

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/205471>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Педагогика

Содержание

1. Организационно-ознакомительная работа с базой практики
2. Экран еженедельного учета работы студента практиканта
3. План-конспект занятий и (или) урока, учебно-тренировочного занятия (не менее 3)
4. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для занимающихся
5. Анализ проведенных уроков или учебно-тренировочных занятий в неделю по заданию учителя (не менее 20 часов)
6. План воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися).
7. План воспитательного мероприятия
8. Психолого-педагогическая характеристика группы (класса) детей
9. Психолого-педагогическая характеристика занимающегося из данной группы
10. Отчет о практике

Задания на практику

Задание №1: Выполнить мероприятия по разделу «Организационно-ознакомительная работа»:

- Определиться с базой практики. При необходимости составить договор с базой практики.
- Встретиться с директором учреждения или представителем администрации.
- Изучить программу по учебной практике (педагогической практике).
- Составить план работы студента на практике на весь период её прохождения. Заполнить таблицу «Экран еженедельной работы студента».

Краткая характеристика базы практики

Фитнес-центр ШТУРМ создан в 2014 году. В фитнес-клубе реализуются следующие спортивные направления: кроссфит, кардио, булшная, trx, супер пресс, бокс, bosu workout, растяжка, миофасциальный релиз. В фитнес центре успешно функционирует детский клуб. Реализуется программа по детскому кроссфиту для детей от 8 лет. Тренировки для детей направлены на общее укрепление здоровья, повышение иммунитета и формирование позитивного отношения к спорту. На занятиях для детей выбираются упражнения, способствующие формированию жизненно необходимых двигательных навыков: подтягивания, отжимания, приседания, бег и прыжки. Тренер следит, чтобы нагрузка соответствовала уровню подготовки ребёнка и легко им переносилась. По данному направлению проводятся соревнования в рамках клуба, а также межклубные.

Основной идеей фитнес-центра является спорт для всех членов семьи, в связи с этим в клубе созданы пространства для детей и взрослых, регулярно проводятся мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

Штурм - фитнес зал в Тольятти для тех, кто хочет прокачать силу и выносливость, похудеть, лучше выглядеть и чувствовать себя, разнообразить тренировочную рутину, бросить вызов себе и команде единомышленников.

Задание № 2. Выполнить следующие задания по разделу «Методическая работа»:

- Составить план-конспект занятия и (или) урока, учебно-тренировочного занятия (не менее 3).

Тема занятия: «Заколдованные предметы»

Возраст: 8-10 лет

Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности. Ознакомление с оборудованием и инвентарём детского тренировочного зала.

Задачи:

- Выполнить определенный комплекс упражнений с основным инвентарем.
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- Улучшение физических способностей.

- Повышение интереса к фитнес занятиям.

Продолжительность занятия: 40 мин.

Формы организации детей на занятии: фронтальная, групповая.

Методы обучения: метод наглядно-слухового показа, сюжетно-игровой, метод упражнений.

Материально-техническая база: музыкальный проигрыватель, коврики 8 штук, обручи среднего диаметра 8 штук, обруч большого диаметра 1 штука, мяч среднего диаметра резиновый 8 штук, фитбол мячи (детские с ушками) 2 штуки, степ платформы с подставками – 2 штуки. Мешочки с песком 2 штуки, корзины 2 штуки, массажные дорожки.

Планируемые результаты:

- Дети ориентируются в названиях инвентаря (степ, мяч, обруч, фитбол мяч).
- Воспроизводят комплекс упражнений за инструктором.
- Могут занять свои места по сигналу.
- Играют в игры в соответствии с ее правилами.
- Преодолевают препятствия поэтапно.

План занятия:

1. Организационная часть - 5 мин
2. Разминка (Комплекс ОРУ с обручем + игра) - 7 мин
3. Основная часть – 23 мин
4. Заключительная часть – 5 мин

Тема занятия: «Круговая тренировка Морской патруль»

Возраст: 8-10 лет

Цель: Посредством метода круговой тренировки совершенствовать скоростно-силовые качества

Задачи:

- совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений в режиме круговой тренировки;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости;
- повышение интереса к фитнес занятиям.

