

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры

**ОТЧЕТ**  
**ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

СТУДЕНТА \_\_\_\_\_

*(инициалы, фамилия)*

*(личная подпись)*

**РУКОВОДИТЕЛЬ  
ПРАКТИКИ:** \_\_\_\_\_

*(инициалы, фамилия)*

*(личная подпись)*

**ОЦЕНКА** \_\_\_\_\_

**ДАТА** \_\_\_\_\_

praktikantu.ru

Отчеты по практике

8 (800) 505-77-31

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Характеристика МБУДО СДЮСШОР №3 «Легкая атлетика» .....	3
2 Организация учебных занятий по легкой атлетике в МБУДО СДЮСШОР №3 «Легкая атлетика».....	4
2 План открытого занятия.....	16
4 План-конспект занятия .....	20
5 Методические карты для открытого занятия по теме: «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. ». .....	26

**praktikantu.ru**

**Отчеты по практике**

**8 (800) 505-77-31**

## **1 Характеристика МБУДО СДЮСШОР №3 «Легкая атлетика»**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №3 «Легкая атлетика» городского округа Тольятти (МБУДО СДЮСШОР №3 «Легкая атлетика») была открыта в 1970 году как детско-юношеская спортивная школа №3 с отделениями по видам спорта: беговое, прыжковое и метания.

В 1990 году - присвоен статус «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва».

В 2015 году – школа отмечала свое 45-летие.

В настоящее время в школе по-прежнему работает три отделения: беговое, прыжковое, метания.

### **Школа сегодня**

Всего обучающихся 1376 человек:

- 3 - Мастера спорта России международного класса,
- 14 - Мастеров спорта России,
- 41 - Кандидата в мастера спорта России,

Работает 35 тренеров-преподавателей:

Заслуженный тренер России - 3 человека

Почетный работник общего образования РФ - 2 человек

Отличник народного просвещения - 1 человек

Имеют высшее специальное образование – 32 человек

## 2 Организация учебных занятий по легкой атлетике в МБУДО СДЮСШОР №3 «Легкая атлетика»

Несмотря на естественный характер многих легкоатлетических упражнений, овладение ими требует соблюдения всех основных дидактических принципов и главным образом последовательности, постепенности и доступности в сочетании с регулярностью занятий.

Основные задачи сводятся к совершенствованию естественных механизмов движения при ходьбе, беге, простых прыжках и метаниях. При этом в качестве средства для обучения и совершенствования в ходьбе и беге рекомендуется использовать такие упражнения, как ходьба с изменением длины и частоты шагов, свободный бег на отрезках 30-100 м, быстрый бег на отрезках 10-40 м, бег в чередовании с ходьбой до 200 м, бег через простейшие препятствия (набивные мячи, скамейки и др.). При этом особое внимание рекомендуется обращать на формирование правильной осанки, обеспечивает не только эффективное выполнение элементов спортивной техники, но и выгодные условия для работы важнейших вегетативных органов и систем ребенка.

Прыгая в высоту, юноши и девочки должны разбегаться под прямым углом к планке, отталкиваться одной ногой, а приземляться обязательно на две. Высота планки в зависимости от конкретных условий может быть доведена до 140см. Кроме обычных прыжков в длину с укороченного разбега, целесообразно выполнять и такие упражнения, способствующие формированию правильных навыков отдельных элементов прыжка, например из небольшого разбега наскоки на кучу матов (3-5 штук). При этом можно иметь, по длине, разделить на 3 зоны шириной по 50-60 см и предложить ученикам последовательно приземляться сначала в 1-й зоне (10-120 см от места отталкивания), во 2-й (150-180 см) и в 3-й (190-200 см).

Для обучения простым способом метания используются чаще всего теннисный мяч и другие легкие предметы. Метать можно как на дальность,

так и в цель, причем метания в цель предпочтительнее, так как развивает способность к дифференцировке усилий, точность и глазомер.

Целесообразно чаще использовать игровой метод при обучении легкоатлетическими упражнениями. С этой целью наиболее подходящими будут подвижные игры с элементами бега, различных прыжков и метаний.

Начиная с I курса ученикам сообщаются теоретические знания: понятие о правильном положении тела во время ходьбы и бега, о быстром, медленном, ускоренном и повторном беге. С беговых средств в практике работы используется бег с высокого старта, бег с ускорением до 30-40 м, повторный бег 4-5 X 50-60 м со скоростью 6, 3-7, 1 м / сек 2X100 м со скоростью 5, 8-6, 6 м / с. Прыгать в высоту ученики продолжают с прямого разбега, отталкиваясь на расстоянии 0, 5 1 м от планки. При прыжках в длину уже нужно делать отталкивания от бруска при разбеге в 3-5 шагов и от зоны шириной не больше 30 см при достаточно полном разбеге (9-II шагов).

Основным снарядом для метания остается теннисный мяч. Программой предусмотрено метание мяча в цель (щит 1 X 1 м) с расстояния 12 м для мальчиков и 10 м для девочек. Рекомендуется также проводить метание теннисного мяча в мишень или стенку с расстояния 2-3 м, добиваясь возможно более дальнего отскока. Эти метания можно проводить как с места, так и с разбега.

Учебная программа предполагает усвоение таких теоретических знаний и понятий, как равномерное и переменный бег, дистанция и отрезки дистанции, угол разбега относительно планки, угол вылета снаряда, перекрестный шаг в метании, препятствия и способы их преодоления.

