

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ПРАКТИКИ (МОДУЛЯ)

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Код и направление подготовки, направленность	44.04.01 «Педагогическое образование», направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
3.	Курс, семестр	2 курс, 4 семестр
4.	Вид и тип практики; способ и формы её проведения	Производственная (технологическая (проектно-технологическая практика); стационарная/выездная; непрерывно
5	Форма обучения	Очная
6	Год набора	2023

2. Методические рекомендации по организации работы студентов во время прохождения практики

Участие в установочной конференции. Инструктаж по технике безопасности

Студент обязан присутствовать на установочной конференции. На данном мероприятии студент знакомится с руководителями практики от университета и от организации. Проводится инструктаж по технике безопасности на базе практики. Практиканта знакомят с технологической картой, даются общие методические рекомендации по выполнению заданий. Каждому студенту составляется индивидуальное задание, в соответствии со спецификой базы практики. Студенты-практиканты обязаны подчиняться установленному образовательному учреждению внутреннему распорядку и выполнять все указания и распоряжения администрации, а так же тренера-преподавателя (педагога-наставника), по вопросам учебно-тренировочной, воспитательной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в данном образовательном учреждении. Студент обязан знать цель, задачи и содержание производственной практики, стараться своевременно и качественно выполнять все виды работ. Студент-практикант обязан доброжелательно относиться к обучающимся, педагогическому и вспомогательному персоналу образовательного учреждения, проявляя к ним такт, внимание и уважение. Во время производственной практики студент должен проявлять инициативу и высокую активность в учебно-тренировочном процессе по избранному виду спорта.

Знакомство с документацией базы практики

Студент обязан изучить документацию учреждения дополнительного образования (ФГОС по избранному виду спорта, планы тренировок, журналы, личные дела занимающихся и др. документацию).

Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта

Продолжительность учебно-тренировочного занятия составляет от 135 до 180 минут. Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

1. Подготовительная часть, продолжительностью 25-35 мин, целью которой является подготовка организма к выполнению поставленных задач. При необходимости даются задания отдельным занимающимся.

3. Основная часть, продолжительностью 95-105 минут при общей длительности занятия 135 минут и 140-150 минут при общей длительности занятия 180 минут. Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, совершенствование специальных физических и волевых качеств. Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполняются части приемов, связки комбинаций, контрприемов и т.п.). Затем занимающиеся изучают новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

4. Заключительная часть, продолжительность 3-7 мин. Задачи и средства этой части учебно-тренировочного занятия не отличаются от заключительной части учебного урока.

В каждом плане-конспекте учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта указываются содержание, дозировка и методические указания.

Проведение учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта

Все учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с установленным расписанием. Каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов, рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающихся постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части занятия.

Изучение и анализ показателей физической подготовленности занимающихся

Физическая подготовленность – это уровень развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека и целесообразная двигательная деятельность. Физические качества развиваются в ходе целенаправленных занятий физическими упражнениями. Физическую подготовленность можно оценить по результатам выполнения контрольных нормативов.

Составление документов по организации спортивно-массового мероприятия

Пакет документов по организации спортивно-массового мероприятия должен содержать:

- план по организации мероприятия;
- положение о мероприятии;

- программу мероприятия;
- примерную смету расходов на организацию и проведение мероприятия.

Проведение спортивно-массового мероприятия

Спортивно-массовое мероприятие может быть проведено в виде спортивного соревнования по избранному виду спорта, спортивного праздника, фестиваля и др. Тема и форма мероприятия согласовывается с педагогом-наставником. Весь пакет документов необходимо предоставить педагогу-организатору за три дня до даты проведения. Студент допускается к проведению мероприятия только после утверждения положения и программы проводимого мероприятия, на котором необходимо обязательное присутствие руководителя практики.

Ведение дневника практики

Дневник заполняется лично студентом-практикантом по образцу. Записи о проведенных работах производятся ежедневно.

Составление отчета по практике

Отчет о работе, выполненной за период практики, пишется на основании ведения дневника и материалов наблюдений. Отчет должен содержать анализ и обобщение проведенной работы на практике с указанием достижений, недочетов и пожеланий для повышения профессионально-педагогической деятельности.

При составлении отчета о практике студент должен дать исчерпывающие ответы на следующие вопросы:

- 1) сроки и место проведения практики, цель и задачи практики;
- 2) количество и анализ проведенных тренировочных занятий;
- 4) количество и анализ посещенных спортивно-массовых мероприятий;
- 5) количество и анализ организованных и проведенных спортивно-массовых мероприятий;
- 6) мероприятия в рамках научно-исследовательской работы, выполненные в ходе практики;
- 7) перечень информационных технологий и список литературы используемых в период практики;
- 8) выводы по практике в целом (что дала практика, компетенции, сформировавшиеся в результате прохождения производственной практики трудности при ее прохождении, какие недостатки обнаружил студент-практикант и как предлагает их исправить и т.д.).

Отчет предоставляется в печатном виде на листах формата А4. Объем должен составлять до 5 страниц печатного текста. Текст подготавливается с использованием текстового редактора Microsoft Word (или аналога) через 1,5 интервала с применением 14 размера шрифта Times New Roman.

Защита отчета по практике

Обсуждение итогов практики проводится на итоговой конференции. Студент-магистрант представляет презентацию и доклад о результатах прохождения производственной (педагогической) практики. Руководитель практики оценивает работу студента-практиканта, выставляя ему оценку в соответствии с технологической картой.

3. Методические рекомендации по выполнению заданий научно-исследовательской направленности

В период практики необходимо провести изучение и анализ физической подготовленности занимающихся избранным видом спорта. Физическая подготовленность –

это уровень развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Для определения средних величин используют среднее арифметическое. Среднее арифметическое (M, \bar{x}) определяется по формуле $M = \frac{\sum x_i}{n}$ т.е. сумма всех отдельных измерений (x_i) делится на число обследованных (n). Мерилом рассеивания результатов служит среднее

квадратическое отклонение (S): $S = \sqrt{\frac{(\sum x_i - x)^2}{n-1}}$, где x_i – отдельные измерения; x – среднее арифметическое; n – число обследованных.

4. Методические рекомендации по оформлению отчетной документации по практике

Вся отчетная документация оформляется в печатном виде на листах формата А4. Текст подготавливается с использованием текстового редактора Microsoft Word (или аналога) через 1 интервал с применением 12 размера шрифта Times New Roman в соответствии с образцами.

Студент предоставляет:

1. Рабочий график (план).
2. Индивидуальное задание.
3. Дневник практики.
4. Отчет по практике.
5. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта (12 конспектов и зачетное учебно-тренировочное занятие).
6. Анализ показателей физической подготовленности занимающихся по избранному виду спорта.
7. Документы по организации спортивно-массового мероприятия (план по организации мероприятия; положение о мероприятии; программу мероприятия; примерную смету расходов на организацию и проведение мероприятия)
8. Учетную карточку.

Документы предоставляются руководителю практики не позднее 3-х дней до даты окончания практики.