Продолжительность занятия: 60 мин.

Материально-техническая база: гимнастическая скамейка, канат, ребристая доска, гимнастический мат, 8-10 кеглей, наклонная доска, 6-7 дуг.

Формы организации детей на занятии: фронтальная, групповая.

Методы обучения: метод наглядно-слухового показа, сюжетно-игровой, метод упражнений.

Планируемые результаты: - знание техники выполнения упражнений кроссфита;

- Развитие сердечнососудистой выносливости;
- Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, мышечная сила, точности, гибкости.

Ход занятия:

1. Организационная часть. Построение в шеренгу. Приветствие (поклон «рэй»). Сообщение цели и задач учебно-тренировочного занятия. Обеспечить мотивацию и принятие обучающимися цели занятия. Подготовить организм обучающихся к предстоящей физической нагрузке. Тренировка вестибулярного аппарата. Разминка Ходьба: на носках, на пятка, внутренней и наружной поверхности стопы. Бег с ОРУ: -с растиранием лица и шеи -с разминанием кистей рук -с разминанием (вращение) предплечий -с вращением плеч -с поворотами головы влево-вправо-вверх- Проверка внешнего вида и списочного состава. Следить за осанкой. Чёткое положение стоп. Все упражнения выполняются в лёгком беге.
2. Основная часть. Диалог с воспитанниками - что они знают о круговой тренировке, особенности методики. Требования к работе в условиях круговой тренировки. Знакомство воспитанников с режимом и темпом работы. 1 -я «станция» - гимнастическая скамейка.
2-я «станция» - гимнастическая стенка, наклонная доска.
2-я «станция» - дуги, установленные туннелем.
4-я «станция» - канат, лежащий на полу.
5-я «станция» - гимнастическая скамейка.
6-я «станция» - кегли (8-10 штук).
«По палубе в шторм» (1-я «станция»). Проползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

«Взбираемся по реям» (2-я «станция»). Влезть на первый пролет гимнастической стенки, приставным шагом перебраться на второй, спуститься вниз. То же самое повторить на третьем - четвертом пролетах. Затем влезть на пятый пролет, перейти на шестой, сесть на наклонную доску и по ней скатиться вниз.

Преподаватель страхует.

«Спуск в трюм» (3-я «станция»). Проползание под дугами, составленными туннелем.

«Переход на соседнюю мачту». (4-я «станция»). Переход по канату, лежащему на полу, стараясь не потерять равновесие, не касаться пола.

«По скользкому трапу» (5-я «станция»). Проползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

«Между подводными рифами» (6-я «станция»). Бег «змейкой», обегая кегли, стараясь не задевать их.

3. Заключительная часть. Сидя на полу: Наклон вперед в парах. Упражнение «Лодочка». Упражнение «Кошка». Упражнение на пресс «Велосипед». Малоподвижная игра «Кто сказал «Ау?»

- Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для занимающихся (направленный на развитие физических качеств), с которыми будут проводиться занятия (уроки) в период практики.

Младший школьный возраст (8-10 лет)

* Комплекс ОРУ направленных на формирование правильной осанки

1. И.п. — стоять у, стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками.

Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления

Меняются

2. Руки соединить кончиками пальцев впереди, локти на уровне плеч: одновременные рывки назад головой и руками.

3. Стоя, прямые руки вверху, в руках гимнастическая палка (можно использовать зонтик, полотенце); круговые движение руками, сгибая одну руку в локте, голову наклонять в сторону прямой руки.

4. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за головой на плечах; наклоны вперед, руки вверх, с двумя дополнительными пружинящими наклонами.