Беговая часть легкоатлетической программы содержит бег с ускорением до 30-40 м, бег с высокого старта до 60 м. Рекомендуется повторный бег 4-5 X 50 м со скоростью 6, 3-7, 1 м / сек 2 X 100 м со скоростью 5, 8-6, 6 м / с. Для повышения общей выносливости можно использовать бег в медленном темпе до 3 мин. Проводится и бег до 60 м с упрощенными препятствиями (условный окоп 70-80 см шириной, барьер

высотой 40 см, набивные мячи).

Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега проводятся под углом к планке. При этом обращается особое внимание на правильное сочетание отталкивания с маховым движением рук. Прыжки в длину выполняются с укороченного разбега с отталкиванием от бруска и добавляются прыжки с укороченного разбега с полетом «в шаге» перед приземлением.

Ученики I курса метают теннисный мяч в цель и на дальность не только с места, но и с 1-2 шагов. Метание с разбега осуществляется из положения стоя левым боком к направлению метания, правая рука отведена, как для броска с места, правая нога в перед, левая скрестно позади. Для метания из 2 шагов ученик становится левым боком к направлению метания, ноги чуть шире плеч, правая рука отведена в положение для броска с места (1-й шаг правой скрестно). Разучиваются и более сложные элементы техники метания: бросок с места с размахом вперед - вниз - назад; то же с 5 шагов из положения стоя лицом вперед, левая нога на контрольной линии.

Ученики изучают низкий старт. Они должны знать и выполнять команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Им также сообщаются сведения о длину бегового шага, длину и ширину шага, темп разбега при прыжках и метании, исходном положении для толкания ядра с места.

При изучении низкого старта используется бег на расстояние до 60 м. В повторном беговые увеличивается количество и интенсивность: 4 X 60 м со скоростью 6, 4-7, 2 м / сек и 3 X 100 м со скоростью 6, 7-5, 8 м / с. Время медленного бега с целью развития общей выносливости возрастает до 5 мин. Впервые проводится бег в умеренном темпе до 500 м. На 60-метровой дистанции количество препятствий увеличивается до четырех.

Ученики групп должны прыгать в высоту способом «перешагивание» с 3 шагов разбега. Продолжается совершенствование прыжка в длину «в шаге» с сокращенного разбега и начинается обучение прыжкам в длину способом «согнув ноги». Усложняется техника метания. Теперь теннисный мяч метают на дальность по коридору шириной 10-15 м. Метание выполняется 3-

5-7 шагов к контрольной оценки в сочетании с последующим покушением и броском; с подбиганьям (5-9 шагов) к контрольной оценки в медленном темпе в сочетании с последующим покушением и броском. Впервые изучается техника толкания набивного мяча (1-2 кг) с места из исходного положения, стоя боком к направлению толкания.

Учеников II курсов знакомятся с методом передачи эстафетной палочки, элементарной разметкой беговой дорожки, основами техники прыжка в высоту способами «перекат» и «переступания», способом содержания ядра и основами техники его толкания с места.

С беговых средств используется бег на 60 м как с низкой, так и с высокого стартов (на результат). Теоретические сведения о эстафетный бег закрепляется на практике. По-прежнему используется повторный бег 4 X 60 же, но с большей скоростью - 6, 4 - 7, 2 м / сек и 3 X 100м со скоростью 5, 8 - 6, 7м / с.

Бег с умеренной скоростью проводится на дистанциях 300-500 м. Медленный бег с целью повышения уровня развития общей выносливости приходится уже в 7 мин. В беге на 60 м с препятствиями количество их достигает уже 6.

Ученики II курса прыгают в высоту способами «переступания» и «перекидной». Основное внимание обращается на правильное выполнение отталкивания и перехода через планку. В прыжках в длину с разбега продолжается совершенствование способа «согнув ноги».

Для метания используется не только теннисный, но и тяжелый 150гр мяч. Программой предусмотрено метания с 15-17 шагов разбега на оптимальной скорости в коридор шириной 10м. Изучается толкание ядра с места, стоя боком к направлению метания (вес ядра для девушек 3кг, а для юношей 5кг).

Ученикам дают сведения о разметке дистанции для эстафетного бега и правилах передачи эстафетной палочки, сообщаются также ведомость о переходе от предыдущего разбега до 5 шагов в метании и о повороте в

толкании ядра. Учащиеся знакомятся с правилами подбора и величине разбега при прыжках в длину и высоту, а также учатся правильно пользоваться секундомером, рулеткой, измерительной рейкой.

Совершенствование в беге осуществляется за счет пробегания дистанции 60 и 100 м с низкого и высокого старта на результат. Растет скорость в повторном беге: 4X60 м рекомендуется пробегать со скоростью 6,5 - 7, 3 м / сек, 3X100 м-со скоростью 5 0 - 6-8м / сек 3X100 со скоростью 6, 8 7, 0 м / с. Техника эстафетного бега совершенствуется в эстафетах с этапами 50-60 м. Время медленного бега увеличивается до 10 мин.

Длина дистанции в беге с барьерами увеличивается до 80 м, а количество препятствий остается такой же как была.

Продолжается совершенствование техники прыжка в высоту способами «переступания» и «перекидной», а также прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту и в длину рекомендуется проводить на результат.

Метание малого мяча (100-150 г), гранаты, рекомендуется проводить с полного разбега и на дальность. Ядро ученики толкают с шагом левой ноги вперед и с поворота.

Начиная с I курса программой предусмотрено отдельное планирование материала по легкой атлетике для юношей и девушек.

Юношам на III курсе сообщаются теоретические сведения о самостоятельной разминке, а также о подборе и разметку индивидуального разбега в прыжках и метаниях и о правилах судейства.

