

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 практика
ПМ.01
7 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 практика ПМ.01 7 семестр: учебно-методическое пособие - Нижний Новгород: Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина, 2020.- 26 с.

Данное учебно-методическое пособие содержит материал для обучающихся четвертого курса, отражающий задания производственной педагогической практики. В учебно-методическом пособии отражены задания, которые позволяют освоить основные и профессиональные компетенции данного вида практики. В учебно-методическом пособии представлена схема 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 практика ПМ.01 7 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.....	5
3.	Расписание секционных занятий.....	6
4.	Список занимающихся закрепленной группы.....	6
5.	Инструктаж по технике безопасности.....	7
6.	План воспитательной работы прикрепленной группы.....	7
7.	Анализ учебно-тренировочных занятий других студентов (10 занятий).	8
8.	Оценки качества учебно-тренировочного занятия при помощи показателя эффективности восстановления (ПЭВ).....	9
9.	Разработка структуры микроциклов для специально – подготовительного этапа в избранном виде спорта	10
10.	Сценарий спортивного праздника или показательных выступлений с целью пропаганды и популяризации физической культуры и спорта.....	11
11.	Психолого-педагогической характеристики занимающихся в спортивной школе на основе проведенной диагностики.....	13
12.	Конспекты учебно-тренировочных занятий.....	14
13.	Анализ учебно-тренировочного занятия с использованием методики хронометрирования.....	17
14.	Общий отчет по педагогической практике.....	19
15.	Аттестационный лист.....	20
16.	Характеристика.....	22
17.	Список рекомендуемой литературы.....	24
18.	Критерии оценки работы практиканта.....	25

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

В тематическом плане практиканта должны учитываться такие разделы, как организаторская работа, учебно-тренировочная работа, внутренировочная, агитационная, хозяйственная. План разрабатывается в первые дни прохождения практики и согласуется с тренером избранного вида спорта.

Форма представлена в таблице 1.

Таблица 1

Тематический план

№ п/п	Содержание работы	Недели практики	
		I	II
1.	Установочная конференция по практике	+	
2.	Беседы с руководителями спортивной школы		
3.	Изучение правил ведения документации при планировании, организации и проведении учебно – тренировочного процесс		
4.	Изучение положений о проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДЮСШ и СДЮШОР		
5.	Изучение инструкции по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований		
6.	Составление индивидуального плана работы обучающегося и его выполнение		
7.	Закрепление за группами. Ознакомление с составом группы		
8.	Педагогическая характеристика занимающихся в спортивной школе		
9.	Принятие участия в организации и проведении соревнований в качестве судей, секретарей		
10.	Заполнить карточки, протоколы судейства в соревнованиях по избранному виду спорта		
11.	Посещение тренировочных занятий тренеров		
12.	Проведение учебно-тренировочных занятий совместно с тренером, другими практикантами, самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий		
13.	Составление конспектов учебно-тренировочных занятий		
14.	Оформление дневника практиканта		
15.	Подготовка индивидуального плана работы		
16.	Разбор тренировок тренером и методистом		
17.	Проведение открытого (контрольного) учебно-тренировочного занятия		
18.	Проведение бесед в прикрепленной учебно-		

	тренировочной группе		
19.	Разработка структуры микроциклов для специально - подготовительного периода в избранном виде спорта		
20.	Анализ учебно-тренировочного занятия с использованием методики хронометрирования		
21.	Полный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия		
22.	Анализы учебно-тренировочных занятий другими практикантами		
23.	Оценки качества учебно-тренировочного занятия при помощи показателя эффективности восстановления (ПЭВ)		
24.	Оформление анализа учебно-тренировочного занятия		
25.	Проведение культурно-массовых и спортивных мероприятий		
26.	Подготовка отчетной документации и сдача отчета		
27.	Разработка презентации образовательной организации и портфолио		
28.	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 на тренировку», «Ушел с тренировки», «Составил план тренировки», «Оформил стенную газету» и т. п.

