манежа не в полной мере соответствует нормам СанПиНа.

Внешний вид проводящего отвечает установленным требованиям к форме одежды.

Внешний вид занимающихся – не в полной мере соответствует установленным требованиям к форме одежды.

2. Площадь стадиона используется рационально, а инвентарь – по назначению. В подготовительной части занятия используется площадь всего стадиона.

3. Время, отведённое на каждую часть занятия распределено правильно и рационально, соответствует правилам и нормам проведения занятия по лёгкой атлетике (подготовительная часть - 35 минут, основная часть - 45 минут, заключительная часть – 10 минут).

2.1.Подготовительная часть

Выбранные средства для подготовительной части занятия соответствуют поставленным задачам. Используются специально подобранные беговые и подводящие лёгкоатлетические упражнения для организации участников, а также проведена общая физическая подготовка с гантелями для развития всех мышечных групп. Применяемые методы соответствуют характеру

занимающихся, типу занятия (лёгкая атлетика) и условиям его проведения. Также была проведена проверка частоты сердечных сокращений у участников.

2.2. Основная часть

Методы основной части занятия не полностью соответствуют поставленным задачам. Учитываются возможности участников, соблюдается логическая последовательность подачи материала, однако педагог не использует упрощенные задания, и отсутствует положительный перенос навыка. Количество повторений является достаточным.

2.3. Заключительная часть

В конце занятия был выполнен заминочный бег, растяжка и рекомендации по исправлению ошибок.

II. Поведение и деятельность учащихся

Учащиеся качественно выполняли все задания педагога. Дисциплинарные нарушения педагогом были замечены и сразу устранялись.

III. Поведение и деятельность тренера

Педагог умеет владеть группой, формирует сознательное отношение к занятиям, личным примером пытается заинтересовать занимающихся.

IV. Выводы и предложения

В целом, проводящий имеет достаточные знания в области физической культуры, понимает структуру занятия, а так же в достаточной мере владеет терминологией и грамотно ее применяет в процессе проведения занятия. Проводящий обращал внимание на ошибки при выполнении упражнений и вовремя их исправлял.

4.2 Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии тренировочной группы (2 группа)

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, определён 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 и 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): Веселова К.Ю.

Ф.И. наблюдаемого: Феоктисова Милана

Дата проведения: 20.12.2024

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Развитие скорости, силы, выносливости.
3. Воспитание целеустремлённости и трудолюбия.

Пульс в покое: 84 уд/мин

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	14:30	14	84	Построение
2	14:40	17	102	После разминочного бега
3	15:53	15	90	Растяжка
4	15:06	19	114	Ходьба барьеров
5	15:17	21	126	Беговые упражнения
6	15:24	20	120	После беговых упражнений
7	15:26	24	144	Бег с шиной
8	15:33	23	138	После бега с шиной
9	15:35	26	156	Бег с низкого старта с ускорением
10	15:42	23	138	После бега с низкого старта
11	15:44	21	126	Бег по виражам
12	15:51	19	114	После бега по виражам
13	15:53	18	108	Заминка
14	15:58	15	90	Построение
15	16:00	14	84	Конец занятия

Выводы и оценка физической нагрузки по ЧСС.

В начале занятия, во время разминки, пульс увеличивается с 84 уд/мин до 102 уд/мин, что свидетельствует о достаточной интенсивности разогрева для подготовки организма к более высоким нагрузкам. Это соответствует цели занятия по совершенствованию техники спринтерского бега.

На протяжении занятия наблюдается прогрессивное увеличение пульса, достигающего максимальных значений (156 уд/мин) во время выполнения беговых упражнений с шиной и бега с низкого старта с ускорением. Это указывает на успешное развитие скорости и силы, что является одной из задач занятия.

Постепенное снижение нагрузки: В завершающей части занятия пульс плавно снижается, достигая 84 уд/мин к концу урока. Это говорит о том, что дети смогли восстановить свои силы после интенсивных нагрузок, что также важно для формирования выносливости.