В беговой части программы планируется бег на 60 и 100 м на скорость, повторный бег 3-4 X 80 м со скоростью 6,2-6,6 м / сек и 3 X 100 м со скоростью 6,6 - 9,3 м / с. Этапы эстафетного бега увеличиваются до 100 м. С целью развития выносливости может быть использован интенсивный бег (кросс) на 800 м, медленный бег до 12 мин. и бег с переменной скоростью на отрезках 100-200 м (в сумме до 800 м). Дистанция бега с препятствиями также увеличена до 100 м (6 помех). Совершенствуется техника прыжков в

длину и высоту с разбега. При этом способы скачка выбираются учащимися индивидуально. Метание малого мяча (100-200 г), гранаты (500-700 г) с разбега рекомендуется проводить не только с целью совершенствования техники, но и на дальность.

Девушкам на III курсе сообщаются те же теоретические сведения, и юношам, а практическая часть программы немного различается, в ней предусмотрен бег на 60 и 100 м на результат. Немного уменьшена длина и скорость пробегания повторных отрезков: 4 X 60 же со скоростью 6,6-7,5 м / сек и 3 X 100 м со скоростью 6,2-6,3 м / с. Выносливость рекомендуется повышать с помощью интенсивного бега (кросса) на 500 м или медленно I легкого бега в течение 7 мин. В прыжках в длину и высоту с разбега совершенствуется техника выбранного способа прыжка. Рекомендуется проводить метания на дальность малого мяча (150 г), гранаты (700-500 г), а также толкание ядра (4-5 кг) с прыжка.

Теоретический материал для юношей и девушек включает следующие сведения: самостоятельная разминка перед сдачей учебных норм по бегу, прыжкам и метанию; проведения разминки с группой учеников под наблюдением учителя; выполнение функций помощника судьи на одном из видов бега, прыжков или метания.

Для юношей с целью повышения скорости рекомендуется проводить бег на 100 м с низкого старта на результат, а также повторный бег на отрезках 4X80 м со скоростью 6,6-6,8 м / сек и 3 X 200 м со скоростью 7,1-7,3 м / с. Для развития выносливости программа предусматривает бег с переменной скоростью на отрезках 100-300 м (в сумме 800 м), интенсивный бег до 800 м, а также медленный бег до 15 мин. Количество препятствий на 100-метровой дистанции для учащихся увеличивается до 8. В процессе прыжков в длину и высоту с разбега главное внимание уделяется не только совершенствованию произвольно выбранного способа прыжка, но и развитию скоростно-силовых качеств. Кроме обычных легкоатлетических способов метания гранаты (500-700 г), малого тяжелого мяча (150- 200 г),

добавляются и другие способы метания этих снарядов из разных исходных положений (с колена, лежа) в цель и на дальность. Ядро (5 кг) юноши толкают с прыжка на дальность.

Девушки скоростные качества совершенствуют, пробегая 60 или 100 м с низкого старта, а также с помощью повторного бега 4X60 м со скоростью 6,6-6,7 м / сек 3X100 м со скоростью 6,2-6,4 м / с. Выносливость повышается за счет интенсивного бега на 500 м или медленного бега до 9 мин. Так же как и юноши при прыжках в длину и высоту, девушки совершенствуют не только технику, но и скоростно-силовые качества. Тяжелый мяч (150 м), гранатовые (500 г), а также ядро (4 кг) с прыжка девушки метают на дальность.

В программе каждого курса излагается материал, для успешного овладения которым учитель самостоятельно подбирает необходимые физические упражнения. Теоретические сведения по основным разделам программы сообщаются, как правило, при объяснении и разучивании новых упражнений.

Основными задачами обучения легкоатлетическим упражнениям в училище являются: а) совершенствование навыков в основных видах движений легкоатлетического характера; б) развитие двигательных качеств: скоростно-силовой, скоростной, силовых и выносливости; в) повышение уровня физической работоспособности и на этой основе содействия поддержанию высокого уровня умственной работоспособности; г) усвоение определенных знаний по биомеханической структуре легкоатлетических упражнений и основам спортивной тренировки в легкой атлетике.

На I-III курсах объем нового материала по легкой атлетике немного уменьшается, зато повышается объем и интенсивность выполняемых упражнений, благодаря чему легкоатлетические уроки по своему характеру приближаются к спортивной тренировке.

Основной формой занятий легкой атлетикой в училище есть урок. В зависимости от характера и направленности поставленных задач, подбора средств и методов обучения, приемов организации учащихся, а также этапа

обучения различают следующие уроки легкой атлетики: вступительные, учебные, уроки повторения, совершенствования и закрепления усвоенного материала (тренировочный уроки, уроки проверки усвоенных знаний, умений и навыков, а также уровня физической и технической подготовленности (контрольный урок) и, наконец, уроки смешанного типа (учебно-тренировочный урок).

Независимо от типа в каждом уроке легкой атлетике принято различать вступительные, подготовительные, основную и заключительную части. Иногда первые две части объединяют в одну.

В задачи вступительной части входит построение, рапорт, организация внимания учащихся и сообщение им главной задачи урока. Подготовительная часть призвана подвести учащихся к решению основных задач урока. С этой целью проводится медленный бег и общеразвивающие упражнения. В основной части урока учащимся сообщают новые знания. Здесь добываются и совершенствуются умения и навыки. Задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов урока, задание на дом.

