

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени
В.С.Тишина»
Министерства спорта Нижегородской области

Рекомендовано
на заседании МО
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Согласовано:
Заместитель директора по УВР

_____ *И.А.Игнатьева*

_____ *Н.В. Володина*

И.А. Игнатьева
ПП.01 Производственная (по профилю
специальности) практика ПМ.02
5 семестр
учебно-методическое пособие

НИЖНИЙ НОВГОРОД
Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени
В.С.Тишина
2020

УДК
ББК
И

И Игнатьева И.А.

ПП.01 Производственная (по профилю специальности) практика ПМ.02 5 семестр: учебно-методическое пособие - Нижний Новгород: Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина, 2020.- 36 с.

Данное учебно-методическое пособие содержит материал для обучающихся третьего курса, отражающий задания производственной педагогической практики. В учебно-методическом пособии представлены задания, которые позволяют освоить основные и профессиональные компетенции данного вида практики. В учебно-методическом пособии можно увидеть схему выполнения заданий с их подробным описанием и критериями оценки. Предложенная структура учебно-методического пособия помогает обучающимся освоить те компетенции, которые запланированы этим видом практики.

Учебно-методическое пособие «ПП.01 Производственная (по профилю специальности) ПМ.02 практика 5 семестр», подготовлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования для обучающихся по специальности физическая культура (49.02.01.).

УДК
ББК

Рецензенты:

А.В. Фомичев канд. пед.наук, доцент ГБОУ ДПО Нижегородский институт развития образования, г. Нижний Новгород

Н.Б. Воробьев канд. псих.наук, доцент ФГБОУ ВО НГПУ им. К.Минина, г. Нижний Новгород

Утверждено и рекомендовано к печати методическим советом ГБПОУ «НОУОР им. В.С. Тишина» (протокол № 1 от 31 августа 2020 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Тематический план педагогической практики.....	4
2.	Дневник практиканта.....	6
3.	Психологический портрет школьников выбранной возрастной группы. Описание и анализ учебной ситуации	7
4.	Годовой план-график прохождения учебного материала по ФК для одного из прикрепленных классов (младшие классы) в форме <i>фрагмента</i> на подотчетную учебную четверть	10
5.	Рабочий план на подотчетную учебную четверть для одного из прикрепленных классов.....	11
6.	Конспекты уроков и учебно-тренировочных секционных занятий.....	12
7.	Анализы уроков ФК и учебно-тренировочных секционных занятий	15
8.	Самоанализы уроков ФК и учебно-тренировочных секционных занятий	16
9.	Анализ учебно-тренировочного секционного занятия с использованием методики хронометрирования.....	19
10.	Анализ учебно-тренировочного секционного занятия с использованием методики определения плотности.....	21
11.	Анализ учебно-тренировочного секционного занятия с использованием методики экспресс-анализа.....	22
12.	Разработка сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия.....	24
13.	Разработка положения соревнования.....	26
14.	Доклад о ЗОЖ.....	28
15.	Общий отчет.....	28
16.	Аттестационный лист.....	29
17.	Характеристика.....	32
18.	Список рекомендуемой литературы	33
19.	Критерии оценки работы практиканта.....	35

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

В тематическом плане практиканта должны учитываться такие разделы, как организаторская работа, учебная работа, внеклассная, агитационная, хозяйственная. План разрабатывается в первые дни прохождения практики и согласуется с учителем физической культуры.

Форма представлена в таблице 1.

Таблица 1

Тематический план

№ п/п	Содержание работы	Недели практики			
		I	II	III	IV
1.	Установочная конференция по практике				
2.	Беседы с руководителями школы				
3.	Прикрепление к классу и спортивным секциям этого образовательного учреждения				
4.	Ознакомление с классами и документацией планирования учителями физической культуры и классного руководителя				
	Ознакомление с группами и документацией планирования секционных занятий				
5.	Просмотр уроков и секционных занятий проводимых учителями в разных классах				
6.	Составление конспектов уроков и тренировочных занятий спортивных секций этого образовательного учреждения				
7.	Составление фрагмента годового план-графика прохождения учебного материала по ФК для одного из прикрепленных классов				
8.	Составление фрагмента рабочего плана на подотчетную учебную четверть для одного из прикрепленных классов				
9.	Участие в проведении уроков в качестве помощника учителя				

10.	Оформление дневника практиканта				
11.	Подготовка индивидуального плана работы				
12.	Утверждение учителем или методистом планов учебной работы				
13.	Проведение уроков в прикрепленных классах				
	Проведение секционных занятий с разными возрастными группами населения				
14.	Разбор уроков учителем и методистом				
	Разбор секционных занятий учителем и методистом				
15.	Проведение открытого (контрольного) урока				
	Проведение открытого (контрольного) секционного занятия				
16.	Разработка с последующим публичным выступлением с докладом о ЗОЖ перед родителями и учителями образовательной организации				
	Самоанализ уроков и секционных занятий.				
17.	Анализ секционного занятия с использованием методики пульсометрии				
18.	Анализ учебно-тренировочного секционного занятия с использованием методики определения плотности				
19.	Экспресс-анализ секционного занятия				
20.	Анализ урока практикантами				
21.	Оформление анализов секционных занятий				
22.	Проведение физкультурно-спортивного мероприятия совместно с родителями и учащимися				

	Планирование соревнований среди учащихся различных возрастных групп				
	Проведение соревнований среди учащихся различных возрастных групп				
23.	Психологический портрет школьников выбранной возрастной группы. Описание и анализ учебной ситуации.				
24.	Подготовка отчетной документации и сдача отчета				
25.	Помощь школе в оформлении наглядной агитации и другие виды работы				

2. ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

Дневник практиканта является одним из важных документов, отражающих ход и содержание практики.

Записи в дневнике практиканта являются одним из средств воспитания у обучающихся умения фиксировать и анализировать проделанную работу на всем протяжении практики.

Дневник ведется регулярно, ежедневно, с указанием даты записи и подробного характера выполняемой работы, наблюдений, впечатлений.

В ежедневных записях должны фигурировать фамилии тех, с кем практиканту пришлось контактировать на базе практики – это одно из обязательных требований к ведению дневника практики.

Абсолютно недопустимы формальные записи, к примеру: «Пришел в школу», «Ушел из школы», «Составил план урока», «Оформил газету» и т. п.

Содержание записей в дневнике позволит руководителю практики и методисту проверить и оценить подготовку обучающегося к анализу своих действий и явится убедительной характеристикой уровня готовности его к педагогической работе.

Форма дневника практиканта представлена в таблице 2.

Таблица 2

Дневник практиканта

Дата записи	Подробное содержание проведенной работы, ее анализ, выводы, замечания практиканта

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ШКОЛЬНИКОВ ИЗБРАННОЙ ГРУППЫ. ОПИСАНИЕ И АНАЛИЗ УЧЕБНОЙ СИТУАЦИИ

Схема составления дневника наблюдений:

1. Общие сведения об ученике (ФИО, дата рождения, класс, группа здоровья).

2. Условия воспитания школьников в семье (состав семьи, занятия родителей, взаимоотношения родителей в семье, отношение к ребенку, его учебе).

