

Самообследование
тренера-преподавателя по лыжным гонкам
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва
по зимним видам спорта «Кедр»
Кузнецова Александра Сергеевича

В МБУ ДО СДЮСШОР «Кедр» работаю тренером-преподавателем по лыжным гонкам с 2015 года. С 1999 спортсмен – инструктор ГМУ СОЦ «Олимпия»(в 2005 преобразована в МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр»). С 2013 по 2015 тренер по лыжным гонкам отдела физкультурно – массовой и спортивной работы БУ ХМАО –Югры «Центр Адаптивного спорта» г. Ханты – Мансийск. Общий стаж педагогической деятельности составляет 18 лет.

В 2005г. закончил_ Сургутский Государственный Университет факультет физической культуры, специализация: Технология спортивной тренировки. Присуждена квалификация «специалист по физической культуре и спорту» по специальности « Физическая культура и спорт». В 2010 году закончил магистратуру Сургутского государственного университета по направлению « менеджмент».[1]

Квалификационной категории не имею.

Согласно перспективному плану учреждения, в соответствии с профилем в межаттестационный период прошел курсы повышения квалификации:

- курсы повышения квалификации в ГОУ ВПО ХМАО- Югры «Сургутский государственный педагогический университет» по дополнительной профессиональной программе: «Совершенствование системы спортивного отбора и оценка перспективности юного спортсмена» в объеме 72 часа [2]

- принял участие в региональных семинарах спортивных судей по лыжным гонкам по программе подготовки кадров к всероссийским, европейским и международным соревнованиям в 2016 и в 2017 [3]

- В 2016 г. присвоена первая судейская категория по виду спорта «лыжные гонки» [4]

- Семинар - практикум по теме: «Подготовка судей квалификационной категории « Спортивный судья III категории» для судейства Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «готов к труду и обороне». [5]

- семинар по образовательной программе « Антидопинговое сопровождение спортсменов в деятельности тренера» (8 ч.). [6]

Ежегодно принимаю участие в семинарах, проводимых на базе врачебно-физкультурного диспансера («Медико-педагогический контроль в процессе учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ»; «Неотложная помощь на тренировках и соревнованиях»; «Причины переутомления и перетренированности в детском и подростковом возрасте» и др.)

С 2001 по 2013год ежегодно становился лауреатом городского конкурса « Спортивная Элита» в номинации « 10 лучших спортсменов по олимпийским видам спорта» [19].

В 2015 году получил Благодарность Департамента физической культуры и спорта ХМАО – Югры «За значительный вклад в развитие сурдлимпийского движения в ХМАО- Югре». [7]

В 2016 году Почетная грамота от Администрации МБУ ДО СДЮШОР «Кедр» за высокие спортивные результаты в спортивном сезоне 2015 -2016 [8]

Благодарственное Письмо от « Сургутского спортивного клуба любителей лыжного спорта» в 2016 году.[9]

Грамота от Администрации спортивно –оздоровительного лагеря «Олимпия» в 2016 году [10]

Благодарственное Письмо от Управления физической культуры и спорта Администрации г. Сургута 2017 [23]

Ежегодно в составе судейских бригад обслуживаю внутришкольные, городские и межрегиональные соревнования по лыжным гонкам и приему нормативов всероссийского физкультурно –спортивного комплекса «ГТО» (Городской кросс лыжников 2016 – главный судья, городская массовая лыжная гонка «Сургутская лыжня 2017» в рамках всероссийской гонки «Лыжня России» -главный судья, Чемпионат Уральского Федерального Округа 2017 по лыжным гонкам – заместитель старшего судьи и т.д.) [11]

В 2003 году мне присвоено спортивное звание « мастер спорта международного класса».[20]

Считаю, что профессиональная деятельность тренера-преподавателя требует постоянного повышения педагогического мастерства. Это достигается как путем самообразования, так и обменом педагогическим опытом с коллегами.

Работая с методической литературой, всегда нахожусь в поиске новых средств, форм и методов обучения.

Знания и умения, полученные в ходе прохождения курсов повышения квалификации и посещения семинаров применяются при организации тренировочного процесса, что дало следующие результаты: повышение эффективности тренировочного процесса, повышение мотивации обучающихся к занятиям лыжными гонками, исключение случаев травматизма на тренировочных занятиях, увеличение количества обучающихся. Судейские семинары знакомят с нововведениями международных правил, что позволяет вовремя применять современные нормативные требования. Принимая, участие в судействе соревнований по лыжным гонкам постоянно нахожу новые тактические и технические приемы, которые после разбираем с обучающимися. Полученные мной знания и применение их на практике помогают воспитывать наиболее развитое подрастающее поколение и выявлять особо одаренных спортсменов для спортивной подготовки.

Цели учреждения и мои как тренера-преподавателя взаимосвязаны и направлены на формирование мотивации и привития стойкого интереса к занятиям спортом для достижения физического совершенствования и повышение спортивного мастерства обучающихся.