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

Дневник практиканта

Дата записи	Подробное содержание проведенной работы, ее анализ, выводы, замечания практиканта
17.12.2018	Установочная конференция

3. РАСПИСАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Практикант прикрепляется к тренеру избранного вида спорта как помощник. Тренер вместе с практикантом составляют расписание тренировок, которые обучающий будет посещать и по возможности проводить учебно-тренировочные занятия.

Таблица 3

Расписание секционных занятий

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

4. СПИСОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗАКРЕПЛЕННОЙ ГРУППЫ

В таблице 4 перечисляются все занимающие избранным видом спорта прикрепленной группы.

Таблица 4

Список занимающихся

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения
1		
2		
3		
3		
4		

5. ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом проведения тренировочных занятий практикант должен составить инструктаж по технике безопасности, при проведении тренировочных занятий по избранному виду спорта в соответствии с необходимыми условиями проведения учебно-тренировочных занятий.

Практикант (подпись) _____

Тренер (подпись) _____

6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПРИКТЕПЛЕННОЙ ГРУППЫ

План воспитательной работы включает в себя перечень воспитательных мероприятий (дату проведения, ответственных) планируемых данной образовательной организацией.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГРУППЫ

НА _____ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД

Таблица 5

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата проведения	Ответственный

7. АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО 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. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПРИ ПОМОЩИ ПОКАЗАТЕЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ (ПЭВ)

С целью повышения уровня профессиональной подготовки, развития навыков исследовательской деятельности студентам необходимо овладеть навыком оценки качества учебно-тренировочного занятия при помощи показателя эффективности восстановления (ПЭВ).

Показатель эффективности восстановления (ПЭВ) позволяет оценить насколько адекватна физическая нагрузка уровню подготовки и функциональному состоянию спортсмена на данный момент, а также находятся ли такие параметры учебно-тренировочного занятия как объем и интенсивность в соответствующих друг другу пропорциях.

Определение этого показателя осуществляется измерением частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 10 секунд непосредственно перед тренировкой (t_1), после последнего основного упражнения тренировки (t_2), и через 4 минуты отдыха (восстановления) после основного упражнения (t_3).

Показатель эффективности восстановления (ПЭВ) определяется по следующей формуле:

$$\text{ПЭВ} = (t_2 - t_3) / (t_2 - t_1) * 100\%.$$

Где t_1 - ЧСС перед тренировкой

t_2 - ЧСС после последнего основного упражнения тренировки

t_3 - ЧСС через 4 минуты отдыха (восстановления) после основного упражнения

Оценка полученных результатов осуществляется в соответствии со следующими значениями:

ПЭВ=50-60% - нагрузка оптимальная

ПЭВ <50% - утомление - нагрузка слишком высокая

ПЭВ>60% - тренировочная нагрузка слишком низкая.

Результаты измерения ЧСС расчётов заносятся в протокол тестирования.

Пример заполнения протокола тестирования представлен в таблице 6.

Протокол тестирования

№	ФИ спортсменов	t ₁	t ₂	t ₃	ПЭВ	Уровень ПЭВ
1	Алешин Александр Романович	14	34	22	60%	оптимальный
2	Власкин Федор Александрович	14	34	22	60%	оптимальный
3	Губанов Вадим Вадимович	13	32	21	57,9%	оптимальный
4	Гуркин Владислав Витальевич	14	35	24	52,4%	оптимальный
5	Дагаева Софья Дмитриевна	12	30	20	55,6%	оптимальный
6	Иванин Дмитрий Александрович	12	31	20	57,9%	оптимальный
7	Косов Александр Романович	13	32	21	57,9%	оптимальный
8	Моисеев Денис Константинович	10	30	19	55,0%	оптимальный
9	Нефедова Алина Кирилловна	14	35	24	52,4%	оптимальный
10	Пенгарт Майя Дмитриевна	13	31	21	55,6%	оптимальный
11	Перезябов Максим Игоревич	13	32	21	57,9%	оптимальный
12	Подворчан Артем Олегович	12	32	22	50,0%	оптимальный
13	Черенкова Мария Александровна	14	32	22	55,5%	оптимальный
14	Шагунов Андрей Алексеевич	12	30	20	55,5%	оптимальный

9. РАЗРАБОТКА СТРУКТУРЫ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНО – ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Данная разработка оформляется в форме таблиц. В работе должны быть представлены 5 микроциклов (ударный, ординарный, подводящий, соревновательный, восстановительный).