3. Отношение школьника к учебной деятельности:

- динамика успеваемости за текущий учебный год по общеобразовательным предметам, включая физическую культуру (снижение, повышение, стабильная успеваемость);

- общее интеллектуальное развитие (высокий, средний, низкий интеллектуальный уровень), адекватна ли успеваемость учащегося и его интеллектуальный уровень («да» или «нет», если нет, то указать причины);

- интересы (связаны или не связаны с учебной деятельностью, разносторонние или мономерные - «одна, но пламенная страсть», позитивны в морально-этическом плане или негативны, сиюминутны или устойчивы, как интересы отражены в внеучебных занятиях школьника – занятости в кружках, секциях);

- способности к учебной работе (быстрота, точность восприятия материала, прочность запоминания, устойчивость внимания, дисциплинированность);

- научная организация труда школьника (старательность в учебе, пунктуальность, аккуратность в ведении учебной документации);

4. Поведенческий портрет школьника:

- особенности внешнего вида (внешняя аккуратность, адекватность стиля одежды, прически возрастным характеристикам (одевается соответственно возрасту, в одежде хочет выглядеть взрослее, младше), стремление в своем внешнем облике выделиться или быть незаметным «как все», равнодушие к

своему виду);

- пантомимика. (Осанка: правильная или с нарушениями. Особенности походки: прямая походка, походка с раскачиванием; тяжелая или легкая, летящая походка. Жестикуляция: характерные виды жестов, амплитуда, быстрота, адекватность, выразительность жестикуляции. Свобода движений: движения свободны, или скованны, характерная индивидуальная поза.);

- мимика (характерное выражение лица, сдержанность, выразительность мимики, в каких ситуациях мимика бывает оживленной, а в каких сдержанной);

- речевое поведение (Объем речи: молчаливость или разговорчивость, многословие или лаконизм. Стилистические особенности: индивидуальный или стандартный стиль речи, ее содержание, культура речи. Ритмические особенности речи: интонационное богатство, наличие пауз в речи, темп речи, плавность речи);

- отношение к самому себе (скромность или уверенность в себе, высокомерие или застенчивость, степень самооценки: заниженная, завышенная или адекватная);

- отношение к другим людям (Характер общения: деловой или личностный, ситуативный или постоянный, выраженное или невыраженное сотрудничество или эгоцентризм);

- стиль общения (авторитарный, демократический, либеральный; позиция в общении – активная, пассивная, агрессивная, доминирующая; наличие противоречий в поведении).

5. Положение школьника в коллективе.

- взаимоотношения ученика с учащимися (пользуется ли авторитетом, наличие близких друзей, участие в общественной жизни класса, выполнение общественных поручений);

6. Возможные пути педагогического воздействия:

- совершенствование способов учебной деятельности и работа по систематизации учебных заданий;

- развитие познавательных процессов, смыслового запоминания, устойчивости внимания и т.д.;

- преодоление индивидуалистических настроений, вредных привычек, формирование духовных потребностей, содержательных интересов;

- воспитание положительных черт характера, устранение отрицательных качеств;

- развитие самосознания, преодоление неадекватной самооценки.

Выделение типичных черт личности учащихся одной возрастной категории:

1. Основные направленности личности (преобладающие интересы, стремления, наличие вредных привычек, отношение к различным видам деятельности и содержание досуга);

2. Характеристика учебной деятельности (успеваемости, объема знаний, самоконтроль в учебной деятельности и т.д.);

3. Особенности умственной работоспособности и уровень развития

познавательных процессов (способность к длительному сосредоточению внимания, объем и превалирующие виды памяти, особенности речи);

4. Проявления характера, темперамента, чувств (основной фон настроения, способы утверждения себя в обществе, ведущие позиции в общении, конфликтность в контактах с окружающими);

5. Общие черты самосознания, уровень и адекватность самооценки, способы достижения успеха в деятельности и в общении, характерный уровень притязаний.

Ход анализа и разрешения конфликтной ситуации:

1. Определить, какие качества характера или темперамента личности учащегося или учащихся могли оказать влияние на возникновение конфликтной ситуации, согласно психологическим, психофизиологическим, типологическим характеристикам данной возрастной группы?

2. Выяснить, является ли данная ситуация типичной или особенной для данного учащегося (учащихся)?

3. Описать, каково было ваше сиюминутное решение, порыв?

4. Назвать субъектов (кроме сторон конфликта), чьи интересы затрагивает данная ситуация?

5. Какие последствия для сторон конфликта и иных участвующих в нем субъектов будет иметь уход от решения?

6. Какое противоречие объективно лежит в основе ситуации?

7. Какие варианты разрешения данного противоречия существуют?

8. Какие варианты решения приемлемы с точки зрения вашего поведенческого стиля?

9. Что для вас будет высшей ценностью в выборе решения?

10. Определите + и – всех возможных вариантов.

11. Какому из вариантов вы отдаете субъективное предпочтение и почему?

4. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФК ДЛЯ ОДНОГО ИЗ ПРИКРЕПЛЕННЫХ КЛАССОВ (МЛАДШИЕ КЛАССЫ) В ФОРМЕ ФРАГМЕНТА НА ПОДОТЧЕТНУЮ УЧЕБНУЮ ЧЕТВЕРТЬ

При написании *годового плана-графика* прохождения учебного материала по физической культуре рекомендуется следующая форма. (Таблица 3)

Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся ___ класса

раздел программы	средства	кол-во уроков	номера уроков									
			I четверть				IV четверть					
			1	2	3	101	102		

Разрабатывая данный план необходимо придерживаться следующих *требований*

1. Прохождение одной темы целесообразно планировать на 6-8 уроков.
2. Из этого числа выделяют уроки в соответствии с тремя, традиционно используемыми в теории обучения двигательным действиям, этапами.
3. При поурочном распределении средств должна наблюдаться преемственность изучаемого материала в годах, четвертях, сериях уроков.
4. Фиксирование тем поурочно желательно в форме буквенных символов:
У - учить технике (соответствует этапу "начального разучивания двигательного действия");
ПУ - продолжать учить технике (соответствует этапу "детального разучивания двигательного действия");
З - закреплять технику - (соответствует этапу закрепления двигательного действия);
К - оценить технику или принять контрольный норматив.
5. Поурочное распределение дополнительных средств (подвижные игры, эстафеты, строевые упражнения, темы теоретических сведений, и др..) фиксируется в минутах.
6. Контрольный урок (**К**) не всегда обязателен, но необходим, если обучение данному упражнению заканчивается в данной четверти.
Технология разработки годового плана-графика представляет последовательность следующих процедур:
 1. Анализ школьной программы по ФК, а именно:
 - а) сетка часов;
 - б) перечень средств и их последовательность;
 - в) преемственность материала.
 2. Оформление графика (см. выше).
 3. Выделение основных видов упражнений, которые планируются на данный учебный год.
 4. Распределение и запись конкретных видов упражнений в графу "средства" в том порядке, в котором они будут использоваться в течение года.
 5. Распределение поурочно:
 - а) основных средств;
 - б) дополнительных средств.

6. Анализ каждого урока по вертикали (не завышено ли по времени и нагрузочности?).

7. Интеграция и коррекция всего плана, его окончательное оформление.

5. РАБОЧИЙ ПЛАН НА ПОДОТЧЕТНУЮ ЧЕТВЕРТЬ ДЛЯ ОДНОГО ИЗ ПРИКРЕПЛЕННЫХ КЛАССОВ

Оформление *рабочего плана* возможно в следующем виде (Таблица 4)

Таблица 4

**Рабочий план прохождения учебного материала по физической культуре
(раздел _____, четверть ____)**

№ урока	задачи урока	части урока		примечания
		подготовительная	основная	

Требования к рабочему плану

1. В рабочем плане должны быть обязательно представлены задачи минимум двух типов - образовательная и оздоровительная.

2. Задачи должны быть конкретными, т.е. отражать в своей формулировке этапность и направление обучения - для образовательных задач, конкретную разновидность проявления физического качества и "регион воздействия" (при необходимости) - для задач по физической подготовке.

3. Перечень используемых средств записывается:

а) в той последовательности, в которой они будут использоваться в уроке;

б) "блочно";

в) как можно более кратко.