Обучение в легкой атлетике не может основываться на однотипной структуре урока. В зависимости от этапа обучения выдвигаются различные дидактические задачи, в свою очередь предполагают соответствующий подбор средств, методов обучения и приемов организации учащихся. Следовательно, распределение урока на части является условным. Важно понимать, что структура урока это определенная последовательность, соотношение и взаимосвязь конкретных элементов, обусловленных главной (не левой) направленности частей следует ввести упражнения на гибкость (различные наклоны, махи и др.), А также прыжковые упражнения, выполняемые на месте и в движении. В основной части урока упражнения подбираются таким образом, чтобы первыми шли упражнения для разучивания и совершенствования техники отдельных видов. За ними могут следовать скоростные упражнения, затем силовые и,

наконец, упражнения, развивающие выносливость. Подбирая упражнения и их последовательность, нужно учитывать их преобладающее влияние на основные мышечные группы и вегетативные органы. Например, вслед за скачками в длину с разбега не следует проводить бег на скорость, так как в обоих случаях основная нагрузка приходится на мышцы ног.

Целесообразнее в этом случае вслед за скачками в длину провести один из видов метаний, в которых основная нагрузка будет приходиться на мышцы рук, плечевого пояса и туловища.

В случае проведения смешанного (комплексного) урока физической культуры (с сообщением, например, элементов гимнастики легкой атлетике) легкоатлетические упражнения можно с успехом включить в предварительную и заключительную части урока (бег, прыжки, прыжковые упражнения), а также в основную (гимнастическую) часть урока в виде пауз между гимнастическими упражнениями.

Средства и методы проведения легкоатлетических уроков могут существенно меняться не только в зависимости от дидактических задач, но и от конкретных условий, в которых урок проводится. Спортивные залы сравнительно мало приспособлены для занятий легкой атлетикой. С целью повышения плотности уроков и активной занятости учащихся необходимо специально оборудовать не только спортивный зал, но и другие места проведения легкоатлетических уроков. Конечно уроки легкой атлетики планируются в I и II полугодие (весна и осень), поэтому большинство из них следует проводить на открытом воздухе.

Для повышения плотности занятий, например, при проведении прыжков в длину следует построить учащихся таким образом, чтобы одновременно могли прыгать несколько человек. Если нет возможности организовать несколько мест для прыжков в высоту, то можно увеличить пропускную способность сектора, раздвинув прыжковые стойки на 6-8 м, а вместо планки протянуть резину. В этом случае прыжки могут выполнять одновременно 3-4 ученика. Точно так же метания различных снарядов можно

проводить, предварительно построив учащихся в шеренгу с интервалом 1, 5-2 м. Проведение занятий на местности (в лесу, в поле, на лугу) повысит не только их плотность, но и значительно поднимет непосредственный интерес учащихся будет в большей мере способствовать укреплению здоровья и закаливанию.

Одним из наиболее эффективных методов повышения плотности легкоатлетического урока служит так называемый круговой метод, заключающийся в последовательной смене упражнений. Занимающиеся делятся на 3-5 групп, каждая из которых одновременно начинает выполнять свое упражнение. Через некоторое время (3-5-8 мин.) По команде учителя группы меняются местами занятий в заранее определенном порядке и приступают к выполнению нового упражнения, и так до тех пор, пока каждая группа не пройдет через все упражнения. Достоинство кругового метода прежде всего в том, что его можно использовать на уроках легкой атлетики с учащимися всех возрастов и разной степени подготовленности.

Специальных упражнений для развития выносливости в круговой тренировке с детьми, подростками и юношами проводить не следует, так как сам принцип построения круговой тренировки является достаточным фактором для развития выносливости, более того, такой метод воспитания выносливости даже во многом предпочтительнее в работе с учениками, так что он благодаря эмоциональной насыщенности позволяет избежать монотонности в занятиях и повысить интерес учащихся к уроку.

Подвижные игры также способствуют повышению активности и интереса учащихся и позволяют повысить плотность урока легкой атлетики. В зависимости от задач урока предлагаемые учеником подвижные игры могут включать в себя главным образом или различные прыжки и их элементы, или метание предметов в цель и на дальность, или бег. Можно подобрать и такие подвижные игры, в которых элементы бега, прыжков и метаний будут в определенной степени сочетаться.

Для повышения активности и самостоятельности учащихся при прохождении легкоатлетического материала практикуются домашние задания. Такие задачи, как правило, связаны с исследуемым теперь учебным материалом и направлены на то, чтобы повысить качество физической и технической подготовленности учащихся. Например, учитель может порекомендовать ученику с помощью определенных упражнений повысить уровень развития силовых качеств, пригучости или гибкости, разучить или закрепить определенный технический элемент бега, прыжков или метаний. Дав домашнее задание, учитель обязан проследить за качеством его выполнения, оценить его. Только в этом случае учащиеся будут чувствовать необходимость и обязательность подобных задач.

#### УСТРОЙСТВО МЕСТ ЗАНЯТИЙ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УРОКОВ

Физкультурный зал и спортивная площадка должны быть в достаточной мере оборудованы для проведения легкоатлетических занятий. Это оборудование может быть стандартным или специально изготовленным самими учащимися. Стандартный легкоатлетический инвентарь и оборудование рассчитаны главным образом на проведение учебно-тренировочных занятий с легкоатлетами не моложе 11-12 лет в условиях ДЮСШ или спортивной секции коллектива физкультуры.

При строительстве спортивной площадки основное внимание стоит обратить на то, чтобы места для занятий были сделаны с расчетом на одновременное использование большим количеством учеников, обеспечит необходимую плотность урока и условия для массового обучения.

Легкоатлетические барьеры для спортивной площадки можно изготовить из резинового (парусинового) шланга. Пропуская внутрь шланга толстую проволоку, можно добавить барьером любую форму. Такие барьеры можно легко воткнуть в почву свободными концами проволоки. Для сокращения времени на изменение высоты планки хомутики на высотных

стойках должны иметь несколько (4-6) площадок, расположенных в 5

см одна над другой.

