

## Отзыв

на методическую разработку для внеклассной работы «Современные методы тренировки бегунов на средние дистанции» учителя физкультуры высшей категории МОУ СОШ № 10 пос. Гирей

*Тайметова Александра Анатольевича*

Разработка методических материалов по теме: «Современные методы тренировки бегунов на средние дистанции» на современном этапе развития системы отечественного образования является одним из важных направлений работы по физической культуре в школе.

Актуальность и новизна представленных материалов определяется особенностями внедрения здоровьесберегающих технологий в обучении. Данные материалы составлены с учётом требований, целей и задач Национальной доктрины развития образования РФ.

Структура представленных методических материалов, полнота изложения сведений, характер отбора материала направлены на достижение образовательных, воспитательных, информационных целей, указанных в ФГОС.

Представленные разработки тренировок для бегунов являются дидактически оптимальным вариантом реализации педагогического замысла.

Методические материалы разработаны с учётом психологических и физических особенностей школьников.

Данные материалы рассчитаны на развитие физической выносливости учащихся и могут быть рекомендованы для реализации в общеобразовательных учреждениях края на уроках физической культуры и на тренировках в рамках внеурочной деятельности.

Представленный опыт работы является актуальным, он соответствует предложенным критериям, правильно и грамотно оформлен, содержит разнообразный фактический материал. Интересны задания, поэтапно раскрывающие собственную методику работы педагога-тренера.

**В целом представленные материалы свидетельствуют о наличии у педагога системного подхода к преподаванию физической культуры, сформированности собственной методической системы.**

Александр Анатольевич, в прошлом бегун на средние дистанции, разработал для внеклассной работы современную методику подготовки бегунов на средние дистанции, обоснованную физиологическими закономерностями организма учащихся данного возраста.

Обоснованное сочетание в тренировочном процессе анаэробно-аэробных нагрузок в сочетании с рациональным использованием обменных алактатных и гликолитических

КОПИЯ ВЕРНА  
ПОДПИСЬ *Александр Анатольевич*



процессов в организме соответствуют современному научно-методическому подходу к тренировочному процессу.

На основе физиологических подходов к тренировочному процессу в данной методической разработке Александр Анатольевич в соответствии с современными методическими требованиями обосновал и разработал практические объемы нагрузок и их процентного сочетания к общему объему, т.е. скоростно-силовой, скоростной и общей выносливости.

В данной методической разработке предусмотрены тесты над контролем воздействия на организм детей применяемых нагрузок и роста у спортсменов результатов.

Применяя на практике данные методы и приемы и ведя целенаправленную секционную работу, на протяжении нескольких лет, с бегунами на средние дистанции Александр Анатольевич добился значительных успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации. Так, его лучшие воспитанники Рыбалко А., Бакчевникова Н. неоднократно становились призерами и победителями всероссийских соревнований, а Бакчевников Виктор в составе сборной команды Краснодарского края стал чемпионом России в эстафетном беге 4x800 м.

Данный опыт работы распространен на муниципальном уровне: в г. Крототкине и Кавказском районе.

Методические подходы, описанные в данном опыте, может быть успешно использованы учителями физической культуры и тренерами-преподавателями общеобразовательных организаций.

Отзыв составил:

Директор  
АФ ГБОУ ИРО КК, к.и.н.,  
доцент, «Почетный работник общего образования,  
просвещения и воспитания РФ»



А.П. Кара

Подпись Кара А.П. подтверждаю  
Секретарь АФ

И.Н. Лаврова



Муниципальное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10  
пос. Гирей им. Героя Советского союза М.И. Белоусова

Методическая разработка для внеклассной  
работы  
«Современные методы тренировки бегунов на  
средние дистанции»

учитель физкультуры высшей категории

МБОУ СОШ № 10

А. А. Тайметов



2021 г.

**КОПИЯ ВЕРНА**  
**ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 10**  
**В. И. ОЛЕЙНИКОВА**

## ВВЕДЕНИЕ

Подготовка спортсменов в школьной секции представляет собой многогранный процесс целесообразного использования всей совокупности тренировочных средств, позволяющих направленно воздействовать на организм, обеспечивая его готовность к достижению высоких спортивных результатов.