Представляется с указанием:

А) Направленности тренировочного занятия (занятие преимущественно направленно на развитие силы, скорости, общей выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, стайерской выносливости и т.д., техники, тактики);



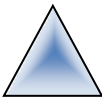



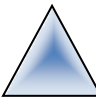
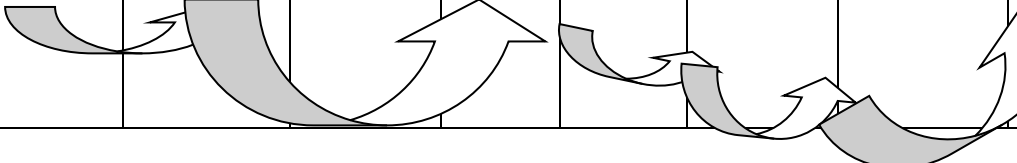
Б) Фазы микроциклов (стимуляционная (кумулятивная) и восстановительная);

В) Соотношение общей подготовки к специальной подготовке в процентном соотношении на каждое занятие (сумма общей подготовки и специальной подготовки в одном занятии равна 100 %);

Г) Соотношение объема и интенсивности нагрузок в каждом тренировочном занятии в процентном соотношении на каждое занятие (максимальное значение объема и интенсивности 100%);

В) Динамику работоспособности представить графически.

Пример ударного МКЦ

ТЗ№1	ТЗ№2	ТЗ№3	ТЗ№4	ТЗ№5	ТЗ№6	ТЗ№7	№ тренировочного занятия
ССВ 	СК.В 	СК-СВ 	СКВ 	ССВ 	СК-СВ 	О 	Направленность тренировочного занятия
Стимуляционная фаза		Восстановительная фаза	Стимуляционная фаза			Восстановительная фаза	Фазы МКЦ
50/50	40/60	90/10	50/50	40/60	30/70	90/10	Соотношение ОП/СП%
60/40	70/40	40/20	60/40	70/40	80/45	30/20	Соотношение объема/интенсивности%
							Динамика работоспособности

10. СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВЕДЕННОГО ОБУЧАЮЩИМСЯ

(представить один сценарий мероприятия)

(оформление по форме)

Образец физкультурно-спортивного мероприятия представлен.

Положение

Физкультурно-оздоровительного мероприятия «Подвижная переменная»

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 коллегию:

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, оббегают 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 обгибают 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».

11.55 - Награждение победителей соревнований.

11. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Образец написания характеристики

I. Общие сведения о спортивной группе.

1. Количество учащихся.
2. Из них мальчиков.
3. Из них девочек.
4. Возрастной состав.

II. Содержание и характер спортивной деятельности

1. Общая характеристика спортивных достижений обучающихся.
2. Работоспособность группы.

3. Необходимость систематического контроля за тренировками отдельных обучающихся. Их реакция на замечания тренера.
 4. Взаимопомощь спортсменов группы.
 5. Дисциплина на тренировках. Кто нарушает? Причины нарушений.
- III. Жизнь группы вне тренировочных занятий
1. Интерес к кружкам, спортивным секциям, экскурсиям.
 2. Хобби обучающихся.
 3. Отношение к общественным делам. Наличие пассивных учащихся.
- IV. Руководство спортивной группы и его организация
1. Актив группы.
 2. Характеристика активистов.
 3. Наличие неформальных лидеров, причина их влияния на группу.
- V. Взаимоотношения внутри коллектива
1. Степень сплоченности.
 2. Проявление взаимной требовательности, чуткости, взаимопомощи. Развитие критики и самокритики.
 3. Наличие группировок, их влияние на группу.
 4. Наличие отверженных и возможные пути изменения отношения к ним сверстников.
 5. Отношение к общим делам, удачам и неудачам на соревнованиях.
 6. Особенности взаимоотношений между мальчиками и девочками.
- VI. Общие выводы
1. Специфические черты коллектива.
 2. Характер общего эмоционального климата в коллективе.
 3. Определение основных недостатков в организации жизни коллектива и конфликтов среди его членов, пути их преодоления.

12. КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Разработать необходимо 5 конспектов. При оформлении *конспекта* учебно-тренировочного занятия желательно придерживаться следующей форме его написания.

КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия № ___ для занимающихся

Задачи учебно-тренировочного занятия: 1)...

2)...

3)...

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Форма конспекта учебно-тренировочного занятия

часть УТЗ	с р е д с т в а	дозир овка	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 учебно-тренировочного занятия:

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 учебно-тренировочном занятии должна начинаться с глагола учить, продолжать учить, закреплять,...; д) задачи должны быть конкретными и реальными.

2. Если поставлена на учебно-тренировочном занятии задача, то должны быть средства её реализации.

3. В разделе "средства" выделять наименование частей учебно-тренировочного занятия.

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. Тренировочный материал должен быть представлен в таком порядке, в каком он будет выполняться на учебно-тренировочном занятии.

требования к подготовительной части учебно-тренировочного занятия:

1. Содержание подготовительной части должно соответствовать решению основных задач учебно-тренировочного занятия (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 учебно-тренировочного занятия.

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

а) Комплекс ОРУ является необходимым компонентом подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 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 учебно-тренировочного занятия, 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 учебно-тренировочного занятия), 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 первое учебно-тренировочное занятие 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 учебно-тренировочных занятиях. На второе учебно-тренировочное занятие 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 учебно-тренировочного занятия. И так далее для третьего, четвертого, ... учебно-тренировочного занятия. 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 тренировки к тренировке 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 учебно-тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть содержит средства на решение основных задач учебно-тренировочного занятия.

2. Запись средств производится блочно в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия.

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 учебно-тренировочного занятия:

1. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия должна быть обязательно.

2. Время, отводимое на эту часть учебно-тренировочного занятия, составляет, как правило, 5-10 %.

3. Рекомендуется целенаправленно использовать упражнения на восстановление, дыхание, внимание, расслабление, подвижные игры.

4. Должна быть представлена информация об итогах учебно-тренировочного занятия.

13. АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ

Предлагаемый способ анализа учебно-тренировочного занятия представляет одну из разновидностей методик педагогического наблюдения - хронометрирование.

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

На учебно-тренировочном занятии можно наблюдать следующие виды деятельности:

- умственная деятельность (УД): осмысливание задания, наблюдение, слушание тренера, 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 учебно-тренировочного занятия.

Если УД, ДД и О используются в учебно-тренировочном занятии 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 учебно-тренировочном занятии различают *общую (ОП)*, и *моторную (МП) плотности*. Формулы их расчета следующие:

$$ОП = \frac{ПЦЗВ}{ОВТ} \times 100\%, \quad МП = \frac{ДД}{ОВТ} \times 100\%, \quad \text{где ОВТ - общее время тренировки,}$$
$$ПЦЗВ = УД + ДД + О \text{ (как "положительные" величины).}$$

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

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

ПРОТОКОЛ ПЛОТНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
 Наблюдение проводил _____. В _____ учебно-тренировочной группе.
 Задачи учебно-тренировочного занятия _____.

Таблица 9

Форма протокола учебно-тренировочного занятия

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

*ВОД - время окончания действия.

Второй этап - основной. Здесь по первому возгласу тренера на учебно-тренировочного занятия включается секундомер, фиксируются действия занимающегося 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 занимающегося (сумма значений по вертикали), полученные данные подставляются в формулы.

На основании полученных по расчетным значениям данным делаются выводы, выявляются причины и возможности повышения плотности учебно-тренировочного занятия, представляются рекомендации.