Переоборудование и дооборудование школьного спортивного зала и пришкольной площадки является необходимым условием для быстрого и полноценного решения задач по массовому обучению учащихся основам легкой атлетике. В случае же изготовления части инвентаря и оборудования силами учащихся повышается не только их бережливость к плодам своего труда, но и интерес к занятиям легкой атлетикой.

**praktikantu.ru**  
**Отчеты по практике**  
**8 (800) 505-77-31**

## 2 План открытого занятия

### **Цели занятия:**

Методическая - Повышение общей работоспособности организма и уровня технической подготовленности учащихся.

дидактическая:

Учебная: определить основные фазы эстафетного бега на короткие дистанции; повторить и закрепить технику бега с низкого старта; совершенствования техники передачи эстафетной палочки.

Развивающая: привлекать учеников к постоянным занятиям физическим воспитанием и сознательного отношения к укреплению своего здоровья.

Воспитательная: способствовать воспитанию чувства ответственности и коллективизма средствами командных эстафет и спортивных игр

Оздоровительная: Способствовать укреплению систем организма, которые несут главную нагрузку при выполнении специальных легкоатлетических упражнений.

Вид занятия: практическое.

Тип занятия: учебно - тренировочный

Формы и методы проведения занятия: При организации занятия: фронтальный, групповой, индивидуальный; при повторении техники: объяснение, показ, повторный, текущий, расчлененной.

Междисциплинарные связи:

- *обеспечивая:* физическое воспитание
- *обеспечиваемые:* безопасность жизнедеятельности, нормативные приказ и акты по физическому воспитанию.

Методическое обеспечение: методическая разработка открытого занятия.

Оборудование и инвентарь: Эстафетные палочки, свисток, секундомер, волейбольный и баскетбольный мячи, волейбольная сетка.

**Место проведения:** Спортивная площадка.

## Ход занятия

### **1 Организационный момент** 2 мин.

Построение, приветствие, перекличка учеников. Задачи и содержание занятий. Определение начального уровня частоты сердечных сокращений за 15 сек.

### **2 Мотивация** 1 мин.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и физическое развитие молодежи.

### **3 Ознакомление учащихся с темой и целью занятия** 30 сек.

Сообщение темы занятия «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки».

### **4 Активизация опорных знаний** 1 мин.

Определение понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «Личное здоровье». Техника безопасности, которой следуют студенты во время бега.

## **5 Практическое занятие**

В **подготовительной части** нужно подготовить организм к предстоящей основной деятельности, повысить общую и специальную подготовку. Выполняется построение учеников, приветствие, сообщение задач занятия. Строевые упражнения на месте - повороты, перестройки. Ходьба в движении: на носках, на пятках, на внутренней и внешней части стопы, перекатом с пятки на носок. Во время ходьбы спину держать ровно, положение рук менять по команде. После ходьбы переходить на бег. далее выполняется комплекс общеразвивающих упражнений для разогрева мышц

рук и плечевого пояса, туловища в движении. Упражнения для развития силы мышц ног и укрепления связочного аппарата берцовых и коленных суставов: ходьба выпадами, прыжки на одной ноге и на двух ногах с продвижением вперед.

**7 мин.**

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с нахлестом голени.
- правым боком приставным шагом;
- левым боком приставным шагом;
- бег на прямых ногах вперед;
- прыжками на правой ноге;
- прыжками на левой ноге;
- прыжковый;
- с ускорением.

Темп средний. ЧСС 100 - 120 ударов / мин .. Дистанция между учениками 0,5 метра. **10 мин.**

- После бега - ходьба 2 круга для нормализации дыхания.

Перемещение из колонны по одному в колонну по три. Выполняются общеразвивающие упражнения на месте: круговые движения головой, прямыми руками, рывок движения, наклоны и повороты туловища, наклоны и выпады, махи прямыми ногами. Все упражнения учащиеся выполняют за учителем на четыре - восемь движений. Большое внимание уделяется упражнениям на растяжение мышц ног: наклонностям, выпадам дальше, назад возвращаться с ведением мяча между игроками, стать направляющим и так далее.

Для того, чтобы достичь основной цели занятия, учащиеся выполняют отдельные задачи: 45-50 мин.

- техника старта; 3 мин.

- стартовый разбег; 3 мин.
- техника бега на короткие дистанции; 4 мин.
- бег по дистанции; 5 мин.
- техника передача эстафетной палочки 5 мин.
- выбега со старта с эстафетной палочкой; 5 мин.
- передача эстафетной палочки в бег и по дистанции; 5 мин.
- финиша торможения. 5 мин.
- Учебная двусторонняя игра по выбору (баскетбол, волейбол) 10 мин.

-

5.2. В заключительной части 5 мин.

5.3. После построения в колонну по одному вновь проверяется ЧСС (70 - 80 ударов).

Итоги занятия учитель указывает положительные и отрицательные моменты занятия, оценивает успеваемость учеников. Объявляет домашнее задание: в комплекс утренней гимнастики включить прыжки на скакалке.

