

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/298662>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание отчета

1. Индивидуальный план работы на период тренерской практики 3
2. Экран еженедельного учета работы 6
3. Комплексы физических упражнений 10
4. Учебный план по избранному виду спорта 13
5. Характеристика компонентов структуры спортивной тренировки 14
- Характеристика компонентов структуры спортивной тренировки 14
6. План учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки 16
7. Методика развития физических качеств 21
8. Годовой план-график тренировочного процесса 25
9. Рабочий план на месяц 28
10. План воспитательной работы в прикрепленной группе 29
11. Характеристика, заверенная директором учреждения с оценкой 31
12. Вывод о проделанной работе по тренерской практике 32

КОНСПЕКТ № 2

Название занятия: Изучение элементов движения в детском фитнесе

Цель: Укрепление здоровья малыша, формирования навыков правильной осанки и развитие физических качеств.

Задачи:

- Направленное развитие всех двигательных качеств детей.
- Развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.

Дата проведения: 25.04.2022 года.

Место проведения: спортивный зал детского сада №75 г. Норильск

Конспект составил: студент группы ****

Конспект проверил: ****

Часть занятия

Содержание занятия Дозировка Организационно-методические указания

I

20-25 мин 1. Построение.

2. Ходьба обычная (Выполнять в колонну по одному).

3. Бег обычный.

4. Специальные беговые упражнения.

5. Общеразвивающие упражнения. 3 мин.

2 мин.

2 мин.

3 мин.

15 мин. Следить за дисциплиной.

Следить за правильностью выполнения.

Следить за дистанцией

Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения

Следить за правильным выполнением упражнений, за дыханием

II

50-55 мин Ходьба в колонне змейкой

Бег в колонне друг за другом змейкой

Прыжки вверх с места с целью достать предмет

Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу

Прыжки через предметы высоты

Прыжок в длину с места 5 мин.

5 мин.

10 мин.

5 мин.

5 мин.

5 мин.

Контроль за дисциплиной

Контроль за дисциплиной

Контроль за дисциплиной

Контроль за дисциплиной

Контроль за дисциплиной

Контроль за дисциплиной

III

5-10 мин Построение.

Подведение итогов занятия. 10 мин. Контроль за дисциплиной

7. Методика развития физических качеств

Методика совершенствования силовой выносливости

Методика по воспитанию силовой выносливости подразумевает многократное повторение определенных упражнений с отягощением малого веса, а также с сопротивлениями и осложненными условиями внешней среды.

Упражнения для развития силовой выносливости

1. ег на месте и прыжки. Дозволяет натренировать ягодицы, бедра и икроножные мышцы.

Продолжительность исполнения 2-4 подхода.

2. «Джампинг Джек». Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища. Далее осуществляется небольшой прыжок и выполняется постановка ног на ширину плеч, при этом необходимо следить, чтобы руки поднимались вверх. В итоге следующего за предшествующим прыжком занимает первоначальное исходное положение.

Продолжительность исполнения составляет 1 минуту. После небольшого периода отдыха рекомендуется повторить еще 2 или 3 подхода.

3. Прыжки вбок. Минимальное количество повторений — 20 прыжков.

4. Полуприсед с шагом в сторону. Присесть, затем руки необходимо вытянуть вперед или можно согнуть в локтях. Далее медленно подняться, при этом одновременно необходимо делая широкий шаг в левую сторону и при этом разводить руки вверх через стороны. Затем далее поставить ногу в исходное положение, далее присесть и подняться одновременно с шагом в правую сторону. Выполнить 4 подхода по 20 шагов на каждую ногу.

5. Прыжки из приседа. В приседе, ноги на ширине плеч, спина прямая. Далее осуществляется прыжок в положение стоя со сведением стоп. После чего следует снова занять исходное положение. Выполнить 20 прыжков за один подход. Рекомендуется 4 подхода.

6. Планка. Упор лежа на локтях, ноги прямые, слегка разведены и напряжены.

Продержаться в планке 30 секунд. Рекомендуется выполнить 4 подхода при этом увеличивать период времени стойки в планке на 10 секунд каждый раз.

7. Приседания с вытянутыми руками. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, спина прямая. Далее делается присед с отводом таза назад и вниз. При этом важно, чтобы в процессе выполнения упражнения поясница оставалась прямой, а колени не выступали за носки. Выполнить упражнение 5 раз за один подход. Рекомендуется 10 повторений упражнения.

8. Отжимания. Важно — туловище опускается на вдохе, а поднимается на выдохе. Новичкам можно начать с 10 отжиманий.

9. Скручивания. Для его выполнения нужно лечь на спину и согнуть ноги в коленях. При этом ступни должны быть прижаты к полу. Руки расположены за головой, а локти отведены в стороны, подбородок стремится вверх. В таком положении необходимо поднимать верхнюю часть тела, напрягая при этом только мышцы живота. Выполнить упражнение 4 раза по 3 подхода.

10. Подтягивания на перекладине. Из виса на прямых руках средним хватом от себя: подтягивания на перекладине. Повторение засчитывается, если подбородок поднимается выше перекладины, а положение виса после этого фиксируется в течение примерно одной секунды. Выполнить упражнение 2 раза по три подхода.

11. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. Из упора на брусьях: сгибание и разгибание рук. При выполнении упражнения допускается сгибание и разведение ног. Повтор засчитывается, если в конечном положении нижние сегменты грудных мышц находится на уровне брусьев, а само конечное положение

фиксируется в течение примерно одной секунды. Выполнить упражнения 5 раз по 2 подхода.

12. Подъемы ног из виса на перекладине. Из виса на прямых руках средним хватом от себя: поднятие прямых ног к перекладине. Движение желательно выполнять без рывков, в среднем темпе. Выполнить упражнение 4 раза по 3 подхода.

Задание 2. Опишите методику совершенствования гибкости. Составьте комплекс из 10 упражнений для развития гибкости

Методика совершенствования гибкости

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.

-

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/298662>