Моей личной целью в профессиональной деятельности является поиск наиболее оптимальных средств и методов тренировочного процесса, с целью воспитания гармонично развитой личности моих спортсменов и выявление

высокоодаренных спортсменов для попадания в сборную команду ХМАО-Югры, а в дальнейшем и в сборную нашей страны, для достижения наивысших спортивных результатов.

Немаловажное значение в воспитании имеет взаимодействие с семьями обучающихся, поэтому мною ведется работа с несовершеннолетними и их семьями, путем их привлечения на различные мероприятия. Мною был разработан сценарий и в последствии проведен спортивный праздник «По следам Зимних Олимпиад» [12]. Так же провожу консультативные мероприятия с родителями, особенно с теми, кто находится в социально опасном положении и трудной жизненной ситуации. Чтобы вовремя предостеречь подростка от правонарушения, надо дать ему почувствовать ответственность перед обществом за свое поведение и обеспечить полноценный досуг спортсменов. Наша совместная деятельность сводилась к тематическим беседам по данной тематике. Я глубоко убежден в том, что только благодаря совместной работе семьи и образовательного учреждения формируется полноценная гармонично развитая личность, которая обладает нравственными качествами и потребностями в здоровом образе жизни.

Основными формами взаимодействия с родителями являются:

- Родительские собрания (раз в квартал)
- Открытые занятия для родителей (раз в квартал)
- Индивидуальные беседы (по мере необходимости)
- Лекции (по плану)
- Привлечение родителей к организации внеурочной деятельности
- Привлечение родителей к организации соревнований.

Вся данная работа носит системный характер и проводится согласно плану воспитательной работы спортивной школы, в соответствии с локальными актами учреждения.[21]

Тренировочный процесс организован в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по лыжным гонкам.

В целях более эффективной организации тренировочного процесса мной была разработана и подготовлена методическая разработка на тему «Развитие равновесия у спортсменов – инвалидов по слуху на основе лыжных гонок» [13], а также разработал спортограмму по лыжным гонкам [14]. В составе рабочей группы принимал участие в разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по лыжным гонкам [15].

Для оценки результатов своих воспитанников систематически использую современные оценочные средства. Ежегодно в начале и в конце учебного года спортсмены сдают контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, по результатам которых отслеживается уровень развития физических качеств и функциональной готовности к спортивной деятельности.

Для оценки физического и функционального состояния спортсменов в тренировочной деятельности я использую пульсометры Polar. По результатам тестирования мной пишется план тренировочных занятий с учетом диапазонов в которых должен находиться пульс спортсмена в зависимости от цели и характера тренировки и вида отдыха.

Особое внимание уделяю состоянию здоровья каждого обучающегося. Ежегодный углубленный медицинский осмотр позволяет это контролировать и выполнять полученные рекомендации от медицинских работников. Также информативным средством являются контрольные соревнования.

Лыжный спорт как вид спорта богат техническими элементами, и требует с самого начала дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, так как работа на лыжной трассе зависит от физической подготовленности, темперамента спортсмена и мотивации к занятиям спортом. Считаю, что одной из задач тренера-преподавателя является учет всех составляющих, которые направлены на достижение успеха в тренировочной и соревновательной деятельности, а также формирование успешной, преуспевающей гармонически развитой личности.

Согласно расписанию учреждения и федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», веду тренировочные занятия в группах НП -1(2 группы), НП-2 (2 группы) и в группе ТГ -4.

На сайте нашего учреждения(<http://www.kedr86.ru>) можно посмотреть информацию о месторасположении спортивных объектов, информацию о наборе, все результаты соревнований, положения на предстоящие соревнования и т.д.

В целях привлечения детей и их семей к здоровому образу жизни, лично принимаю участие в соревнованиях по лыжным гонкам (неоднократно становился победителем массовой лыжной гонки « Лыжня России» в номинации – самая многочисленная спортивная семья [16], победителем спортивного забега в 2013, 2015 годах)[22].

В целях создание благоприятных условий для самореализации обучающихся, воспитание активной гражданской и жизненной позиции, создание условий для социализации детей и подростков в современной социально-экономической ситуации в нашей стране нельзя обойтись без социального партнерства. В своей деятельности к таковым я отношу и ССУЗы с ВУЗами нашего города, и клинический врачебно-физкультурный диспансер, и средства массовой информации, и общественные организации, такие как Федерация лыжных гонок ХМАО - Югры. Взаимодействие со всеми ними дает максимальное привлечение детей к систематическим занятиям спортом и повышение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности.

Имея положительный педагогический опыт работы я имею возможность представлять его на педагогических и тренерских советах, различных городских мероприятиях.