4. Необходимо отмечать приблизительные затраты времени на планируемые "блоки" заданий.

5. В графе "*примечания*" производится запись:

а) заключительной части урока (если в ней есть что-то отличительное);

б) особенности прошедшего урока (по необходимости).

технология разработки рабочего плана

1. Анализ годового плана-графика (поурочность, преемственность).

2. Формулировка задач урока.

3. Разработка основной части урока.

4. Разработка подготовительной части урока.

5. Разработка заключительной части урока, примечание.

6. Определение затрат времени на блоки заданий.

7. Интеграция, оформление, полное уточнение всех уроков.

6. КОНСПЕКТЫ УРОКОВ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Разработать необходимо 5 конспектов. При оформлении *конспекта* урока желательно придерживаться следующей формы его написания.

КОНСПЕКТ

урока № ___ для учащихся ___ класса по разделу _____

Задачи урока: 1)...

2)...

3)...

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Таблица 5

Конспект урока по физической культуре

часть урока	с р е д с т в а	дозировка	методические приемы по организации, обучению и воспитанию
I	<u>Подготовительная часть:</u>		
II	<u>Основная часть:</u>		
III	<u>Заключительная часть:</u>		

Требования к конспекту урока по ФК

1. В конспекте должны быть представлены в обязательном порядке задачи: а) по обучению двигательным действиям;

б) по развитию физических качеств;

в) количество задач может быть любым с учётом возможности их реализации, но минимум - две;

г) формулировка задач в уроке должна начинаться с глагола (учить, продолжать учить, закреплять,...);

д) задачи должны быть конкретными и реальными.

2. Если поставлена на урок задача, то должны быть средства её реализации.

3. В разделе "средства" выделять наименование частей урока.

4. Запись упражнений производится в соответствии с гимнастической терминологией.

5. Дозировка определяется в любых показателях, но с учётом наиболее полной характеристики показателей объёма и интенсивности нагрузки.

6. Для каждого задания должны быть разработаны приёмы по организационно-методическому обеспечению.

7. Учебный материал должен быть представлен в таком порядке, в каком он будет выполняться на уроке.

требования к подготовительной части урока:

1. Содержание подготовительной части должно соответствовать решению основных задач урока (основной части).

2. Последовательность заданий должна учесть диалектику общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений, а также феномен положительного "переноса".

3. В среднем, время, выделяемое на подготовительную часть составляет 20-30 % от общего времени урока.

4. Как правило, подготовительная часть урока включает комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), система использования которого может основываться на следующих рекомендациях:

а) Комплекс ОРУ является необходимым компонентом подготовительной части урока ФК. Входящие в этот комплекс упражнения должны обеспечивать разносторонность развития физических качеств, с одной стороны, а с другой стороны, по своей структуре и содержанию они должны отражать специфику основной части урока, где решаются главные задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств.

б) Количество упражнений в комплексе, в среднем, от 8 до 12.

в) Запись упражнений должна производиться в соответствии с гимнастической терминологией.

г) Из общего числа упражнений, входящих в комплекс ОРУ, следует дифференцировать упражнения на 4 группы, характеризующие регион воздействий: - для верхних конечностей;

- для нижних конечностей;

- для туловища;

- общего воздействия (включающие более одного региона).

д) Упражнения, по степени координационной сложности, должны быть доступны занимающимся. В этой связи желательно их ранжировать на относительно простые и сложные. Более простые располагаются вначале комплекса.

е) Система комплекса подразумевает определенную логическую последовательность заменяемости упражнений ОРУ, т.е. какие-то упражнения должны "выводиться" из него через определенное время (по мере их освоения и важности в решении задач урока), а какие-то - "превноситься". С учетом степени их освоения в комплексе будут представлены упражнения 3-х категорий: 1) новые, 2) известные, но не закрепленные, 3) хорошо закрепленные. Упрощенно, систему такой "заменяемости" можно представить следующим образом. Разрабатывается 20 упражнений общеразвивающего характера. Затем они ранжируются по степени координационной сложности от относительно простых к более сложным. На первый урок подбираются

упражнения: три - для верхних конечностей, два - для туловища, два - на нижние конечности, три - общего воздействия. Причем, какие-то из этих упражнений уже использовались на предыдущих уроках. На второй урок вводится новое упражнение в какую-либо из четырех категорий упражнений по признаку "регион воздействия". Соответственно, из этой же категории "выводится" хорошо освоенное упражнение, использование которого в дальнейшем нецелесообразно с точки зрения решения главных задач урока. И так далее для третьего, четвертого, ... уроков. Таким образом, все предварительно составленных упражнений будут задействованы с учетом их взаимозаменяемости.

ж) Ко всем упражнениям должна быть определена дозировка в тех единицах измерений, которые наиболее существенно отражают его характеристики. При этом от урока к уроку должна быть продумана система увеличения нагрузки (в основном за счет увеличения количества повторений и темпа выполнения) с учетом степени освоенности упражнений и их воздействия на организм занимающихся.

з) При необходимости уточнения способов организации выполнения упражнений комплекса (поточно, отдельно, ... , с музыкальным сопровождением, и другие условия, повышающие эффективность управления деятельностью занимающихся при проведении комплекса ОРУ) использовать графу "методические приемы ..."

Требования к основной части урока ФК

1. Подготовительная часть содержит средства на решение основных задач урока.
2. Запись средств производится блочно в соответствии с задачами урока.
3. Порядок распределения блоков заданий и самих упражнений в блоках должен иметь определенную логическую последовательность, в основе которой лежит система их взаимовлияния с учетом положительного (отрицательного) "переносов", а так же взаимосвязи "нагрузка-отдых".

Требования к заключительной части урока ФК

1. Заключительная часть урока должна быть обязательно.
2. Время, отводимое на эту часть урока, составляет, как правило, 5-10 %.
3. Рекомендуется целенаправленно использовать упражнения на восстановление, дыхание, внимание, расслабление, подвижные игры.
4. Должна быть представлена информация об итогах урока.
5. По необходимости, поясняется и конкретизируется домашнее задание.

7. АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

Анализ учебно-тренировочного занятия проводится по схеме (представленной ниже) при проведении тренерами данной образовательной организации.

АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Отделение _____ Группа _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

Дата _____ Место проведения _____

Количество присутствующих занимающихся ___ Соответствие возраста _____

Спортивная форма _____ Материально-техническое обеспечение _____

Учебно-тренировочный процесс.

Журнал _____ Конспект _____

Задачи тренировки _____

Подготовительная часть _____ Основная часть _____

Заключительная часть _____

Как выполняются задачи, поставленные тренером _____

Как занимающиеся выполняют упражнения (сложно, трудно, с желанием и т.д.) _____

Психологическая обстановка на тренировке _____

Работа тренера

Уверенность _____ Эмоциональность _____

Доступность _____

Грамотность изложения нового материала (показа упражнения) _____

Поощрение детей _____

Нагрузка на занятии: соответствует или не соответствует возрастным требованиям. _____

Переход от большой нагрузки к меньшей (постепенность) _____

какие упражнения для этого применяются _____

Восстановительные упражнения _____

Итоги учебно-тренировочного занятия _____

Выводы _____

Рекомендации _____

Тренер _____ (_____)

МП

8. САМОАНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

Самоанализ учебно-тренировочного занятия проводится по схеме (представленной ниже) при проведении тренерами данной образовательной организации.

САМОАНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

тренера-преподавателя по борьбе САМБО
Гуляева Александра Михайловича

Место работы: МОУ ДОД «ДЮСШ №3»

Дата, место и: 17.10.2006 год; ДЮСШ №3, зал спортивной борьбы;

Время проведения: 9.30.-11.45

Квалификационная категория тренера: высшая

Вид спорта: борьба САМБО

Группа: учебно-тренировочная группа 2 года обучения (УТ-2)

Спортивный инвентарь: борцовский ковер, резиновый жгут,

Тема: Совершенствование броска «задняя подножка», бросков «зацеп голенью» изнутри разноименной ноги соперника, приема «удержания с боку» в комбинации связок «стоя-лежа».

Задачи: 1. Совершенствование бросков «задняя подножка» с разными захватами в условиях нарастающего сопротивления соперника, с последующей связкой в комбинации броска «зацеп голенью» изнутри в условиях учебной схватки.

2. Добиваться в условиях одностороннего нарастающего сопротивления соперника связки комбинации: «зацеп изнутри» голенью - «задняя подножка» - «удержание сбоку».

3. Развивать специальные скоростно-силовые качества и быстроту двигательной реакции.

4. Воспитывать решительность, смелость и настойчивость при взаимном сопротивлении с соперником в условиях совершенства приемов, комбинации и учебной схватки.

Подготовленность к УТЗ тренера-преподавателя

1. План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для ДЮСШ и СДЮШОР по борьбе САМБО и годовым учебным планом для учебно-тренировочной группы 2 года обучения. Тема занятия мною выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы.

2. Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Борцовский зал отвечает специальным санитарно-гигиеническим требованиям.

3. Мой внешний вид, спортивная форма соответствуют нормам для проведения учебно-тренировочного занятия по борьбе самбо.

I. Оценка организации УТЗ

Время занятия мною рационально распределено по частям учебно-тренировочного занятия: задача вводной части по организации и дисциплине группы через построение, проверки, выполнение строевых упражнений, объявлении темы занятия и решению главных задач - была выполнена в полном объёме, группа настроена на предстоящую работу.

I часть - Подготовительная: 30 мин. Средства вводной части занятия соответствовали возрасту и подготовленности учащихся. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание мышц занимающихся бегом в равномерном темпе, предварительную проработку укрепления мускулатуры, умение координировать движения через общеразвивающие и специальные физические упражнения и самостраховку. При выполнении в подготовительной части элементов акробатики, самостраховки с партнером была решена задача по воспитанию решительности и смелости.

II часть – Основная: 1 час 30 мин. Рациональное использование площади борцовского ковра позволило соблюсти меры безопасности при выполнении спортсменами бросков в стойке и отработки техники борьбы лежа. В решении основной темы на начальном этапе было использовано специальное оборудование (резиновые жгуты) для выработки мышечного чувства на тягу руками для выведения партнера из равновесия.

Первая половина основной части тренировки была посвящена совершенству технике броска «зацеп голенью изнутри», где был использован «повторный» метод упражнений. В изучении и закреплении умения и навыка броска «задняя подножка» был использован «равномерный» метод упражнений с небольшим объёмом нагрузки.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на совершенство комбинации «зацеп голенью изнутри - задняя подножка - удержание сбоку», используя «переменный» метод упражнений. В заключении основной части занятия: закрепление изученного материала через учебно-тренировочные схватки со сменой 3-х партнеров по упрощенным правилам борьбы, где развивались специальные скоростно-силовые качества и быстрота двигательной реакции. В основной части тренировки решались такие задачи, как воспитание в спортсменах решительности, инициативы и смелости.

Использовались специально-подводящие упражнения при освоении программного материала, метод физической подготовки строго регламентированный. Содержание упражнений, дозировка, объём, интенсивность, индивидуальные задания соответствовали развитию физических качеств учащихся. Дозировка нагрузки была дана в соответствии с

физиологическими возможностями детей данной учебно-тренировочной группы. Техника изучаемых движений мною была правильно показана, терминология использовалась верно, в соответствии данному виду спорта. Страховка и помощь при выполнении учащимися упражнений выполнена в соответствии нормам безопасности.

III часть – Заключительная: 15 мин.

Во время учебно-тренировочного занятия мною рационально использовалась площадь спортивного зала. Моторная плотность занятия повышалась соответственно частям занятия.

Целесообразно использовались методы организации учащихся при выполнении упражнений:

- фронтальный метод использовался в подготовительной части занятия,
- групповой, поточный методы были правильно применены в основной части учебно-тренировочного занятия.

Местонахождение мною было выбрано правильно и удобно для организации занимающихся и контроля над выполнением заданий:

- в подготовительной части занятия я находился в центре зала для того, чтобы видеть сразу всех учащихся,
- в основной части занятия мною использовался показ упражнений (бросков) перед учащимися и индивидуальная помощь некоторым ребятам.

Подготовка оборудования и инвентаря была организована в соответствии с соблюдением правил безопасности при выполнении подводящих упражнений и бросков.

Активность, сознательность и трудолюбие учащихся прослеживалась на протяжении всего занятия. Дисциплинированность, взаимопомощь, самоконтроль и самооценка учащихся соответствовала нормам организации занятия с группой данной физической подготовленности.

Завершение занятия: было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия, дано домашнее задание.

Общий вывод о проведении учебно-тренировочного занятия: мною рационально использовано время учебно-тренировочного занятия, целесообразно использовались средства и методы, умения и навыки в решении поставленных задач выполнены в полном объеме. Воспитательные задачи поставленные на занятии поставлены соответственно данной теме и выполнены полностью.

Тренер-преподаватель Гуляев А.М.

9. АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ

Известно, что показатели частоты сердечных сокращений информативны при оценке влияния тренировочных нагрузок на организм занимающихся физическими упражнениями. На уроке физической культуры, как одном из основных форм занятий физическими упражнениями, необходим контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на нагрузку, что и является целью пульсометрии.

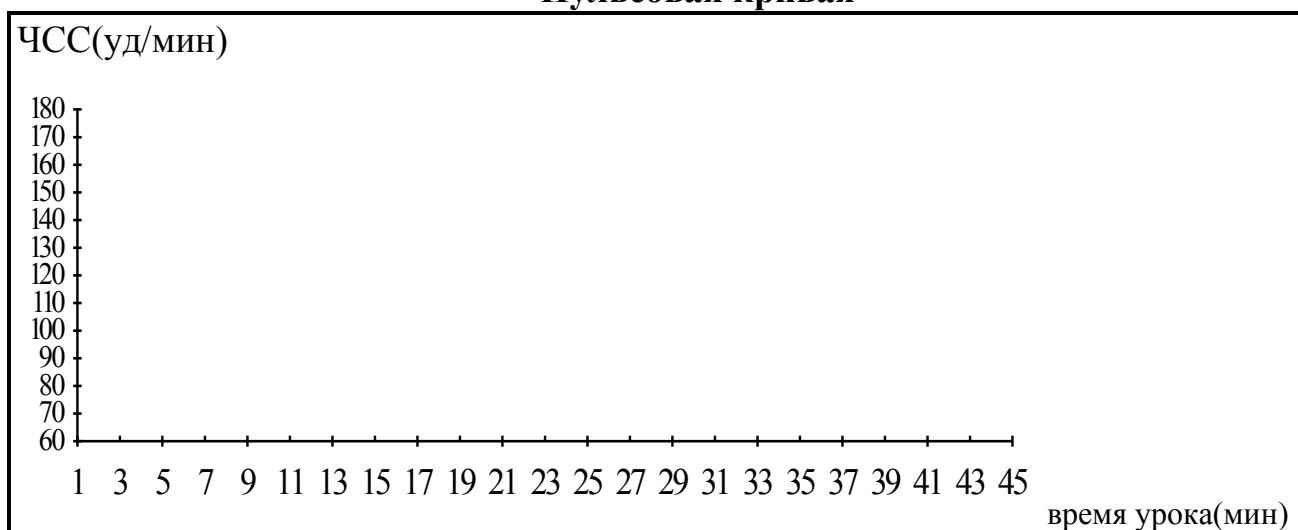
Данная методика проводится в три этапа. Первый этап - предварительный. Он включает: оформление протокола, изучение конспекта урока, выбор ученика, у которого будут брать пульс. Второй этап - основной. Здесь необходимо измерить исходный пульс у выбранного ученика до начала урока (пульс покоя), а затем измерять пульс за 10 секунд после каждого двигательного действия ученика в уроке, фиксируя эти данные в протокол, а также название самих действий. На заключительном этапе выполняются следующие процедуры: а) окончательно оформляется протокол, где необходимо перевести данные измерений пульса за 10 секунд в расчете за 1 минуту, и вычислить динамику пульса в процентах относительно величины исходного пульса, которая берётся за 100 %; б) вычерчивается пульсовая кривая; в) анализируются полученные данные и делаются выводы.