Уровень ЧСС не превышает допустимые значения для данной возрастной группы, что свидетельствует о правильной организации нагрузки и безопасности занятий. Дети адаптируются к физическим нагрузкам, что является важным аспектом в их физическом развитии.

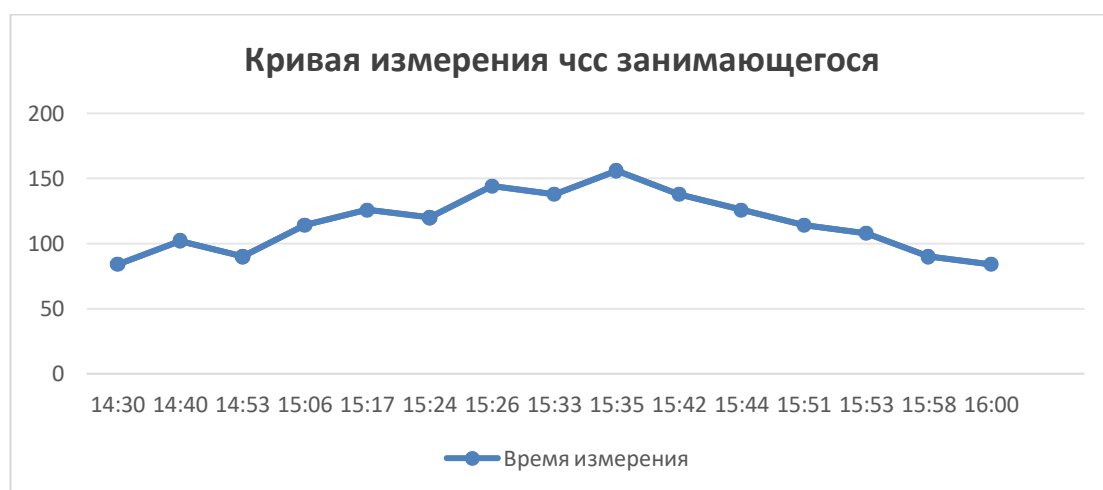


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на учебно-тренировочном занятии во 2 группе.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (первой) мы изучили характеристику структуры и основные функции образовательной организации: ГАУ ДО ПК «КСШОР». Познакомились с руководителем Мыльников И.Е., а также с преподавательским составом в лице Загинай Ю.А. Основные функции учреждения включают организацию тренировочного процесса, подготовку спортсменов к соревнованиям различного уровня, а также обеспечение условий для развития спортивного мастерства.

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

В рамках практики мы приняли участие в качестве судей в спортивно-массовом мероприятии Первенство Приморского края по лёгкой атлетике/в помещении/.В заключении соревнований были выявлены и награждены сильнейшие участники. Мы провели педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.

Также нами была проведена пульсометрия на учебно-тренировочном занятии, что позволило оценить уровень нагрузки на организм спортсменов во время тренировок. Анализ показал, что тренеры используют разнообразные методы контроля за состоянием здоровья учеников, что позволяет корректировать нагрузку и избегать переутомления.

Результатом практики стало получение практических навыков планирования учебно-тренировочной работы, приобретение опыта профессиональной деятельности по подготовке и организации педагогического процесса.

