

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/257936>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Справка о базе практики

1. Государственное бюджетное учреждения Республики Коми «Спортивная школа олимпийского резерва». Сокращенное название: ГБУ РК «СШОР».

Юридический адрес: 168220, Республика Коми, Сыктывдинский район, с. Выльгорт, ул. Северная стр. 3А/1.

Почтовый адрес и адрес фактического места нахождения: 167005, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул.

Петрозаводская, д. 17, П1.

2. Директор: Лихачёв Юрий Владимирович. Телефон: 8-821-228-60-05.

3. Тип спортивного зала: универсальный. Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Петрозаводская, д. 17, П1.

4. Руководитель практики от организации (тренер): Нутрихин Андрей Владимирович. Тренер по лыжным гонкам. Мастер спорта России международного класса по лыжному спорту – гонкам, Отличник физической культуры и спорта.

Наличие оборудования и инвентаря:

- ботинки для лыж – 20 пар;
- весы медицинские – 2 шт.;
- гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) – 2 комплекта;
- гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) – 3 комплекта;
- измеритель скорости ветра – 2 шт.;
- крепления для лыж – 20 шт.;
- лыжероллеры – 20 шт.;
- лыжи – 20 пар;
- мат гимнастический – 5 шт.;
- мяч баскетбольный, волейбольный, футбольный – по 1 шт.;
- набивные мячи – 2 комплекта;
- палка гимнастическая – 10 шт.;
- лыжные палки – 20 пар;
- секундомер – 4 шт.;
- скакалка гимнастическая – 20 шт.;
- скамейка гимнастическая – 5 шт.;
- снегоход «Буря» для прокладки лыжни – 1 шт.
- стенка гимнастическая – 4 шт.;
- стол для подготовки лыж – 2 комплекта;
- термометр наружный – 4 шт.;
- флажки для разметки лыжных трасс – 1 комплект;
- электромегафон – 1 шт.;
- эспандер лыжника – 20 шт.

Состояние оборудования и инвентаря: удовлетворительное.

Наличие тренажеров: тренажеры - учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма – 5 шт.

Этап подготовки: тренировочный. Направленность: начальная специализация. Год обучения: 1 год. Возраст воспитанников: 12-13 лет. Количество занимающихся в группе: 10 детей. 1 юношеский разряд.

Наличие документов прохождения врачебного контроля – имеются.

Дата составления справки:

Подпись обучающегося (практиканта) _____

Педагогический анализ тренировочного занятия

Общие сведения. Фамилия, имя, отчество студента практиканта, проводящего тренировку.

Дата проведения: 02.03.2022 г.

Вид спорта: лыжные гонки.

Количество занимающихся: 10.

Место проведения: ГБУ РК «СШОР».

Подготовленность к занятию. Место проведения занятий, оборудование и инвентарь были подготовлены заранее. Место проведения УТЗ оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: лыжи, лыжные палки, ботинки, секундомер, флажки. Всё соответствует санитарно-гигиеническим нормам. Характеристика чёткости и точности обозначения задач учебно-тренировочного занятия. Успешность решения поставленных задач.

Конспект занятия соответствует его рабочему плану и программным требованиям к его составлению. Были ясно и четко поставлены цели и задачи занятия, соответствующие возрастным особенностям занимающихся и рабочему плану тренера. Задачи этого занятия работают на перспективу, так как полученные технико-тактические навыки будут использованы в дальнейшей работе.

Оценка организации и проведения тренировочного занятия.

Структура занятия – 3 части: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть проходила 45 минут. Был использован фронтальный метод, при котором упражнения выполняются одновременно всеми юными лыжниками. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности и большой нагрузки. Фронтальный способ, является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду тренера. В тоже время учитывались индивидуальные особенности и физическое развитие каждого ребёнка. Во время выполнения разминки была подсчитана ЧСС у занимающихся с целью выявления интенсивности физической нагрузки на организм и готовности к основной части занятия.

Основная часть занятия продолжалась 40 минут.

В основной части занятия решались задачи по обучению технике одновременного двушажного конькового хода, полуконькового одновременного хода.

В этой части занятия применены различные методы обучения:

- методы передачи знаний (словесный и наглядный);
- методы практического разучивания упражнений;
- методы предупреждения и исправления ошибок.