Таблица 6

Форма протокола пульсометрии

№ п/п	Действия ученика	Время окончания действий	Пульс		Динамика пульса в % от покоя
			за 10 секунд	за 1 минуту	

Пульсовая кривая



Анализ полученных данных и выводы делаются на основании следующих показателей:

1. Средний пульс (P) всего урока ФК. Рассчитывается по формуле:
$$P = \frac{\sum p_i}{n}$$
,

где $\sum p_i$ - сумма всех (n) измеренных значений пульса (рекомендуется не менее 15-20 измерений) за урок. По данным величины "P" судят о нагрузочности урока. Так, если его величина находится в границах 90-120 уд/мин, то такой урок по нагрузке на сердечно - сосудистую систему считается "поддерживающим". Если же его величина будет более 120 уд/мин, то урок можно считать "развивающим".

2. Величины среднего пульса по частям урока: подготовительной, основной и заключительной ($P_{п.ч.}$, $P_{о.ч.}$, $P_{з.ч.}$). С учётом понятия "вработываемость" (физиол.), динамика пульса в уроке ФК должна быть представлена "колоколообразной" формой. В этой связи $P_{о.ч.}$ должен быть достоверно больше, чем $P_{п.ч.}$ и $P_{з.ч.}$. В таком случае можно утверждать, что динамика пульса соответствует логике построения урока.

3. Пульс максимальный (P_{max}). В пульсовой кривой можно выделить 3-5 "пиков" наивысших значений пульса, которые характеризуют определенным образом нагрузочность конкретных заданий. По величине таких пульсов судят о соответствии (или несоответствии) реакции сердечно - сосудистой системы на должную нагрузочность учебно-тренировочных заданий в уроке.

10. АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЛОТНОСТИ

Предлагаемый способ анализа урока ФК представляет одну из разновидностей методик педагогического наблюдения - хронометрирование.

Цель определения плотности - выявление и анализ временных затрат на различные элементы учебно-воспитательной работы на уроке ФК. Плотность - величина относительная и выражается в процентах.

На уроке ФК можно наблюдать следующие виды деятельности:

- умственная деятельность (УД): осмысливание задания, наблюдение, слушание преподавателя, оценивание, обсуждение и др.;
- двигательная деятельность (ДД): выполнение двигательных заданий, уборка и установка снарядов, инвентаря, организационные перемещения и перестроения, страховка, помощь и взаимопомощь и т.п.;
- отдых (О) как методически организованный компонент занятия;
- простои - бездеятельность в связи с недостатками организации урока.

Если УД, ДД и О используются в уроке верно с позиций методических требований к ним, то их считают "положительными" или педагогически оправданными затратами времени (ПЦЗВ). Если же они не отвечают таковым, то их следует фиксировать как "отрицательные".

При анализе затрат времени в уроке ФК различают *общую (ОП)*, и *моторную (МП) плотности*. Формулы их расчета следующие:

$$\boxed{ОП = \frac{ПЦЗВ}{ОВУ} \times 100\%}, \quad \boxed{МП = \frac{ДД}{ОВУ} \times 100\%}, \quad \text{где ОВУ - общее время урока, ПЦЗВ}$$

= УД+ДД+О (как "положительные" величины).

Выводы по расчетным данным осуществляются с трех позиций:

1. Об общей плотности. Допустимые величины ОП - 98-100 %.
2. О моторной плотности с точки зрения раздела школьной программы (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка...). Здесь величина ОП находится в пределах 30-80 %.
3. О моторной плотности с точки зрения типа урока ("начального разучивания, "углубленного детального разучивания" или "закрепления техники двигательного действия"). Здесь, как правило, колебания величины МП находится в пределах + 5-10 % с учетом раздела школьной программы.

Методика определения плотности урока ФК включает три этапа. Первый этап - предварительный. Оформляется протокол плотности урока, изучается конспект урока, выбирается ученик (желательно средней успеваемости). Протокол можно оформить следующим образом:

ПРОТОКОЛ ПЛОТНОСТИ УРОКА ФК

Наблюдение проводил _____ .

В _____ классе.

Задачи урока: _____ .

Таблица 8

Протокол плотности урока ФК

№ п/п	Действия ученика	ВОД*	Умственная деятельность		Двигательная деятельность		Отдых		Простои	Примечания
			+	-	+	-	+	-		

*ВОД - время окончания действия

Второй этап - основной. Здесь по звонку на урок включается секундомер, фиксируются действия ученика и время окончания каждого из них с его дифференцировкой на "+" и "-".

Третий этап - заключительный. Производится математическая обработка полученных данных: высчитываются величины времени на выполнение указанных в протоколе действий ученика (сумма значений по вертикали), полученные данные подставляются в формулы.

На основании полученных по расчетным значениям данным делаются выводы, выявляются причины и возможности повышения плотности урока, представляются рекомендации.

**11. АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СЕКЦИОННОГО
ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА
ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В _____ классе _____ (дата)

_____ учитель _____ время

Таблица 9

Протокол экспресс-анализа урока ФК

№ п.п	Перечень оцениваемых разделов обучающей (педагог) и учебной (ученик) деятельности	Оценка элементов деятельности в баллах
1.	Наличие необходимой для проведения уроков документации: а) есть все; б) есть частично; в) нет.	5 2 0
2.	Соответствие учебной документации научно-методическим требованиям: а) полностью; б) частично не соответствует; в) соответствует в общем; г) не соответствует.	5 4 3 0
3.	Соответствие содержания урока школьной программе: а) полное; б) с частичными отклонениями;	4 3

	в) с большими отклонениями.	2
4.	Подготовленность мест занятий и инвентаря: а) своевременное и в соответствии; б) несвоевременное, но в соответствии; в) несвоевременное и не в соответствии.	3 2 1
5.	Дисциплина и отношение занимающихся: а) примерное, старательное; б) удовлетворительное, в зависимости; в) неудовлетворительное, небрежное.	4 3 1
6.	Обучающая деятельность (средства): а) обоснованная последовательность; б) стандартность; в) отсутствие грамотности.	5 3 0
7.	Обучающая деятельность (методы): а) обоснованность выбора метода и затрат на его реализацию; б) стандартность выбора метода и неэффективность его реализации; в) отсутствие грамотности.	5 3 0
8.	Использование средств наглядности: а) применяются системно и грамотно; б) применяются эпизодически; в) не применяются (при наличии потребности).	3 2 0
9.	Контроль за ходом урока: а) систематически и результативно; б) проводится, но не результативно; в) не проводится.	3 2 0
10.	Стиль преподавания: а) увлекающий темповой; б) с колебаниями; в) Пассивный скучный.	5 3 2
11.	Подведение итогов урока: а) осуществляется творчески; б) осуществляется стандартно; в) не осуществляется.	3 1 0
12.	Система домашних заданий: а) существует система назначения и контроля; б) только задаются без контроля; в) не осуществляются.	5 1 0
13.	Реализация образовательного направления урока: а) реализованы все задачи; б) реализована большая часть задач; в) реализована меньшая часть задач; г) задачи не реализованы.	25 20 5 0
14.	Реализация воспитательных воздействий: а) творчески и результативно; б) стандартно, но результативно; в) нерезультативно.	30 20 0
15.	Реализация физической подготовки школьников: а) задачи осуществлены полностью; б) задачи реализованы большинство; в) задачи реализованы формально.	40 20 10

Общая сумма баллов по всем разделам определит уровень учебной работы.