Задание № 3: Выполнить задания по разделу «Учебная работа»:

- Провести не менее 10 уроков или учебно-тренировочных занятий в неделю по заданию учителя (не менее 20 часов).

Анализ проведенного занятия

Дата: 12.11.21

Класс: группа детей 8-10 лет

Школа: Фитнес-центр «Штурм»

Проводил урок:

Урок: Заколдованные предметы

Задачи урока:

- обучение воспитанников технике выполнения упражнений;

- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

- Улучшение физических способностей.

- Повышение интереса к фитнес занятиям

Для проведения занятия был составлен конспект с учетом возрастных особенностей и в соответствии с целями рабочей программы. Структура и оформление конспекта соответствуют требованиям. Конспект подробно раскрывает задачи урока, основные этапы и их содержания. Задачи урока соответствуют теме и типу урока, в конспекте даётся описание упражнений, выполняемые на занятии. Комплекс упражнений соответствует поставленным задачам и возрастным особенностям обучающихся. Комплекс включает разнообразные виды упражнений. Для проведения занятия подобрано музыкальное сопровождение и необходимый инвентарь.

Выбранная форма проведения занятия существенно повышает мотивацию участия, эффективность и продуктивность воспитательной деятельности, обеспечивает работу всей группы, позволяет детям раскрыть не только свои физические, но и индивидуальные творческие способности.

В основу построения данного занятия положен метод эмоционального погружения, наилучшим образом способствующий реализации главной задачи воспитания и обучения: активизация творческого начала у учащихся путем воображения и фантазии.

Задание № 4: Выполнить следующие задания по разделу «Воспитательная работа»:

- Составить план воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися).

Цель воспитательной работы: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

- Составить психолого-педагогическую характеристику группы (класса) детей (учеников, занимающихся).

В группе по детскому кроссфиту занимаются 12 детей, из них 7 мальчиков и 5 девочек. Возрастной состав группы 10-12 лет.

Все обучающиеся из благополучных семей. Все обучающиеся соблюдают правила внутреннего распорядка.

В группе нет часто пропускающих занятия учащихся. Дисциплина в группе удовлетворительная, периодически от педагога поступали жалобы на следующих учащихся: Аршинов Кирилл, Богданов Дмитрий. В течение учебного года проводились регулярные беседы с родителями и обучающимися по поводу дисциплины на занятиях.

- Составить психолого-педагогическую характеристику занимающегося из данной группы.

Характеристика несовершеннолетнего

Иванов Георгий Олегович занимается в фитнес-центре «Штурм» три года (с 1 сентября 2019 года). Георгий посещает спортивные занятия по боксу, детский кроссфит.

За время посещения спортивного клуба Георгий проявляет себя как ученик с высокими способностями. Георгий охотно ходит на тренировки, с интересом относится к занятиям, стремится быть лучше. На занятиях дисциплинирован, адекватно реагирует на замечания педагога. Отношения с педагогом строятся на взаимном уважении, доверии.

В делах группы принимает активное участие, регулярно участвует в культурно-массовых мероприятиях. Занимает призовые места в соревнованиях. Пропускает занятия только по уважительной причине (по болезни), на занятия не опаздывает.

Взаимоотношения с другими детьми в группе можно оценить, как удовлетворительные. Не создает конфликтные ситуации, пользуется авторитетом и доверием у большинства в группе, ребята охотно общаются с ним. На протяжении всего периода занятий с обучающимся проводились беседы о взаимоотношении в коллективе, о дружбе, взаимопомощи, о поведении в спортивном клубе и вне. Состояние здоровье –удовлетворительное, характеризуется высокой физической подготовкой, имеет хорошую выносливость.

Воспитывается в полной и благополучной семье. В семье постоянно ведется контроль за достижениями Георгия в спортивном клубе. Родители ребёнка проявляют интерес к успехам и неудачам сына, адекватно реагируют на рекомендации и советы педагога. Семья заинтересована в воспитании и развитии своего ребёнка.

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/205471>