8 (800) 505-77-31

#### 4 План-конспект занятия

№ зп	содержание занятия	Время	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть - 25 минут</b>			
1	Построение, приветствие, переключка учеников. Задачи и содержание занятий. Определение начального уровня частоты сердечных сокращений за 15 сек.	3 мин.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Опрос учащихся о самочувствии в состоянии покоя и при нагрузке в течение занятий. ЧСС юноши - 60-70; девушки - 65-95 уд / мин.
2	Актуализация опорных знаний: дать определение понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «личное здоровье»	1 мин.	
3	Мотивация учебной деятельности: значение занятий легкоатлетическими упражнениями для человека разного возраста	1 мин.	
4	Строевые упражнения (повороты на месте, перестроения в 2 шеренги). Разновидности ходьбы: на носках, пятках, ускорение с сочетанием: 20м + 20м (120)	5 мин.	Четкое выполнение команд. Основное внимание на правильную осанку. дыхание свободное
5	Медленный бег 20 0 м	5 мин.	Дыхание открытым ртом и носом, 2 шага - вдох, 2 шага - выдох. После ходьбы активный отдых: упражнения на установление дыхания.
6	Комплекс в-развивающих упражнений для разогрева мышц рук и плечевого пояса, туловища в движении и на месте. Упражнения для развития силы мышц ног и укрепления связочного аппарата берцовых и коленных суставов: ходьба выпадами, прыжки на одной ноге и на двух ногах с продвижением вперед (до 20 м)	10 мин.	Комплекс специально-подготовительных упражнений учащиеся выполняют в зависимости от самочувствия. Упражнения выполнять с полной амплитудой. Интервал отдыха между упражнениями для ног не более 30 сек. Активный отдых: упражнения на

			установление дыхания
7	ходьба: 1-2 - руки вверх (вдох); 3-4 - руки вниз (выдох)	20 м	«Шагом марш!»
8	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	30'	Следить за дыханием. Дистанция и интервал 2 шага.
9	Общеразвивающие упражнения на месте: а) и. п. - узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс круговые движения головой вправо; 5-8 - то же влево.	4-6 раз	темп медленный
	б) и. п. - узкая стойка, ноги врозь, руки в стороны 1-2 - отвод согнутых рук назад; 3-4 - то же с прямыми руками,	4-6 раз	Руки не опускать вниз.
	в) и. п. узкая стойка, ноги врозь, руки в стороны круговые движения руками вперед; 5-8 то же обратно;	4-6 раз	руки прямые
	г) и. п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 - шаг правой ногой вперед, руки вверх в замок, прогнуться; 2.- и. п. 3-4 - то же с изменением положения ног;	4-6 раз	прогнуться
	д) и. п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-2 - наклон туловища вперед; 3 4 - наклон туловища назад;	4-6 раз	спина прямая
	е) и. п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-2 - наклон туловища влево; 3 4 - наклон туловища вправо;	4-6 раз	спина прямая
	ж) и. п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуть в локтях 1-2 - правой колотой получаем к левому локтю; 3-4 - то же левой.	4-6 раз	Не сутулиться
	с) и. п. широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон к правой ноге. 2 - наклон;	4-6 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать

	3 - наклон к левой ноге; 4 -е. п.		
	и) и. п. широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-2 - сид на правую ногу; 3-4 - сид на левую ногу.	4-6 раз	Спина прямо, не сутулиться
	к) и. п. широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-2 - выпад левой ногой вперед; 3-4 - выпад правой ногой вперед.		Спина прямо, не сутулиться
	л) и. п. - узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-2 - прыжки на правой ноге; 3-4 - то же на левой ноге; 5-6 - прыжки на обеих ногах вперед; 7-8 - прыжки на обеих ногах назад; 9-10 - прыжки ноги в стороны; 11-12 - прыжки ноги вместе и. п.	4-6 раз	Прыгать на носках
10	Упражнения на восстановление дыхания	30 сек.	
11	Определение ЧСС за 15 сек.	15 сек	120-140 уд / мин ..
<b>Основная часть - 45 минут</b>			
1	Определение основных фаз эстафетного бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиша торможения	3 мин.	Краткая информация о технике эстафетного бега на короткие дистанции. <i>инструкция 11-13</i>
2	Выбега со старта из разных исходных положений	2 раза	Обратить внимание на фазы бега.
3	Бег короткими шагами с постановкой ноги с носка на всю стопу 10- 15 м	1-3 подхода	Визуальное наблюдение. Количество подходов в соответствии с самочувствием учеников
4	Бег с высоким подъемом бедра на месте 10-15 сек.	1-3 подхода	Внимание на работу рук. Количество подходов в соответствии с самочувствием учеников
5	Пружинистый бег на передней части стопы 15- 20 м	1-3 подхода	Выполнять без напряжения, свободно. Количество подходов в соответствии с самочувствием учеников
6	Равномерный бег с руками за туловищем 15- 20 м	1-3 подхода	Вынос бедра вперед-вверх, дыхание открытым ртом и

			носом. Количество подходов в соответствии с самочувствием учеников
7	Бег с ускорением	2-3 подхода	Равномерно набрать скорость с последовательным торможением.
8	Техника передачи эстафетной палочки	7 мин.	Ученики строятся в две шеренги с интервалом и дистанцией 1м. Вторая шеренга стоит на 0,5м правее первой, так, чтобы левая рука передающего была по правой рукой принимающего. Принимают по команде отводят вниз-вперед правую руку, одним из указанных способом, а передающий вкладывает палочку. После команды «Кругом!» Студенты выполняют упражнение в обратном порядке.
9	Выбега со старта с эстафетной палочкой	по 3 подхода	
10	Передача эстафетной палочки в Биги по дистанции	по 2 подхода	1 способ передачи эстафеты является передача с перекладыванием эстафетной палочки из одной руки в другую. Бегун передает эстафету левой рукой в правую руку принимающего бегуна. Как только прием получает эстафетную палочку, он переводит ее в левую руку и таким же образом пере дает ее следующему. 2 способ бегун, приняв палочку в правую руку, передает ее в левую

			следующего бегуна, который бежит, не перекладывая палочки, и передает на следующем этапе в правую руку.
11.	Учебная двусторонняя игра по выбору (баскетбол, волейбол)	10 мин.	Соблюдать правила игры по баскетболу и волейболу
12.	Определение уровня ЧСС за 15 сек.	15 с	Чсс 110-130 уд / мин.
<b>Заключительная часть - 5 минут</b>			
1.	Построение в одну шеренгу, определение уровня ЧСС, итог занятия.	3 мин.	Выставления оценок на трет Тему занят те. уста ния ЧСС:
2.	Домашнее задание	1 мин.	Классификация видов легкой атлетики
3.	Прощание. Организованный вы хид по спортивному площадке	1 мин.	

