

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРЕДДИПЛОМНАЯ ПРАКТИКА
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1-03 02 01 02 «ТРЕНЕРСКАЯ
РАБОТА ПО ВИДУ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»**

Методические рекомендации
для студентов факультета физического воспитания

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2018

УДК 796.4(072)

ББК 75711

П 80

*Рекомендовано редакционно-издательским советом Учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»*

Составители:

кандидат педагогических наук, профессор **В. Г. Ярошевич**
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Шаров**

Рецензент

заведующий кафедрой физической культуры
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
кандидат педагогических наук, доцент **Т. С. Демчук**

П 80 **Производственная** преддипломная практика по специализации
1-03 02 01 02 «Тренерская работа по виду спорта (легкая атлетика)» :
метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; сост.:
В. Г. Ярошевич, А. В. Шаров. – Брест : БрГУ, 2018. – 24 с.
ISBN 978-985-555-853-9.

Методические рекомендации подготовлены на основании «Положения о педагогической практике», требований к подготовке и организации проведения педагогических практик в БрГУ имени А. С. Пушкина, требований образовательного стандарта, учебного плана и программы по специализации 1-03 02 01 02 «Тренерская работа по виду спорта (легкая атлетика)».

Предназначены для студентов факультета физического воспитания.

УДК 796.4(072)

ББК 75711

ISBN 978-985-555-853-9

© УО «Брестский государственный
университет имени А. С. Пушкина», 2018

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Педагогическая практика является важнейшим звеном в системе профессиональной подготовки педагогов по легкой атлетике и представляет собой целенаправленную и планомерную деятельность студентов по освоению специализации «Тренерская работа по виду спорта (легкая атлетика)», закреплению теоретических знаний, умений и навыков в процессе профессиональной деятельности тренера.

Данные методические рекомендации определяют и уточняют условия и порядок проведения педагогической практики, требования к ее планированию, организации, проведению и материально-техническому обеспечению.

Содержание педагогической практики определяется кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта на основании образовательного стандарта, программы практики и программы специализации «Тренерская работа по виду спорта (легкая атлетика)» для студентов факультета физического воспитания.

Производственная преддипломная практика студентов 4 курса факультета физического воспитания по специализации 1-03 02 01 02 «Тренерская работа по виду спорта (легкая атлетика)» представляет собой завершающий этап профессиональной подготовки специалистов – тренеров по легкой атлетике.

Основными целевыми установками на четвертый год обучения в соответствии с программой по специализации (легкая атлетика) являются:

1. Владение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками организации и управления тренировочным процессом в различных видах легкой атлетики.

2. Приобретение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков организации и управления оздоровительной работой и спортивно-массовой работой с использованием средств легкой атлетики.

Задачи производственной практики вытекают из основных целевых установок программы по специализации:

1. Ознакомиться с организацией учебно-тренировочного и воспитательного процесса в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ).

2. Научиться профессионально, грамотно планировать учебно-тренировочный процесс, проводить учебно-тренировочные занятия, оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

3. Научиться управлению учебно-тренировочным процессом на основании действенного текущего, промежуточного и итогового контроля.

4. Научиться осуществлять дополнительный набор в группы начальной подготовки ДЮСШ.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Содержание педагогической практики направлено на реализацию основных целевых установок и задач последнего года обучения по специальности «Тренерская работа по виду спорта (легкая атлетика)» и определяется учебной программой практики. Программа практики разработана в соответствии с образовательным стандартом и учебной программой по специальности 1-03 02 01 02 «Тренерская работа по виду спорта (легкая атлетика)» для студентов факультета физического воспитания, на основании учебного плана факультета физического воспитания. На основании учебной программы практики факультетским руководителем разрабатывается рабочая программа практики, которая определяет график ее проведения в текущем году и утверждается деканом факультета.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

В соответствии с учебным планом по специальности «Физическая культура и спорт» со специализацией 1-03 02 01 02 «Тренерская работа по виду спорта (легкая атлетика)», производственная преддипломная практика студентов проводится в восьмом семестре в течение четырех недель.

Основанием для проведения практики является приказ ректора. Проект приказа готовится факультетским руководителем практики на основании распоряжения декана и представляется общеуниверситетскому руководителю практики за 10 дней до начала практики.

