

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа Усольского района»**

665479, Усольский район, п. Белореченский 109

тел./факс 8(39543) 21350

e-mail: usrdush@mail.ru

Отзыв

о системе работы Симоновой Татьяны Владимировны, тренера-преподавателя муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы Усольского района», по совершенствованию методов обучения и воспитания.

Симонова Татьяна Владимировна работает тренером-преподавателем в МБУДО «СШ Усольского района» с 2019 года. Стаж педагогической деятельности 5 лет. Татьяна Владимировна успешно применяет образовательные технологии, совершенствует методы обучения и воспитания, эффективно и результативно, применяя их в своей образовательной деятельности.

На своих занятиях тренер-преподаватель использует электронные образовательные ресурсы: видеуроки, мастер классы, она грамотно и эффективно использует в образовательном процессе технологию личностно-ориентированного и проблемного обучения в зависимости от поставленных целей и задач.

В своей деятельности, для повышения качества и результативности обучения по программе, использует и целесообразно применяет следующие методы: словесный (беседы, дискуссии), наглядный (демонстрация движений педагогом), проблемный метод и другие. Эти методы позволяют обучающимся применять свои знания на практике и развивать критическое мышление.

Симонова Т.В. на учебных занятиях предлагает обучающимся задания, которые представляют собой проблемную ситуацию и построены от простого к сложному. Все проблемные задачи решаются грамотно, технические элементы правильно излагаются, наглядно демонстрируется педагогом, каждый этап изучения нового материала обсуждается совместно с обучающимися, проводится детализированный анализ. Все это делается для формирования у обучающихся умения применять полученные знания на практике в процессе выступления на соревнованиях и не допускать типовых ошибок. На разных этапах занятия педагог формирует у детей умения самостоятельно видеть проблему и частичного поиска пути ее рационального решения через создание в начале занятия или по его ходу проблемной ситуации.

Во внеурочной деятельности тренер-преподаватель успешно применяет технологию сотрудничества. Обучающиеся работают в группах, командах, внутри которых четко распределяются обязанности. Это способствует развитию потенциала каждого ребёнка, обучает его способам и приёмам учебной деятельности.

Ответственный подход к работе, внимание к каждому ребёнку, требовательность, доброжелательность помогают Татьяне Владимировне добиваться успехов в обучении и воспитании юных спортсменов. Об этом свидетельствуют достойные результаты освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по велоспорту, результаты тестирования по ОФП, сдача нормативов ВФСК «ГТО».

Обучающиеся Татьяны Владимировны являются победителями и призерами муниципальных, районных, областных, межрегиональных и всероссийских соревнований по велоспорту.

Татьяна Владимировна является автором программно-методического обеспечения, разработчиком дополнительной образовательной программы по велоспорту, составляет рабочие программы, различные игровые материалы для тренировочных занятий,

Ежегодно, Татьяна Владимировна, транслирует свой педагогический опыт, выступает на педагогических совещаниях и заседаниях методического совета, регулярно принимает участие в семинарах среди молодых специалистов Усольского района.

Тренер-преподаватель активно принимает участие в судействе муниципальных, районных, областных соревнований.

Татьяна Владимировна регулярно повышает квалификацию, совершенствуя свое мастерство в обучении подрастающего поколения.

Директор МБУДО «СШ Усольского района» Е.В. Козулин.



ПЛАН-КОНСПЕКТ

Открытого тренировочного занятия по велосипедному спорту

для спортивно-оздоровительной группы

Здоровьесберегающие технологии

Дата проведения: 20 марта 2025г

Место проведения: стадион общеобразовательной школы

Инвентарь: велосипеды, мяч, стойки

Тема: Развитие двигательных навыков.

Задачи занятия:

- 1) Обучение техники езды на велосипеде равномерного движения по дистанции;
- 2) Совершенствование техники фигурного вождения на велосипеде;
- 3) Развитие координационных способностей.

№п/п	содержание материала	дозировка	организационно-методические указания
I	Подготовительная часть	30 мин	слежу за четким построением занимающихся,
1.	Построение.	2 мин	сообщаю задачи занятия,
2.	Сообщение задач занятия.	2 мин	слежу за правильным и четким выполнением упражнений,
3.	Строевые упражнения: - «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	1 мин	2 минуты спокойной ходьбы, 2 минуты в темпе,
4.	Разминка - а) ходьба,	5 мин	спокойный бег темпа, бежим все вместе,
	б) бег,	5 мин	слежу за выполнением упражнений
	в) ОРУ (общеразвивающие упражнения)	10 мин	
1.	И. п.-основная стойка сч.1-4-круговые вращения головой вправо, сч.1-4-круговые вращения головой влево	браз	спина прямая
2.	И. п-ноги врозь сч.1-4 - круговые вращения руками вперед,	8раз	руки прямые, амплитуда движений