Потребность в двигательной деятельности, стремление к физическому развитию заложено в человеке с раннего детства. Нормальный детский организм чрезвычайно подвижный, так как бездействие приводит не только к атрофии мышц, но и недостаточного развития всех других органов ребенка, в том числе и головного мозга. Именно благодаря физическим упражнениям можно усилить те функции, которые отстают от других, и этим обеспечить всестороннее функциональное развитие растущего организма ребенка.

Физически оздоровительная культура и спорт является неотъемлемой частью национальной истории и культуры народа, способствуют гармоничному развитию личности, достижению долголетия, утверждению здорового образа жизни.

Именно на эту отрасль государство возложило решение проблем социального комплекса, неразрывно связанного с состоянием и укрепления м здоровья детей, подростков.

В современных условиях все более возрастающее значение приобретает массовая физическая культура. Более того, есть все основания полагать, что социально обусловлена необходимость целенаправленного

совершенствования здоровья человека должна трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенствованию.

Поэтому проблема формирования, а в дальнейшем поддержания уровня физической активности, ведения здорового образа жизни, пропаганда спортивно-оздоровительной деятельности является весьма актуальной, ведь здоровье - это совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются необходимым условием успешной трудовой деятельности, осуществление творческих планов, создание прочной дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладение достижениями культуры.

**praktikantu.ru**  
**Отчеты по практике**  
**8 (800) 505-77-31**

## **5 Методические карты для открытого занятия по теме: «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. ».**

### **Методическая карта 1. Техника выполнения низкого старта**

По команде «На старт!» Руки на ширине плеч и упираются в грунт пальцами. Если пальцы не достаточно сильны, можно опираться на руки с согнутыми пальцами. Взгляд направлен на 12 м вперед от линии старта

При постановке ног предлагается три варианта:

- впереди стоит нога примерно на расстоянии 1 - 1,5 стопы от стартовой линии, вторая - в двух стоп от первой;

- впереди стоит нога ставится в двух стоп от стартовой линии, а расстояние между ногами бегуна примерно одна стопа;

- впереди стоит нога ставится на расстоянии одной стопы от стартовой линии и расстояние между ногами также составляет одну стопу /

По команде «Внимание!» бегун приходит в положение, обеспечивающее ему хорошую равновесие и создает условия для начала быстрого бега. Тяжесть тела переносится на руки и впереди стражу ноги. Маховая нога не испытывает большой нагрузки тяжести тела, но опирается в почву, иначе движение по команде «Марш!» Будет недостаточно быстрым. Таз приподнимается вверх на 15- 20 см выше уровня плеч, ноги выпрямляются вставая с колена, руки прямые, линия спины направлена вперед-вниз к плечам. Переход из положения «на старт» в положение «внимание» должен быть плавным. Затем прекратить движения, ожидая команды «Марш!».

## Методическая карта № 2 Техника выполнения высокого старта.

По команде «На старт!» Бегун подходит к стартовой линии, ставит сильную ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо.

По команде «Внимание!» Бегун сгибает обе ноги так, чтобы основная тяжесть тела располагалась над впереди стражей ногой. Руки должны быть опущены свободно вниз или несколько согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен вперед / на 5-6 м /. При втором варианте по команде «Внимание!» Сгибается сильная нога, а маховая одновременно отставляется назад. Необходимо следить за тем, чтобы плечи не выходили вперед за опорную ногу, что обычно приводит к потере равновесия.

Обучение старта осуществляется после первоначального овладения гладким бегом.

### Методическая карта 3. Последовательность передачи эстафетной

палочки  
8 (800) 505-77-31

Бегун становится на старт, берет эстафетную палочку по конец в левой руке / большая ее часть направлена вперед и выходит за стартовую линию /, упираясь о грунт большим и указательным пальцами, а другие держат палочку. Начав бег, участник команды до конца своей этапа должен закончить его с правой стороны дорожки, чтобы передать эстафету в правую руку товарищу по команде и не наткнуться на него. Принимающий должен заранее подготовиться к приему эстафеты. Передача эстафеты должна состояться без замедления скорости бега, поэтому тот, кто принимает эстафету, должен точно рассчитать, когда ему начать бег, чтобы передающий догнал его в тот момент, когда он разовьет необходимую скорость. Важно, чтобы передача произошла примерно в середине зоны.

Бегун, принимающий эстафету делает отметку в 4 - 6 м от линии разгона. Как только несущий эстафету добежит до отметки, принимающий мгновенно начинает бег, придерживаясь левой стороны дорожки. В тот момент, когда передающий будет на расстоянии 1- 1,5 м от принимающего, он подает команду «Гоп!». Принимающий выбрасывает руку для приема эстафеты.

Кисть принимающего занимает такое положение, чтобы в нее удобно было вложить палочку. Принимающей услышав команду, опускает кисть вниз / в виде перевернутой буквы В /, где 4 пальца отведенные наружу, а большой - в сторону бедра .