Максимальное количество баллов соответствует оптимальному уровню (145). Максимальное число баллов (16 баллов) соответствует отсутствию профессионального уровня и является недопустимым. Промежуточные уровни подразделяются на допустимый и критический. Ниже приведено ориентированное количество баллов, соответствующих указанным уровням:

ОПТИМАЛЬНЫЙ – 145-140 баллов;

ДОПУСТИМЫЙ – 60-139 баллов;

КРИТИЧЕСКИЙ – 30- 59 баллов;

НЕДОПУСТИМЫЙ - < 30 баллов.

В принципе каждый уровень может быть обозначен соответствующей оценкой по пятибалльной системе (2, 3, 4, 5).

12. РАЗРАБОТКА СЦЕНАРИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВЕДЕННОГО ОБУЧАЮЩИМСЯ

(представить один сценарий мероприятия)

(оформление по форме)

Образец физкультурно-оздоровительного мероприятия представлен ниже.

Положение

Физкультурно-оздоровительного мероприятия «Подвижная перемена»

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Физкультурно – оздоровительное мероприятие проводится с целью:

- привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитания коллективизма, дисциплинированности и сплоченности, выработке слаженности в действиях, учебы уважать достижения других;
- пропаганды здорового образа жизни.

II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Физкультурное мероприятие проводится 27.10.16г. на площадке ЕМК.

Начало в 11.40

III. РУКОВОДСТВО

Общее руководство организацией и проведением соревнований возложить на преподавателя физической культуры - Тихонову Н.С.

Непосредственно проведение возлагается на судейскую коллегияю:

Главный судья –

Главный секретарь -

IV. УЧАСТНИКИ

В «Подвижной перемене» принимают участие студенты III курса (Сборная команда гр.3/1, 3/2 и сборная команда 3/3, 3/4, 3/5,3/6). Студенты спец. мед. группы принимают участия в работе судейской коллегии.

V. НАГРАЖДЕНИЕ

Победитель определяется по наименьшей сумме времени, набранной командой в эстафетах.

За I место в общем зачете команда награждается переходящим кубком, грамотой и сладким призом.

За II место команда награждается благодарностями.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ

Проведения физкультурно – оздоровительного мероприятия «Подвижная перемена» в 11.30 – построение участников, разминка.

I. Составить из 7 букв название команды.

II. «Метко в цель»

Играющие в двух командах выстраиваются в две шеренги друг против друга на равном расстоянии от игроков ставят в ряд 10 городков. По сигналу одна из команд метает малые мячи в городки, затем метает другая команда.

Команда, сбившая больше городков, побеждает.

III. «Гонка мячей по колоннам» на совершенствование ловкости:

Все игроки стоят в колоннах. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч бежит вперед, становится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх.

IV. Игра на совершенствовании ловкости «Передал – садись»

Играющие выстраиваются в колонны. Перед ними на $S=2-4$ м. встают капитаны с волейбольными мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди первым игрокам в колонне, которые возвращают мяч капитану тем же способом, после этого принимают упор присев. Затем следуют передачи вторым, третьим игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это быстрее, побеждает.

V. «Бег в обруче» на совершенствование выносливости:

Команды строятся в колонны за общей линией старта. Направляющие находятся в обруче. По сигналу первые игроки в колоннах начинают бег, обегают контрольную стойку, находящуюся на $S=10 - 15$ м. от линии старта, возвращаются к своей колонне, там к ним присоединяется очередной игрок. Вдвоем они добегают до дальней стойки, присоединившийся игрок остается там, а направляющий возвращается за следующим игроком. И так до тех пор, пока все игроки не перебегут на противоположную сторону. Команда, сделавшая это быстрее, побеждает.

VI. Подвижная игра « Не расцепись» на силовую выносливость:

Группу разделить на 2-4 команды и построить в колонны. По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники кладут левую руку на плечо впереди стоящего, сгибают назад правую ногу, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав правой рукой находящийся сзади участник. По сигналу «Марш!» команды преодолевают дистанцию (6-10 м.),

сохраняя сцепление. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления.

VII. Эстафета «Поезда» на скоростно-силовую выносливость:

Команды строятся за линией старта в колонны. В 6-10 м. от линии старта установлены стойки. По сигналу направляющий выбегает вперед, обегает дальнюю стойку и возвращается назад. На линии старта к нему присоединяется очередной игрок, который цепляется за пояс направляющего и они вдвоем пробегают этот путь. И так до тех пор пока все не примут участие в эстафете. Игроки, возвращаясь назад, обязательно огибают стойку на старте и только тогда к ним присоединяется очередной игрок. Впереди ставят наиболее выносливых. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

VIII. Эстафета с метанием «Мяч в корзину»:

Команды построены в колонны. На S=4-6 м. от направляющего стоят большие корзины (ящики). По сигналу игроки поочередно выполняют бросок набивного мяча двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

IX. Конкурс капитанов:

1. Жонглирование ф/б мячом.
2. «Перетягивание».
3. Поединок на ракетках.
4. Ведение б/бол. мяча с обводкой.
5. «Быстрее перетяни».

11.50мин. - Награждение победителей соревнований

13. РАЗРАБОТКА ПОЛОЖЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

Образец положения о проведении спортивного соревнования представлен ниже.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивных соревнований в рамках студенческого спортивного праздника «ПЕТЕРГОФСКИЙ ОЛИМПИК»

2017 года

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Спортивные соревнования в рамках студенческого спортивного праздника «Петергофский Олимпик» проводится с целью популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся Санкт-Петербургского государственного университета (далее – Соревнования).

1.2. Основные задачи Мероприятия:

1.2.1. организация досуга и приобщения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

1.2.2. поддержка студенческого спортивного движения и празднование Международного дня студенческого спорта;

1.2.3. пропаганда здорового образа жизни.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнования осуществляют:

2.1.1. начальник Управления по работе с молодежью СПбГУ;

2.1.2. начальник Управления по организации спортивной деятельности СПбГУ;

2.1.3. председатель Санкт-Петербургской региональной молодежной общественной организации «Спортивный клуб СПбГУ «Балтийские орланы».

2.2. Непосредственное проведение возлагается на ГСК, которая назначается лицами, указанными в п.

2.1. настоящего Положения в срок не позднее, чем за неделю до проведения Мероприятия. В свою очередь ГСК утверждает главных судей по видам спорта (Приложение № 1 к настоящему Положению).

3. УЧАСТНИКИ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

3.1. К участию в Соревновании допускаются обучающиеся и выпускники СПбГУ, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

3.2. Участникам Соревнований рекомендуется иметь договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев.

3.3. Допуск к Соревнованиям осуществляет мандатная комиссия, в состав которой входит председатель ГСК, врач спортивной медицины, представители организационного комитета.

4. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. Мероприятие проводится 17 сентября 2017 года с 12:00 до 18:00 на спортивных площадках СПбГУ по адресу: г. Петергоф, ул. Ботаническая, д. 64 к.4 литера «А». В случае неблагоприятной погоды соревнования по волейболу будут проходить в спортивном зале по адресу: г. Петергоф, Университетский пр., д. 28. Начало регистрации в 10:30.

5. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ

5.1. Соревнования проводятся в соответствии с настоящим Положением.

5.2. Соревнования проводятся на основании Правил проведения соревнований по видам спорта, действующих в Российской Федерации и в соответствии с Регламентами по видам спорта.

5.3. Мероприятие включает в себя личные и командные соревнования по следующим видам спорта (Приложение № 2 к настоящему Положению):

5.3.1. Армспорт (мужчины, женщины);

5.3.2. Волейбол (смешанные команды);

5.3.3. Мини-футбол (мужчины, женщины); 5.3.4. Настольный теннис (мужчины, женщины);

5.3.5. Стритбол (смешанные команды);

5.3.6. Шашки.

6. НАГРАЖДЕНИЕ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

6.1. Победители и призеры соревнований награждаются медалями, дипломами и ценными призами.

6.2. Протоколы и отчеты о проведенных соревнованиях представляются ГСК на электронный адрес: o.tsekhanskaya@spbu.ru не позднее 3-х календарных дней после окончания соревнований.

7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

7.1. Финансирование мероприятия осуществляется в соответствии со сметой 2017 г. на физкультурно-массовые мероприятия.

14.ДОКЛАД О ЗОЖ

План доклада:

1. Что такое здоровье и зачем оно человеку.
2. Вредные привычки и факторы влияющие на здоровье
3. Принципы здорового образа жизни.
4. Питание
5. Физическая нагрузка
6. Режим труда и отдыха
7. Режим сна
8. Распорядок дня

15.ОБЩИЙ ОТЧЕТ

СХЕМА ОБЩЕГО ОТЧЕТА ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

1. Оценка конкретных условий осуществления образовательного процесса в данной СОШ

1.1. Краткая характеристика образовательной организации.

2. Планирование и проведение уроков и учебно-тренировочных занятий:

2.1.Количество проведенных учебно-тренировочных занятий.

2.2.Качество проведенных уроков и учебно-тренировочных занятий:

а) перечислите типы проведенных уроков и учебно-тренировочных занятий;

б) отметьте положительные стороны проведенных уроков и учебно-тренировочных занятий;

в) назовите затруднения, встретившиеся при планировании, подготовке и в процессе проведения уроков и учебно-тренировочных занятий;

г) выделите формы, методы и средства обучения, которые Вы использовали для активизации познавательной деятельности занимающихся;

д) назовите современные технологии обучения, которые Вы использовали на уроках и учебно-тренировочных занятиях.

3. Организация физкультурно - спортивных мероприятий и занятия с различными возрастными группами населения.

3.1. Какую физкультурно-спортивную работу Вы провели в процессе производственной практики?

3.2. Как Вы оцениваете результаты проведенной работы?

4. Изучение и обобщение педагогического опыта.

4.1. Количество посещенных физкультурно - спортивных мероприятий, их оценка.

4.2. Что из опыта других учителей ФК и тренеров Вы использовали на своих физкультурно - оздоровительных занятиях с различными возрастными группами населения?

4.3. Проанализируйте Ваше участие в работе методического объединения учителей ФК.

5. Выводы и предложения.

5.1. Как Вы оцениваете свою профессиональную подготовку?

5.2. Какие затруднения возникли в процессе практики и как Вы их преодолевали?

5.3. Удалось ли реализовать поставленные Вами задачи по совершенствованию профессиональных и общих компетенций в период практики?

5.4. Ваши предложения по совершенствованию процесса профессиональной подготовки молодых специалистов.

16. АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ

По завершению производственной практики руководителем практики заполняется аттестационный лист на каждого обучающегося, в котором можно увидеть все оценки за предлагаемые виды работ.

Форма аттестационного листа

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПП.01 ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА ПМ.02

Практикант _____
(Ф.И.О.)

обучающийся на 3 курсе по специальности 49.02.01 «Физическая культура» успешно прошел производственную практику по профессиональному модулю ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения, объемом - 144 часа с «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г., в _____

Виды и качество выполнения работ

№ п/п	Код ПК и ОК	Виды и объем работ, выполненных обучающимся во время практики	Оценка качества выполнения работ
1.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Тематический план практики	
2.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Дневник практиканта	
3.	ПК 2.4., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Психологический портрет школьников выбранной возрастной группы. Описание и анализ учебной ситуации	
4.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Разработка годового план-графика прохождения учебного материала по ФК для одного из прикрепленных классов в форме <i>фрагмента</i> на подотчетную учебную четверть.	
5.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Разработка рабочего плана на подотчетную учебную четверть для одного из прикрепленных классов	
6.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.5., ПК 2.6, ОК 1., ОК 2., ОК 3., ОК 4., ОК 7., ОК 8., ОК 9., ОК 10.	Организация и проведение уроков ФК в прикрепленном классе	
7.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.5., ПК 2.6, ОК 1., ОК 2., ОК 3., ОК 4., ОК 7., ОК 8., ОК 9., ОК 10.	Организация и проведение учебно-тренировочных секционных занятий	
8.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.5., ПК 2.6, ОК 1., ОК 2., ОК 4., ОК 6., ОК 7., ОК 8. ОК 9., ОК 10	Организация и проведение соревнований среди учащихся различных возрастных групп	

9.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.5., ПК 2.6, ОК 1., ОК 2., ОК 4., ОК 6., ОК 7., ОК 8. ОК 9., ОК 10	Организация и проведение физкультурно-спортивного мероприятия	
10.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Самоанализы пяти уроков	
11.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Самоанализы пяти секционных занятий	
12.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Анализы пяти учебно- тренировочных секционных занятий	
13.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Два конспекта уроков ФК для одного из прикрепленного класса	
14.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Три конспекта секционных занятий	
15.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Анализ учебно-тренировочного занятия с использованием методики хронометрирования	
16.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Анализ учебно-тренировочного секционного занятия с использованием методики экспресс- анализа	
17.	ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.6, ОК 1., ОК 4., ОК 7., ОК 8.	Анализ учебно-тренировочного секционного занятия с использованием методики определения плотности	
18.	ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3., ПК 2.6, ОК 1., ОК 2., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК 7., ОК 8.	Разработка с последующим публичным выступлением с докладом о ЗОЖ перед родителями и учителями образовательной организации	
19.	ПК 2.6, ОК 1., ОК 2., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК 7., ОК 8.	Общий отчет	
20.	ПК 2.6, ОК 1., ОК 2., ОК 4., ОК 5., ОК 6., ОК 7., ОК 8.	Портфолио и презентация с места прохождения практики.	

Все общие и профессиональные компетенции, предусмотренные программой практики, освоены.

Оценка _____

Руководитель практики _____
(образовательная организация)

Руководитель практики _____
м. п. (образовательное учреждение)

В аттестационном листе учителем физической культуры общеобразовательной школы оцениваются пункты 6, 7, 8, 9, 18 (ставятся прописью). Остальные пункты аттестационного листа оценивает методист или руководитель практики ГБПОУ «НОУОР имени В.С. Тишина»

17. ХАРАКТЕРИСТИКА С МЕСТА ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Схема характеристики студента практиканта

ХАРАКТЕРИСТИКА

Студента (ки) группы _____, специальности _____,

_____ (Ф.И.О. студента)

проходившего (й) практику в _____
(название организации)

города (района) _____
в период с _____ по _____.

1. Условия, в которых работает практикант: класс и группа (возраст учеников и занимающихся), оборудование спортивного комплекса.