Словесный и наглядный методы применялись в комплексе: практикант объяснял и показывал, как выполнять упражнение; на каких-то этапах лыжник выполнял упражнение, а тренер-практикант комментировал выполнение упражнений, анализировал ошибки и объяснял, как исправить ошибку. Основным методом, который использовался на этом этапе – метод практического разучивания техники одновременного двушажного конькового хода, полуконькового одновременного хода.

При применении метода предупреждения и исправления ошибок практикант руководствовался следующими правилами:

- указывал на недостатки сразу же после или на ходу исполнения движения;
- выделял главную ошибку и не стремился избавиться от всех недостатков за один раз;
- обращал внимание на причину, порождающую ошибку, если нужно, комментировал её более подробно, особенно если она не одна;
- предлагал повторить приём - упражнения несколько раз, для избавления от недостатков и, если эффект не был замечен, пробовал другое средство, чтобы не утратить интереса занимающихся;
- постоянно вел контроль за работой над исправлением ошибки и по достижении цели вовремя сообщал занимающемуся;
- подчеркивал не только недостатки, но и лучшие варианты исполнения, при случае хвалил лыжника;
- стремился к тому, чтобы все замечания, даже если они касаются одного лыжника, были услышаны всеми занимающимися.

В заключительной части 5 минут. Закрепление нового материала.

После занятия были подведены итоги тренировки, отмечены положительные моменты и типичные ошибки, которые необходимо исправить на следующих занятиях.

При организации занятия применялись следующие принципы:

- принцип сознательности (повышение интереса к занятиям);
- принцип активности (организация взаимообучения и взаимопомощи);
- принцип доступности (правильное распределение материала);
- принцип прочности (достаточное количество повторений и вариативности заданий).

Нагрузка соответствовала возрастным особенностям занимающихся, задачам занятия, стадиям обучения и условиям проведения. Время, отведённое на каждую часть тренировки, распределено правильно и рационально, соответствует правилам и нормам проведения тренировки по лыжным гонкам.

На протяжении всего занятия отмечается эффективность обратной связи со всеми обучающимися.

Обучающиеся активны. Они показали умение продуктивно работать, наблюдать, делать выводы, анализировать и обобщать свои знания. Также обучающиеся показали наличие навыков самоконтроля и взаимоконтроля. Психологический климат на занятии позитивный.

Недостатков на учебно-тренировочном занятии и конкретные практические рекомендации по совершенствованию педагогического мастерства не наблюдалось.

Протокол зачетного тренировочного занятия

Дата проведения «09» марта 2022 г., группа УТГ 1 года обучения

1. Конспект ТЗ.

Содержание конспекта соответствует задачам, рабочему плану УТЗ на месяц, условиям проведения тренировки, возрастным возможностям занимающихся. Качество знаний и умений, полученных на тренировочном занятии высокое. План-конспект выполнен аккуратно, в соответствии с установленными требованиями, есть замечания по терминологии.

2. Проведение ТЗ.

Продолжительность занятия 90 минут. Структура занятия – 3 части: 1. Подготовительная. Разминка, подготовка организма к работе. 2. Основная. 3. Заключительная. Тренировочное занятие проведено согласно плана-конспекта

На подготовительную часть практикант затратил около 20 минут, на основную – 55 минут, на заключительную – 15 минут. В заключительной части занятия необходимо было продумать заминку (постепенное снижение нагрузки). Для этого можно использовать медленную прогулку на лыжах, упражнения на расслабление мышц, или просто легкую пробежку на базу.

Место занятий, оборудование и инвентарь были подготовлены заранее.

Место проведения УТЗ оборудовано всем необходимым. Материальное обеспечение: лыжи, лыжные палки, ботинки, секундомер, флажки.

На тренировочном занятии соблюдены и реализованы следующие дидактические принципы обучения:

- а) принцип образовательных, развивающих и воспитательных функций;
- б) принцип сознательности и активности;
- в) принцип наглядности;
- г) принцип доступности обучения;
- д) принцип прочности;
- е) принцип систематичности и последовательности.

Практикант в доступной и понятной форме донес учебный материал до занимающихся, отлично объяснял и показывал упражнения, умело фиксировал и помогал детям исправлять ошибки при выполнении упражнений. Плотность тренировки как общая, так и двигательная имеет очень высокие показатели, т.к. ребята выполняли упражнения практически без остановок, были активны и дисциплинированы.

Нагрузка соответствовала возрасту и подготовленности обучающихся.