Передающий снизу вкладывает свободный конец палочки в руку принимающего. Почувствовав прикосновение палочки, последний сжимает ее пальцами, поднимает руку и быстро переводит ее в левую руку.

Этот способ передачи применяется, если в команде 4 человека, которые могут бежать без переключивания эстафеты после приема в другую руку. Если в команде более 4 человек, то используются другие способы. Вложение палочки проводится в этом случае сверху.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

## ДНЕВНИК ПРАКТИКИ

Студента \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество)

**praktikantu.ru**

(института)

Отчеты по практике

Гр. \_\_\_\_\_

**8 (800) 505-77-31**

Организация (предприятие, учреждение, сообщество)

МБУДО СДЮСШОР №3 «Легкая атлетика»

Подразделение

---

Срок практики 9.02.2016 г. – 8.03.2016г.

Рабочее место	
---------------	--

Номер и дата приказа по организации (предприятию, учреждению, сообществу), разрешающий практику

---

Руководитель практики от организации (предприятия, учреждения, сообщества)

---

(фамилия, имя, отчество, должность)

(подпись)

**praktikantu.ru**

**Отчеты по практике**  
**8 (800) 505-77-31**

## УЧЁТ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Дата	Время	Содержание работы
09.фев	8.00-16.00	Установочная конференция
10.фев	8.00-16.00	Беседа с директором школы
11.фев	8.00-16.00	Изучение литературы
12.фев	8.00-16.00	Ознакомление с организацией занятий по легкой атлетике
13.фев	8.00-16.00	Ознакомление с организацией занятий по легкой атлетике
14.фев	8.00-16.00	выходной
15.фев	8.00-16.00	выходной
16.фев	8.00-16.00	Разработка открытого урока
17.фев	8.00-16.00	Определение форм и методов проведения открытого урока
18.фев	8.00-16.00	Определение целей и задач открытого урока
19.фев	8.00-16.00	Определение хода занятия
20.фев	8.00-16.00	Разработка практического занятия
21.фев	8.00-16.00	выходной
22.фев	8.00-16.00	выходной
23.фев	8.00-16.00	Составление подготовительной части план-конспекта урока
24.фев	8.00-16.00	Составление основной части план-конспекта урока
25.фев	8.00-16.00	Составление основной части план-конспекта урока
26.фев	8.00-16.00	Составление заключительной части план-конспекта урока
27.фев	8.00-16.00	Составление заключительной части план-конспекта урока
28.фев	8.00-16.00	выходной
01.мар	8.00-16.00	выходной
02.мар	8.00-16.00	Разработка методических карт
03.мар	8.00-16.00	Разработка методических карт
04.мар	8.00-16.00	Разработка методических карт
05.мар	8.00-16.00	Разработка методических карт
06.мар	8.00-16.00	Разработка методических карт
07.мар	8.00-16.00	Оформление отчета по практике

## ОТЗЫВ

руководителя практики от организации (предприятия, учреждения, сообщества) о деятельности студента в период практики

За время работы МБУДО СДЮСШОР №3 «Легкая атлетика» студент зарекомендовал себя грамотным и умелым организатором, добросовестным работником.

К порученному участку работы студент относился с чувством высокой ответственности. Обладает хорошей трудоспособностью, постоянно проявляет инициативу, требовательность в вопросах исполнения дисциплины.

Стиль его работы отмечает самостоятельность, умение видеть главную, добиться выполнения принятого решения. К решаемым вопросам подходит конкретно, хорошо ориентируется в сложных ситуациях.

Внимательное отношение к людям, грамотное сочетание требовательности и уважения к каждому работнику, снискали к ней уважение работников дистанции.

Учитывая добросовестное и качественное выполнение должностных обязанностей, отсутствие случаев брака, нарушений трудовой и технологической дисциплины студенту за прохождение производственной практики ставится оценка «отлично».

### Рекомендуемая оценка

Руководитель практики от организации (предприятия, учреждения, сообщества)

(фамилия, имя, отчество, должность)

(подпись)

## ОТЗЫВ

руководителя практики от кафедры о выполнении программы практики, предоставлении отчетной документации и других заданий

За время работы над отчетом по учебной практике **ФИО** проявила себя как ответственный, исполнительный, активный, хорошо подготовленный исследователь.

период практики нарушений трудовой дисциплины **ФИО** не допускала; проявляла тактичность и субординацию в общении с профильными сотрудниками. При каждодневной работе была коммуникабельна

Ответственность, добросовестность и пунктуальность позволили студентке подготовить необходимые отчетные документы в виде дневника и отчета. Стиль и язык изложения материала надлежащий; требования по оформлению отчетных документов соблюдены.

Отчет по практике полностью соответствует требованиям, предъявляемым к отчетам, заслуживает самой высокой оценки

Вывод: **ФИО** обладает хорошими качествами студента-исследователя.

**praktikantu.ru**  
**Отчеты по практике**  
**8 (800) 505-77-31**

**Оценка**

---

Руководитель практики от кафедры

---

(фамилия, имя, отчество, должность)

---

(подпись)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ЗАВЕДУЮЩЕГО КАФЕДРОЙ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**praktikantu.ru**  
**Отчеты по практике**  
**8 (800) 505-77-31**

### ОТМЕТКИ

Прибыл в организацию (предприятие,  
учреждение, сообщество)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Руководитель практики от организации  
(предприятия, учреждения,  
сообщества)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Убыл из организации (предприятие,  
учреждение, сообщество)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Руководитель практики от организации  
(предприятия, учреждения,  
сообщества)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

МП

**praktikantu.ru**  
**Отчеты по практике**  
**8 (800) 505-77-31**