2. Стремление практиканта к работе, чувство долга и ответственности, как они проявляются. Трудовая дисциплина, степень её осознанности.

3. Активность и инициатива. Настойчив ли практикант, как относится к трудностям, как их преодолевает.

4. Самостоятельно ли готовится к урокам ФК и учебно-тренировочным занятиям, физкультурно - спортивным мероприятиям, часто ли обращается за помощью. Как относится к советам, проявляет ли самостоятельность в суждениях и выводах.

5. Умеет ли управлять своими чувствами, настроением; эмоционален ли при проведении учебно-тренировочных занятий, физкультурно - спортивных мероприятий.

6. Умеет ли анализировать и обобщать результаты своей работы. Культура речи: умеет ли правильно выражать свои мысли в устной и письменной форме.

7. Степень владения методиками и психолого-педагогическими приёмами:

- умеет ли грамотно определять цели и задачи учебно-тренировочных занятий, физкультурно - спортивных мероприятий в соответствии с требованиями программы;

- умеет ли выбрать структуру и методику ведения учебно-тренировочных занятий, физкультурно - спортивных мероприятий в соответствии с темой и поставленными задачами;

- умеет ли организовать работу с двигательнo-одаренными детьми и детьми, имеющими трудности в обучении;

- умеет ли учитывать особенности группы (её организованность, подвижность, подготовленность) при подборе материала для содержания учебно-тренировочных занятий, физкультурно - спортивных мероприятий) и выборе приемов и средств обучения;

- какие учебно-тренировочных занятия, физкультурно – спортивные мероприятия проводятся на более высоком уровне;

- глубина, прочность методических и психолого- педагогических знаний.

8. Степень интереса практиканта к своей профессии. Чувствуется ли любовь к занимающимся, умение и желание работать с ними во внетренировочное время, умеет ли организовать их.

9. Навыки педагогического труда: организованность, умение планировать работу, самоконтроль, прилежание, аккуратность, добросовестность или небрежность в профессиональной деятельности.

10. Взаимоотношения с занимающимися: умеет ли организовать взаимодействие группой занимающихся, последователен ли в своих требованиях, проявляет ли чуткость, тактичность в отношениях с занимающимися.

11. Отношения с коллективом учителей и тренеров: проявляет ли скромность, такт, внимание, адекватное отношение к замечаниям старших, уважение к ним.

12. Умеет ли практикант установить отношения с родителями, принимал ли участие в работе с ними, умеет ли вести беседу, дать совет, рекомендации.

18. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО. - М.: Юрайт, 2018. - 191 с.

2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО. - М.: Юрайт, 2018. - 173 с.

3. Жданкин Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО. - М.: Юрайт; Екатеринбург: изд-во Урал. Ун-та, 2019. - 125 с.

4. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие. - М.: Юрайт, 2018. - 138 с.

5. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Д.Мулер, Н.С.Дьяченко, Ю.А.Богащенко. – М.: Юрайт, 2018. – 424 с.

6. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие. - М.: Юрайт, 2018. - 246 с.

7. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой. - М.: Юрайт, 2018. - 344 с.

8. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО/под ред. С.Е.Шивринской. - М.: Юрайт, 2018. - 189 с.

9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник/под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского. - М.: Академия, 2018. - Режим доступа: <https://academia-library.ru/reader/?id=105541>

Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/Аллянов, И.А.Письменский. – М.: Юрайт, 2018. -493 с.
2. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету "Физическая культура" в. В 2 ч. Ч.1: учебное пособие. - М.: Юрайт,2018. - 254 с.
3. Залетаев И.П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / В.А.Муравьев, И.П. Залетаев. — М.: Издательский центр ФИС, 2015.— 250 с.
4. Методика обучения предмету "Физическая культура". Легкая атлетика: учебное пособие для СПО/Г.Н.Германов, В.Г.Никитушкин, Е.Г.Цуканова. - М.: Юрайт, 2018. - 461 с.

Интернет – ресурсы:

1. http://revolution.allbest.ru/sport/00000729_0.html
2. http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=8434
3. <http://citadel.bstu.by/metod/tren/index.html>
4. http://window.edu.ru/window/catalog?p_rid=25539
5. http://www.skitalets.ru/books/trenirovka_baykovsky/
6. <http://kref.ru/list/sport/120391/>
7. http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture6.php
8. <http://lib.com.ru/Military%20Science/18403.htm>
9. <http://www.kursach.com/fizkultura-i-sport-zdorhttp://herzenffk.my1.ru/load/30-1-0-42>
10. <http://www.infosport.ru/press/tpfk>
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
12. <http://www.shkola - press.ru>
13. <http://www.informika.ru>
14. <http://www.geocities.com/Athens/Academy/9997>
15. <http://www.gpntb.ru>
16. <http://www.rsl.ru>
17. <http://www.tcdifor.com/nike/history.htm>
18. <http://www.tcdifor.com/nike/about.htm>
19. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Adidas/2.htm>
20. <http://buhgal.narod.ru/PEOPLE/adidas.htm>
21. <http://www.adidas.ru/about.asp>
22. <http://www.adidas.com>
23. http://www.sportmir.ru/brand_name/reebok/reebok_history.html
24. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/2.htm>
25. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/3.htm>
26. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Puma/1.htm>

19. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ ПРАКТИКАНТА

Оценка производственной практики (согласно учебного плана) делается по итогам педагогической практики.

В итоговой оценке за педагогическую практику учитываются: степень эффективности проведенной обучающимся учебно-воспитательной деятельности, методическая работа, активность практиканта, его отношение к педагогической профессии, детям, школе, качество отчетной документации.

«Отлично» ставится практиканту, который:

- выполнил в срок и на высоком уровне весь намеченный планом, требуемый программой объем работы и сдал отчетную документацию;
- обнаружил умения правильно определить и эффективно осуществлять основные образовательные и воспитательные задачи, способы их решения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- проявил в работе самостоятельность, творческий подход, педагогический такт;
- проводил уроки и внеклассные мероприятия на высоком научном и организационно-методическом уровне;
- применял различные методы обучения и приемы активизации учащихся;
- проявил глубокое знание психолого-педагогической теории и творческую самостоятельность в подборе учебного и дидактического материала при построении, проведении и анализе занятий.

«Хорошо» ставится практиканту, который:

- выполнил план (программу) практики, сдал в срок отчетную документацию;
- показал знания и умение определять и решать образовательно-воспитательные задачи;
- проявлял инициативу в работе, однако в проведении отдельных видов воспитательной работы допускал незначительные ошибки;
- недостаточно эффективно использовал отдельные методические приемы, допускал незначительные ошибки в построении и проведении занятий.

«Удовлетворительно» ставится практиканту, который:

- полностью выполнил план, намеченный на период практики, сдал отчетную документацию, но не в отведенные для этого срока;
- в реализации образовательно-воспитательных задач допускал ошибки;
- недостаточно эффективно применял теоретические знания, методы приемы обучения;
- слабо активизировал познавательную деятельность учащихся, не всегда мог установить контакт с ними;
- допускал ошибки в планировании и проведении занятий, при анализе занятий не видел своих ошибок;
- не учитывал в достаточной степени возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

«Неудовлетворительно» ставится практиканту, который:

- не выполнил план (программу) практики, не сдал отчетную документацию;
- обнаружил слабые знания, неумение применять теоретические знания для определения и реализации образовательно-воспитательных задач;
- при изложении учебного материала допускал серьезные ошибки;
- не обеспечивал дисциплину на занятиях, не смог установить правильные взаимоотношения с учащимися и организовать их деятельность;
- недобросовестно относился к своей работе.

Игнатьева Ирина Александровна

ПП.01 ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА 5 СЕМЕСТР
учебно-методическое пособие