Список литературы

1. Бутрамеев А. В., Коновалов В. Н. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-11 ЛЕТ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ // Современные вопросы биомедицины. 2021. №3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-vospitaniya-dvigatelnyh-sposobnostey-u-yunyh-legkoatletov-9-11-let-metodom-sopryazhennogo-vozdeystviya> (дата обращения: 19.12.2024).
2. ГАУ ДО ПК «КСШОР» - <https://sportkray.ru>
3. 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>
4. 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>
5. ГТО <https://gto.ru/>
6. Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 1996. С.28. Режим доступа – [Электронный ресурс]: https://miit.ru/content/Книга.pdf?id_vf=36815
7. Емельянов Василий Дмитриевич, Арапу Наталья Гигорьевна Методика последовательного обучения технике легкой атлетики студентов факультета физической культуры // Наука-2020. 2016. №3 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-posledovatel'nogo-obucheniya-tehnike-legkoy-atletiki-studentov-fakulteta-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 19.12.2024).
8. Поддубный Евгений Николаевич, Власов Владимир Николаевич Дидактические подходы к методике обучения рациональной технике движений в легкой атлетике // Наука. Инновации. Технологии. 2010. №68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/didakticheskie-podhody-k-metodike-obucheniya-ratsionalnoy-tehnike-dvizheniy-v-legkoy-atletike> (дата обращения: 19.12.2024).
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”// Собрание законодательства Российской Федерации. – 2019. - № 16. - ст. 1942.
10. ФГОС <https://fgos.ru/>

Приложение А



Рис. 1

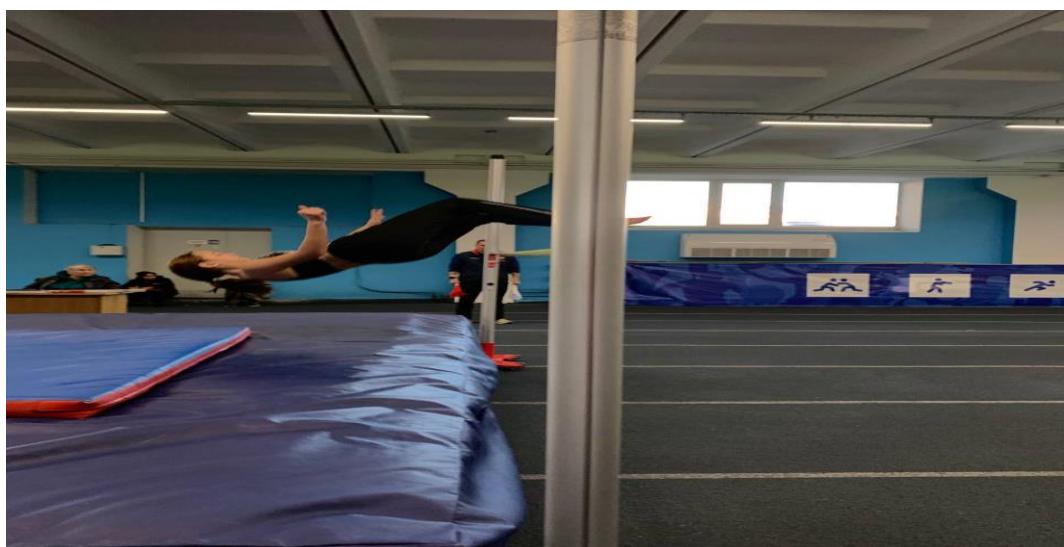


Рис. 2



Рис. 3

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



Рис.1

Хожение через барьеры

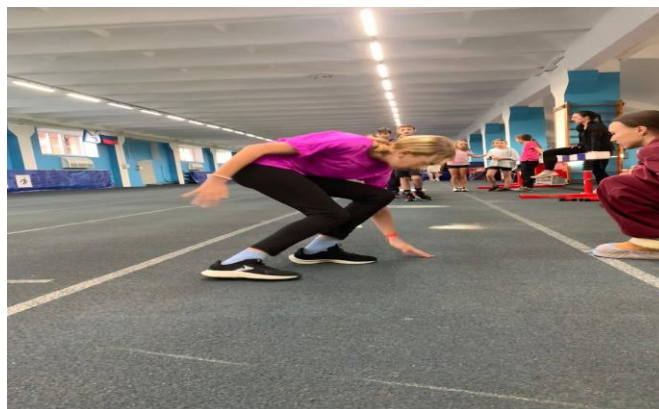


Рис.2

Отработка поворота в челночном беге

Приложение Г

ПРОТОКОЛ учёта 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				
...				
...				
...				
...				



Рис.1

Измерение пульса в начале занятия