Допуск студентов к педагогической практике осуществляется деканом факультета физического воспитания совместно с кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта с учетом успеваемости и состояния здоровья, подтверждающегося медицинскими документами (беременным необходимо предоставить медицинское заключение лечащего врача-гинеколога). Студентки, приобретающие право на отпуск по беременности и родам в период практики, по согласованию с деканом, заведующим кафедрой и руководителем практики могут пройти практику по индивидуальному графику.

Учебно-методическое руководство практикой осуществляет кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта. Кафедрой (руководителем практики, групповым руководителем) организуются групповые и индивидуальные консультации студентов. Факультетский руководитель практики и групповой руководитель обеспечивают выполнение программы практики.

За месяц до начала практики факультетский руководитель совместно с общеуниверситетским руководителем практики заключает договоры с учреждениями, на базе которых проводится практика.

До фактического начала практики деканат, факультетский руководитель практики, групповые руководители проводят установочную конференцию, на которой студентов знакомят с целями, задачами и содержанием практики, вопросами техники безопасности, охраны здоровья и жизни учащихся, сроками и порядком проведения педагогической практики, определяют формы и содержание отчетности.

После установочной конференции групповой руководитель практикантов совместно с руководителем ДЮСШ (других учреждений), организует совещание с обсуждениями задач и программы практической деятельности студентов-практикантов в период практики. Проводится инструктаж по охране труда студентов, распределение их по тренировочным группам.

В течение практики факультетский руководитель практики проводит инструктивные совещания с групповыми руководителями и студентами, координирует их работу, осуществляет общий контроль за ходом практики.

Групповой руководитель осуществляет непосредственное руководство практикой студентов: консультирует студентов по подготовке документов планирования и подготовке к учебно-тренировочным занятиям, спортивно-массовым мероприятиям, проверяет планы и конспекты тренировочных занятий, анализирует и оценивает их, присутствует на тренировочных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях, контролирует выполнение индивидуальных планов работы студентов, анализирует и оценивает документацию, представленную студентами по завершении практики.

В конце практики каждый практикант проводит зачетное, показательное учебно-тренировочное занятие и спортивно-массовое мероприятие, в обсуждении которых принимают участие групповой руководитель, тренер и остальные студенты-практиканты.

Итоги практики подводятся на педагогическом совете, где студенту выставляется предварительная оценка по практике.

По окончании практики студенты предоставляют групповому руководителю отчетную документацию. Документация хранится на кафедре два года (приказы по практике, характеристики студентов-практикантов, выданные по месту прохождения практики). По окончании практики в течение 10 дней студенты сдают комиссии дифференцированный зачет. Форма проведения зачета определяется кафедрой. Если студент не аттестован по одному из видов работ на практике, то в целом по итогам практики ему выставляется неудовлетворительная оценка. В случае если

отчетная документация студента не представлена вовремя, деканатом студенту также выставляется неудовлетворительная оценка.

Студенты, работающие в должности тренера по легкой атлетике более одного года, могут быть освобождены от педагогической практики. Они должны предоставить факультетскому руководителю практики следующие документы: выписку из трудовой книжки, характеристику с места работы, а также все другие документы, входящие в отчет студента по практике.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Студент в период практики имеет право на помощь и консультации в организационно-методическом обеспечении практики, участие в работе конференций, совещаний по вопросам педагогической практики, пользование библиотекой, кабинетом, учебно-методическими пособиями. С возникающими вопросами студент имеет право обращаться к групповому руководителю, руководителям практики, администрации факультета и университета.

Студент может вносить предложения по совершенствованию организации практики.

Студент, работа которого на педагогической практике признана неудовлетворительной, считается не выполнившим учебный план десятого семестра и подлежит отчислению из университета.

В случае пропуска практики (не более одной трети ее продолжительности) по уважительной причине, практика может быть продлена деканатом, однако программа практики выполняется студентом в свободное от учебы время.