	сч.1-4 – круговые вращения руками назад		
3.	И. п.- ноги врозь, руки на пояс сч.1-наклон вправо, рука вверх, сч.2- и. п. сч.3-наклон влево, рука вверх, сч.4- и. п.	8раз	руки прямые, спина прямая ⁴
4.	И. п.-ноги на ширине плеч, руки на пояс сч.1-наклон вниз, сч.2-и.п. сч.3-наклон прогнувшись назад, сч.4-и.п.	10раз	наклон ниже, ноги прямые
5.	И. п.-ноги вместе, руки на пояс сч.1-поворот вправо, руки в стороны, сч.2- и. п. сч.3- поворот влево, руки в стороны, сч.4 –и. п.	10раз	спина прямая, резче движения
6.	И. п.-ноги вместе, руки на пояс сч.1-выпад правой, руки в стороны, сч.2-и.п. сч.3-выпад левой, руки в стороны, сч.4-и.п.	8раз	спина прямая, выпад глубже
7.	И. п.- упор присев сч.1- упор лежа, сч.2-упор присев, сч.3- упор лежа, сч.4- и. п.	8 раз	руки прямые, упор на носочках
8.	И. п.-основная стойка Прыжки на двух ногах	10 раз	прыжки на носочках
9.	Отдых, упражнения на восстановление дыхания	5 мин	слежу за выполнением упражнения

II	Основная часть	55 мин	
1.	<i>Обучение техники езды на велосипеде равномерного движения по дистанции.</i>	20 мин	Равномерность движения на велосипеде заключается в плавном передвижении, без ускорений, движение по прямой, постоянное движение педалями.
	а) рассказываю и показываю технику езды выполнения,	2 мин	
	б) выполнения техники езды по одному по прямой,	8 мин	Делаю общие и индивидуальные замечания
	в) выполнение техники езды по кругу	10 мин	
1.1	Педагогический и врачебный контроль		«Змейка»- на велосипеде проехать все проезды между стойками, не задевая, не сбивая.
	а) отдых	5 мин	
2.	<i>Совершенствование техники фигурного вождения на велосипеде.</i>	15 мин	«Восьмерка» - надо проехать по кругу, не заезжая на линии,
	а) рассказываю и показываю технику выполнения,	2 мин	«Заезд в ворота»- проехать между стойками, не задевая и не сшибая верхнюю планку,
	б) выполнение техники фигурного вождения по одному -	13 мин	«Параллельные прямые»- проехал между дощечек на задевая их. Делаю общие и индивидуальные замечания
	1. «Змейка»,		
	2. «Восьмёрка»,		
	3. «Заезд в ворота»,		
	4. «Проезд по мостику»,		
	5. «Параллельные прямые».		Дети становятся в круг и перекидывают мяч друг другу в произвольном порядке. Мяч не должен находиться у одного игрока больше секунды, кто задержал тот и «горячая картошка» садится в круг.
	<i>Развитие координационных способностей.</i>		
3	а) Подвижная игра «Картошка»	10 мин	
3.1	Отдых	5 мин	
III	Заключительная часть	5 мин	
1.	Подведение итог.		Подвожу итоги занятия, делаю общие замечания.
2.	Домашнее задание		

Тренер-преподаватель Симонова Т.В.

**План-конспект занятия по велоспорту на тему: Здоровьесберегающие технологии
в тренировочной деятельности юных велосипедистов.**

Тренер-преподаватель: Симонова Т.В

Цель: Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить спортсмену возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Учебно-воспитательная система ДЮСШ объединяет в единый воспитательный процесс взаимодействия детей, родителей и педагогов и является одним из основных приоритетных направлений совершенствования образовательной деятельности в спортивной школе.

Перейдем к пользе, которую приносит велосипед, как вид спорта. Занятия помогают не только добиваться спортивных успехов, но и заслуживают особого внимания как источник укрепления здоровья. При занятии велосипедным спортом идет развитие мышечного аппарата, укрепляются дыхательная и сердечно-сосудистая системы детей. Во время тренировок идет оздоровление всего организма, закаливание, повышение иммунитета, профилактики от сердечно-сосудистых заболеваний и избавления от избыточного веса, делает организм более выносливым, тренируется вестибулярный аппарат, улучшается кровоснабжение. Во время езды тренируются мышцы глаз, так как требуется динамическое переключение внимания на разные объекты. Получаем эстетическое удовольствие, повышается настроение. Кроме того, следует отметить и то, что прогулка на большой скорости доставляет большое удовольствие.

Здоровьесберегающие технологии; применяемые в тренировочной деятельности велосипедистов:

1.Медико-гигиенические технологии:

- регулярно ведется диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров физического развития детей в динамике , что позволяет сделать выводы о росте показателей ребенка;

- прохождение два раза в год медицинского обследования в «Областном врачебно-физкультурном диспансере»;

- применение во время тренировочных занятий контроля и самоконтроля за состоянием организма ребенка, для предупреждения перетренированности детей на занятиях большое внимание уделяется восстановительным упражнениям, дозированным нагрузкам.

