



Министерство физической культуры и спорта Пермского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Отчет по преддипломной практике

Чудинов Пётр Алексеевич
Группа ПС9-18-3

2022 год



Место прохождения практики:

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по
дзюдо г.Перми «Пермский кодокан»

- Специфика учреждения: обучение людей разного возраста
- Направленность деятельности: традиционное и силовое.
- Режим тренировок детей: спортивные группы 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Сроки практики 25.04.2022 по
23.05.2022



- **Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по дзюдо детей 9-10 лет.
- **Описание эксперимента:** подготовка и проведение первичной диагностики физической подготовки занимающихся, обработка и анализ полученной информации, разработка комплекса упражнений на базе теоретических знаний, оценка результатов вторичной диагностики и выводы о предложенной методике.



Что взято для личностного развития

- В ходе практики была проведена проверка теоретических аспектов ВКР.

В исследовании принимали участие две группы: экспериментальная – группа начальной подготовки 15 спортсменов (9-10 лет), занималась с применением экспериментальной методики,

и контрольная группа 15 спортсменов начальной подготовки того же возраста занимающихся по стандартной программе.



Формы и методы использованные при прохождении практики:

Тренировки с применением контрольных тестирований

- Была проведена контрольная тренировка, на которой учащиеся сдавали тесты на определение физической подготовленности .
- Результат: были выявлены сильные и слабые стороны развития физических качеств занимающихся, а также уровень физической подготовленности в целом.
- Таким образом, предложенная методика включала большое многообразие упражнений, которые вносили новизну и высокий эмоциональный компонент в тренировочную деятельность спортсменов. Широко использовался игровой и соревновательный методы



Тесты СФП (специальная физическая подготовка)

- Имитация движения бросков на скорость
- Выбор правильного захвата в стойке
- Выбор правильного захвата в партере

Тесты ОФП (общая физическая подготовка)

- Бег 30 метров с высокого старта время (с)
- Челночный бег три отрезка по 10 метров время (с)
- Прыжок в длину с места (см).
- Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во).
- Сгибание и разгибание



Оценка руководителя организации



В ходе прохождения практики был продемонстрирован высокий профессиональный уровень подготовки студента к дальнейшей самостоятельной работе.



Вывод

В результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что использование в учебно-тренировочном процессе мальчиков 9-10 лет, занимающихся дзюдо методики обучения спортивным движениям будет способствовать более эффективному усвоению технических приемов.