За время моей работы, при взаимодействии со всеми участниками образовательного процесса: родители, руководящий состав учреждения, дети и я добились определенных успехов, о чем свидетельствуют следующие результаты:

- выполнение обучающимися массовых спортивных разрядов;
- обучающиеся входят в состав сборных команд города, ХМАО-Югры и России;
- обучающиеся становятся победителями и призерами городских, окружных, Всероссийских соревнований:

Чемпионат России (спорт глухих) 2014 год

Федулова Анна – 1 место индивидуальный спринт 1,2 км

2 место – гонка на 10 км классический стиль, гонка на 15 км свободный стиль.
3 место – эстафета 3 по 5 км.

Горбунова Татьяна - 6 место индивидуальный спринт 1.2 км , 5 место- гонка на 10 км классический стиль и гонка на 15 км свободный стиль, 3 место- эстафета 3 по 5 км.

Чемпионат России (спорт глухих) 2015

Горбунова Татьяна- 5 место индивидуальный спринт, 6 место индивидуальная гонка 5 км классический стиль и индивидуальная гонка на 10 км свободный стиль.

В качестве тренера – преподаватель СДЮСШОР «Кедр» :

Городской кросс лыжников 2015

Ефимова Валерия -3 место

Первенство г. Сургута посвященное открытию спортивного сезона 2015 -2016

Брюхова Татьяна-2 место

3 этап Кубка г. Сургута по лыжным гонкам сезона 2015 -2016

Ефимова Валерия -3 место

Первенство ХМАО- Югры по лыжным гонкам среди юношей и девушек 2004 – 2005 годов рождения Брюхова Татьяна – 2 место

Городской кросс лыжников 2016:

Кузнецов Артём – 1 место, Ефимова Валерия – 1 место [17]

Результатом освоения обучающимися образовательных программ и программы спортивной подготовки по итогам мониторингов, проводимых организацией, служит исполнение нормативных требований по виду спорта и подготовке спортсменов-разрядников. Это подтверждается высокими показателями освоения обучающимися программ:[18]

Динамика контрольно –переводных нормативов по ОФП и СФП

года	2015	2016
Кол-во положительно сдавших нормативы (%)	85	90

Помимо основной деятельности, мои воспитанники принимают в олимпиадах, как по физической культуре, так и по другим предметам. Принимают участие в легкоатлетической эстафете в рамках празднования Дня Победы, входят в состав сборных команд по спортивным играм, стрельбе, плаванию общеобразовательных учреждений.

Ежегодно наша организация оказывает помощь при проведении соревнований по лыжным гонкам, легкой атлетике, пулевой стрельбе, зимнему полиатлону на таких городских мероприятиях, как День Города, День Победы, Лыжня России, городские спартакиады «СНГ» и т.п. Все это способствует пропаганде нашего вида спорта и максимального привлечения детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

Опираясь на приоритетные цели нашего учреждения и программу «Развитие физической культуры и спорта в ХМАО-Югре на 2014-2030 годы» для себя ставлю следующую цель – привлечение к занятиям физической культурой и спортом наибольшего количества детей и подростков, развитие их физических и

психологических способностей, достижение высоких спортивных результатов, а также формирование гармонически развитой и успешной личности спортсмена.

Одним из главных требований к себе, считаю постоянное повышение своего профессионального мастерства, поиск новых методов, форм и инновационных находок для подготовки высококвалифицированных спортсменов, более рационального использования своего рабочего времени, для реализации своих профессиональных возможностей. В дальнейшей работе, в общении с коллегами из других регионов планирую:

-Пройти курсы повышения квалификации в 2019 -2020 годах.

-Внедрить в педагогическую деятельность новые приемы и методики спортивной тренировки;

-Принять участие в тренировочных сборах в составе сборной команды ХМАО

– Югры;

- Принять участие во Всероссийском семинаре судей и повысить свою судейскую категорию

Решая поставленные задачи, я постоянно самосовершенствуюсь как тренер и педагог. Процесс обучения помогает развиваться в своей профессиональной деятельности.

Тренер-преподаватель



А.С. Кузнецов

Директор МБУ ДО СДЮШОР «Кедр»

Б.Н. Калошин

Утверждаю
Директор МБУ ДО
СДЮСШОР «Кедр»
Б.Н. Калошин

Годовой план работы с родительской общественностью в сезоне 2016 -2017 учебного года

Тренера – преподавателя: Кузнецова А.С.

Месяц	Тематика родительских собраний
Сентябрь	Техника безопасности и правила поведения при проведении тренировочных занятий.
Октябрь	Врачебный контроль в спорте. Прохождение углублённого медицинского осмотра.
Ноябрь	План тренировочных занятий. Обсуждение выездных мероприятий.
Декабрь	Безопасность при организованной перевозке несовершеннолетних.
Январь	Промежуточные итоги соревновательного сезона.
Февраль	Лыжный инвентарь. Одежда и обувь для занятий спортом.
Март	Витаминация. Основы рационального питания.
Апрель	Внимание, допинг! Вопросы и ответы. Антидопинговое сопровождение в спорте.
Май	Итоги соревновательного сезона.
Июнь	Организация тренировочных занятий в летний период.
Июль	В здоровом теле – здоровый дух.
Август	Мама, Папа , Я – спортивная семья.