2.Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие учащихся:

- проводится мониторинг развития физических качеств ребенка, два раза в год проводится сдача контрольно-переводных нормативов, что позволяет отследить динамику роста показателей;

- планирование и проведение тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся, распределение нагрузки с учетом физических возможностей детей;
- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий: соревнования по ОФП, по велокроссу, по велоспорту-шоссе.
- проведение совместных соревнований с общеобразовательными школами «Безопасное колесо»;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях области, города и школы: День здоровья, Лыжня России, Кросс-наций, День бегуна, Всемирный день велосипедиста.
- показательные выступления в празднике «Фестиваль спортивных улиц», «День города».

3. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности:

- реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью, проведение бесед по темам: «Требования техники безопасности при занятиях велосипедным спортом», «Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Основы спортивного питания», «Правила поведения на дорогах», «Правила дорожного движения», отказ от вредных привычек;
- проведение инструктажа по технике безопасности;
- проведение родительских собраний, индивидуальные консультации;
- развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни;
- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия

ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье учащегося. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми, в обеспечение социально-эмоционального благополучия школьника:

- проведение праздников, совместные походы с родителями, экскурсии, эстафеты, викторины;
- участие в культурно-массовых мероприятиях города и школы;
- выезды на соревнования;
- организация каникулярного отдыха учащихся;
- применение методов и приемов, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям велосипедным спортом у каждого учащегося;

- формирование благоприятного психологического фона на занятиях с учетом особенностей каждого этапа подготовки

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения, направленные на развитие культуры здоровья педагогов спортивной школы, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Реализацией данных технологий занимается тренер посредством проведения мероприятий с участием детей в текущем педагогическом процессе.

В результате совместной деятельности всех участников образовательного процесса по формированию здорового образа жизни учащиеся знают, как с помощью, физических упражнений можно укрепить свое здоровье, основы ведения здорового образа жизни и способы поддержания организма в хорошем физическом и психическом состоянии, владеют приемами самоконтроля за функциональным состоянием своего организма во время выполнения физической нагрузки.

По завершению обучения в ДЮСШ учащиеся будут способны:

- противостоять неблагоприятным факторам окружающей среды;
- готовыми к самостоятельному выбору здорового образа жизни;
- знать свои физические и психические способности и уметь их применять в различных жизненных ситуациях.

В дальнейшем мы планируем продолжить работу по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей на всех этапах обучения: тренировочном и этапе начальной подготовки.

Ведь главное чему должен научиться ученик, выйдя из стен школы – умению адаптироваться в обществе, раскрыться как творческая Личность и быть достойным Гражданином своей страны.

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по велосипедному спорту. Тема:
«Интервальная тренировка на силу и выносливость»**

Цель: Подготовить мышцы к предстоящей работе. Повысить физические качества: быстроту, ловкость, выносливость. Поднять соревновательный дух у детей.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить спортсмену возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

1. Разогреть мышцы и суставы, увеличить их подвижность
2. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.
3. Воспитать трудолюбие, силу воли, ответственность.

Группа: УТ

Дата, время и место проведения: 25.05.2025. велобаза рп.Белореченский «Стадион»

Ход тренировки

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационнометодические указания
Вводно-подготовительная часть 15 мин	Крутка на передаче 52x21	15 мин	Следить за посадкой на велосипеде Правильным педаляжем и круткой
Основная часть 40 мин	1) Работа отрезками на передаче 52x15/16 педаляж 40 - 60 об/мин.	30сек	Смотреть за педаляжем держать обороты до локального утомления в мышцах ног
	Сидя в седле.		
	2) Отдых на передаче 52x18	3-5мин	
	3) Работа отрезками на передаче 52x15/16 педаляж 40 - 60 об/мин. Стоя на ногах.	30сек-1мин	
	4) Отдых на передаче 52x18	3-5 мин	
	5) Работа по		Отдых до полного восстановления

	нарастающие на передаче 52x15/16 сидя в седле. 6) Отдых на передаче 52x18 7) Работа на передаче 52x15/16 в низкой посадке 60 - 100 об/мин 8) Отдых на передаче 52x18 9) Работа на передаче 52x15/16 постепенное увеличение темпа сидя и стоя 10) Отдых на передаче 52x18	30сек-1мин 3-5мин 10мин 5 мин 30сек-1 мин 5мин	Начинаем с 20 оборотов Следить за посадкой и круткой. Педаляж держать в рамках допустимого. Начинаем с 20 оборотов. После появления локального утомления в мышцах продолжить работу еще 5 сек
Заключительная часть 10 мин	Спокойная крутка на передаче 52x18	10мин	Следить за круткой

Тренер-преподаватель Симонова Т.В