Во время проведения учебно-тренировочного занятия проводился врачебно-педагогический контроль, определена реакция организма спортсменов на нагрузку. Признаки, по которым определялась реакция на нагрузку: частота пульса, дыхания и артериального давления постепенно увеличиваются к основной части занятия, затем, в заключительной части уменьшаются (пульс в подготовительной части поднялся до 150 уд/мин, в основной – до 162 уд/мин, в заключительной опустился до 96 уд/мин.).

Дисциплина у занимающихся была отличная. Дети уважительно относились к тренеру. Тренер умело поощрял и порицал детей.

Тактичен, вежлив. На положительные и отрицательные поступки занимающихся реагировал тактично, дипломатично, но неуклонно и настойчиво.

Одежда студента отвечала требованию по лыжной подготовке и климатическим условиям проведения занятия. Лыжный костюм, шапочка, варежки, теплые носки, ветрозащитная куртка, сухие и мягкие ботинки, соответствующего размера. Длина лыж и лыжных палок соответствовала росту занимающегося.

3. Рекомендации и замечания практиканту: есть замечания по терминологии и заключительной части занятия. Практиканту рекомендовано повторить терминологию физической культуры и структуру занятий.

4. Оценка ТЗ отлично

Подпись тренера (тренера-преподавателя) _____

Подпись руководителя базы практики _____

М.П.

Протокол оценки уровня физической и функциональной подготовленности УТГ 1 года обучения по лыжным гонкам

Тренировочный процесс и тестирование учащихся проводились на базе ГБУ РК «СШОР» г. Сыктывкар в учебно-тренировочной группе 1 года обучения учащихся 12-13 лет в количестве 10 человек. Физическая подготовленность лыжников-гонщиков 12-13 лет и их морфофункциональные данные оценивались общепринятыми методами:

1. Бег на 100 м.

Бег на 100 м проводился на спортивном стадионе. Представляет собой забег от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту, на дистанцию 100 метров по прямой; проводится на беговой дорожке стадиона. Старт забега производится из стартовых колодок. Полученный результат фиксируется в протокол тестирования (с). Для лыжников 12-13 лет УТГ 1 года обучения нормой является 15,3 с.

2. Бег на лыжах 5 км (классический стиль).

Бег на лыжах 5 км проводился на специальной лыжной трассе, проложенной на местности со слабо - и среднепересеченным рельефом. Испытуемый встает на стартовую линию. По команде «Марш» включается секундомер. Ученик бежит на лыжах дистанцию 5 км классическим стилем. После преодоления финишной черты, время на секундомере останавливается. Полученное время фиксируется в протокол тестирования (мин. с). Для лыжников 12-13 лет УТГ 1 года обучения нормой является 21,00 мин.с.

3. Пробу Руфье использовалась для оценки адаптации сердечно - сосудистой системы к физической нагрузке, а также применялась как простой и косвенный метод для определения физической работоспособности ребёнка. Для ее проведения нужен только секундомер или часы с секундной стрелкой. Проба проводится следующим образом. После 5-минутного отдыха у ребенка измеряют пульс в положении сидя (P1). Далее необходимо сделать 30 приседаний за 45 секунд, после чего ребенок садится и в течение первых 15-ти секунд вновь фиксируются показания пульса (P2). Третьим показателем (P3) является число сердечных ударов за последние 15 секунд первой минуты отдыха после приседаний. Индекс Руфье (I) рассчитывается по следующей формуле: $I = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$.

Оценка результатов пробы Руфье по разным возрастным группам приведена в таблице 1.

1. Бишаев, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования - Изд.2-е. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 304 с.

2. Богданов, Г.П. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков младших разрядов. - М.: Просвещение, 2013. - 192 с.

3. Донской, Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2013. - 322 с.

4. Каменский, В.И. Планирование спортивной тренировки. Лыжные гонки - учебное пособие для тренеров. - М.: ФИС, 2014. - 298 с.

5. Лыжная подготовка: организация и методика проведения практических занятий. О.В. Ларионова. Учебно-методическое пособие для студентов-бакалавров. - Саратов. 2014.

6. Попков, В.Н. Тестирование и оценивание в физкультурно - педагогических исследованиях. - Омск. 2010 г.

7. Примерные поурочные конспекты по лыжной подготовке для обучающихся первого года обучения.

8. Раминская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2013. - 228 с.

9. Раминская, Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 264 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура учебник. – М.: Академия, 2016.
11. Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова., 2018. – 101 с.

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/257936>