14. ОБЩИЙ ОТЧЕТ

СХЕМА ОБЩЕГО ОТЧЕТА ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

1. Оценка конкретных условий осуществления образовательного процесса в данной ДЮСШ, СДЮШОР или ФОКе.

1.1. Краткая характеристика образовательной организации.

2. Планирование и проведение учебно-тренировочных занятий:

2.1. Количество проведенных учебно-тренировочных занятий.

2.2. Качество проведенных учебно-тренировочных занятий:

а) перечислите типы проведенных учебно-тренировочных занятий;

б) отметьте положительные стороны проведенных учебно-тренировочных занятий;

в) назовите затруднения, встретившиеся при планировании, подготовке и в процессе проведения 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 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 тренеров Вы использовали на своих физкультурно - оздоровительных занятиях с различными возрастными группами населения?

4.3. Проанализируйте Ваше участие в работе тренерского совета.

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.

15. АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ

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

Форма аттестационного листа
АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ
ПО ПП.01 ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ
ПРАКТИКА ПМ.01

Практикант _____
 (Ф.И.О.)

обучающийся на 4 курсе по специальности 49.02.01 «Физическая культура» успешно прошел производственную практику по профессиональному модулю ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, объемом - 72 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 1.5, ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Тематический план практики	
2.	ПК 1.4, ПК 1.5., ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Дневник практиканта	
3.	ПК 1.4., ПК 1.5., ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в избранном виде спорта	
4.	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.7., ПК 1.8., ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12	Организация и проведение минимум 10 учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе ИВС	
5.	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.7., ПК 1.8., ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12	Организация и проведение спортивного соревнования в ИВС	
6.	ПК 1.4., ПК 1.5 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Оценки качества учебно-тренировочного занятия при помощи показателя эффективности восстановления (ПЭВ)	
7.	ПК 1.4., ПК 1.5 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Разработка структуры микроциклов для специально - подготовительного периода в избранном виде спорта	
8.	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.7., ПК 1.8., ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12	План воспитательной работы прикрепленной группы занимающихся	
9.	ПК 1.4., ПК 1.5., ОК 1, ОК 2, ОК 4,	Анализы 10 учебно-тренировочных	

	ОК 8, ОК 9, ОК 11	занятий	
10.	ПК 1.4, ПК 1.5., ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Пять конспектов учебно-тренировочных занятий	
11.	ПК 1.4., ПК 1.5., ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Психолого-педагогической характеристики занимающихся в спортивной школе на основе проведенной диагностики	
12.	ПК 1.4., ПК 1.5., ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Анализ учебно-тренировочного занятия с использованием методики хронометрирования	
13.	ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 1.4., ПК 1.5, ПК 1.7., ПК 1.8., ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 13	Организация и проведение спортивного праздника или показательного выступления	
14.	ПК 1.4, ПК 1.5., ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Общий отчет	
15.	ПК 1.4, ПК 1.5., ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Портфолио и презентация с места прохождения практики.	
<p>Все общие и профессиональные компетенции, предусмотренные программой практики, освоены. Оценка _____</p> <p>Руководитель практики _____ <i>(образовательная организация)</i></p> <p>Руководитель практики _____ <i>м. п. (образовательное учреждение)</i></p>			

В аттестационном листе тренером оцениваются пункты 3, 4, 5, 8, 13 (ставятся прописью). Остальные пункты аттестационного листа оценивает методист или руководитель практики ГБПОУ «НОУОР имени В.С. Тишина»

16. 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: группа (возраст 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 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 внутрeннo-тренировочное 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 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.

Примечание:

характеристику практиканта составляет тренер избранного вида спорта, у которого студент УОР был на практике.

Характеристика подписывается директором и заверяется печатью образовательной организации.

17. 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.adfdas.ru/about.asp>
22. <http://www.adidas.corh>
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>

18. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ ПРАКТИКАНТОВ

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 студента, 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 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.

Игнатъева Ирина Александровна

ПП.01 Производственная практика

ПМ.01

7 семестр

учебно-методическое пособие