Для успешной практической деятельности учителю необходимо быть в курсе новейших теоретических концепций, касающихся построения тренировочного процесса; глубже разобраться в научной терминологии, используемой в теории и практике спорта, физиологических и педагогических критериях оценки эффективности тренировочного процесса и быть в постоянном поиске новых путей совершенствования методики подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Факторы определяющие уровень достижений в беге
2. Аэробная и анаэробная производительность организма спортсмена
3. Систематизация тренировочных нагрузок
4. Организация контроля над нагрузками
5. Оптимизация построения тренировочного процесса



КОПИЯ ВЕРНА  
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №10  
В.И. ОЛЕЙНИКОВА



# СЕРТИФИКАТ

подтверждает что

Тайметов Александр Анатольевич

МБОУ СОШ №10 п. Гирей им. М.И. Белоусова

опубликовала в сетевом издании "ФГОС online" статью:

Современные методы подготовки бегунов на средние дистанции  
постоянная ссылка на статью: <https://fgosonline.ru/печатное-издание/>  
статья включена в сборник статей педагогического портала "ФГОС online"

Номер свидетельства: СВ1000015425

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



Руководитель образовательного издания  
"ФГОС онлайн"



*В.А. Шахов*

Шахов В.А.

19 марта 2021 г.

Международный образовательно-просветительский  
портал "ФГОС онлайн"  
свидетельство о регистрации СМИ  
ЭЛ № ФС 77 - 72602

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Межрегиональный институт развития образования»

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

613101131133

Документ о квалификации

Регистрационный номер  
ПК-У19-36668

Город  
г. Ростов-на-Дону

Дата выдачи  
26 марта 2020 года

КОПИЯ ВЕРНА  
ПОДПИСЬ *Сидорова*



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Тайметов Александр Анатольевич**

За время обучения в период  
С 08 марта 2020 года по 26 марта 2020 года

Прошел(а) повышение квалификации по программе:

«Методика преподавания физической культуры и  
оценка эффективности обучения в условиях  
реализации ФГОС НОО, ФГОС ООО и ФГОС СОО»

В объеме 108 часов



Руководитель

Секретарь

Титов Н.А.

Косырева О.Ю.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



АНО ДПО «АВС-Центр»

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«АВС-Центр»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200729189

*Документ о квалификации*

г. Краснодар

КОПИЯ ВЕРНА  
ПОДПИСЬ *С.Ю. Петрова*



Настоящее удостоверение подтверждает, что

**Тайметов Александр Анатольевич**

с «27» марта 2020 г. по «08» апреля 2020 г.  
прошел(а) повышение квалификации  
в АНО ДПО «АВС-Центр»  
по дополнительной профессиональной программе  
«Организационно-педагогические и правовые аспекты  
физического воспитания обучающихся на основе самбо в  
условиях реализации ФГОС и Всероссийского проекта «Самбо в  
школе»

в объеме 72 ч.

Директор



С.Ю. Петрова

М.П.

Регистрационный номер 123В020

Дата выдачи «08» апреля 2020 года

Российская Федерация  
Научно-Производственное Объединение  
ПрофЭкспортСофт  
ООО "НПО ПРОФЭКСПОРТСОФТ"  
<https://УчебныйКласс.РФ>

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
о повышении квалификации  
000000005612850

Документ о квалификации  
Регистрационный номер  
82712850

г. Брянск  
Дата выдачи 16.07.2020г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
**Тайметов Александр Анатольевич**

прошел(ла) обучение

в Научно-Производственном Объединении  
ПрофЭкспортСофт  
по программе дополнительного  
профессионального образования  
(повышение квалификации)

*«Использование современных дистанционных технологий  
и интерактивных сред электронного обучения  
в организации образовательного процесса в школе  
в условиях сложной санитарно-эпидемиологической  
обстановки с учетом требований ФГОС»  
в объёме 72 часа*

КОПИЯ ВЕРНА  
ПОДПИСЬ



Директор

Горелова Н.В.







# Благодарственное письмо

Отдел физической культуры и спорта  
администрации муниципального образования  
Гулькевичский район

**НАГРАЖДАЕТ**

**Тайметова Александра**

за высокие спортивные результаты и  
в связи с проведением 50-го Всероссийского  
легкоатлетического кросса в честь Дня космонавтики,  
памяти дважды Героя Советского Союза,  
Героя труда Кубани, генерал-майора авиации,  
лётчика-космонавта СССР, почётного гражданина  
г. Гулькевичи Горбатко Виктора Васильевича

Начальник отдела  
физической культуры и спорта  
муниципального образования  
Гулькевичский район



А.А. Ткаченко

КОПИЯ ВЕРНА  
подпись *Ирина Белуцова*

24 апреля 2021 года

п. Венцы, Гулькевичский район



**Администрация  
муниципального образования  
Гулькевичский район  
ВЫРАЖАЕТ БЛАГОДАРНОСТЬ  
Тайметову  
Александрю Анатольевичу**

*за подготовку спортсменов  
высокой квалификации  
и в связи с празднованием  
Всероссийского Дня физкультурника*

*Глава  
муниципального образования  
Гулькевичский район*

**А.А. Шишикин**



**КОПИЯ ВЕРНА**  
ПОДПИСЬ *А.А. Шишикин*



*г. Гулькевичи, август 2021 г.*