Во время педагогической практики студент обязан полностью выполнить содержание программы практики, которая предусматривает:

- 1) ознакомление с учебно-тренировочным процессом;
- 2) составление документов планирования учебно-тренировочного процесса (на год, на период практики, тренировочных занятий), индивидуального плана работы;
- 3) проведение учебно-тренировочного процесса;
- 4) осуществление текущего, промежуточного и итогового контроля за учебно-тренировочным процессом;
- 5) проведение воспитательных мероприятий;
- 6) организацию и проведение спортивных соревнований и других спортивно-массовых мероприятий;
- 7) осуществление дополнительного набора в группы начальной подготовки ДЮСШ.

Студент должен вести всю предусмотренную программой документацию (включая и дневник практики), находиться по месту прохождения практики не менее 6 академических часов в рабочий день, организовать свою деятельность в соответствии с уставом и правилами внутреннего распорядка ДЮСШ, выполнять распоряжения администрации и руководителя практики.

В случае невыполнения требований, предъявляемых к практиканту, он может быть отстранен от прохождения практики. Условия дальнейшего прохождения практики определяет деканат.

В период практики студент должен проявить себя как специалист, обладающий высокими моральными качествами, устойчивым интересом к профессии тренера, профессионально компетентным, активно участвующим в жизни педагогического коллектива.

ОБЯЗАННОСТИ ГРУППОВОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПРАКТИКИ

1. Обеспечить выполнение программы практики.
2. Участвовать в установочной конференции, проводимой совместно с факультетским руководством.
3. Ознакомиться с объектом практики.
4. Ознакомить руководство ДЮСШ и тренерско-преподавательский состав с программой практики.
5. Организовать совещание практикантов совместно с администрацией и тренерско-преподавательским составом ДЮСШ с целью распределения студентов по тренировочным группам и обсуждения задач и программы в период практики.
6. Руководить и оказывать помощь в составлении документов планирования, подготовке к учебно-тренировочным занятиям, спортивно-массовым мероприятиям.
7. Проверить и утвердить учебную и отчетную документацию студентов.
8. Организовать просмотр и обсуждение учебно-тренировочных занятий, воспитательных мероприятий и судейство соревнований с оценкой качества проведения.
9. Проверять и утверждать отчетную документацию. Проводить не реже одного раза в неделю инструктивно-методическое собрание бригады.
10. Провести совместно с администрацией, тренерами и практикантами совещание по подведению итогов практики и предварительной оценке студентов.
11. Утвердить и сдать отчетную документацию студентов групповому руководителю. Участвовать в заседании комиссии по приему диффе-

ренцированного зачета по педагогической практике. Составить итоговый отчет и предоставить его факультетскому руководству.

ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА

1. Ознакомить практикантов с содержанием тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ.
2. Оказать помощь в составлении учебной документации.
3. Участвовать в инструктивных совещаниях.
4. Проверять и утверждать планы-конспекты занятий студентов
5. Присутствовать на всех занятиях, проводимых практикантами.
6. Принимать участие в проведении анализа учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований, воспитательных мероприятий
7. Оценивать ежедневно работу практикантов (в дневнике практиканта).
8. Подготовить характеристику на практиканта.

ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Педагогическая практика по легкой атлетике предусматривает выполнение следующих основных видов деятельности:

- планирование учебных документов;
- проведение учебно-тренировочных занятий;
- осуществление текущего, промежуточного и итогового педагогического контроля за учебно-тренировочным процессом;
- участие в учебно-воспитательном процессе;
- участие в организации, проведении спортивных мероприятий;
- выполнение заданий по учебно-исследовательской и научно-исследовательской работе студентов (УИРС, НИРС);
- подготовка отчета практиканта.

Согласно целевым установкам практики, программа практики направлена на формирование у студента-практиканта следующих профессионально значимых умений и навыков.

1. Умение профессионально, грамотно составлять документы учебного планирования.

С этой целью студент-практикант на основе изучения особенностей этапов многолетней подготовки легкоатлетов, условий работы ДЮСШ и нормативно-методических документов (Устав ДЮСШ, Положение о ДЮСШ и др.) составляет рабочий план на период практики и разрабатывает планы-конспекты учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки самостоятельно и для учебно-тренировочной группы совместно с тренером.

2. Умение методически грамотно проводить учебно-тренировочные занятия.

С целью выработки указанного умения студент-практикант должен провести не менее 10 учебно-тренировочных занятий в качестве тренера в группе начальной подготовки и не менее 8 занятий в качестве помощника тренера в учебно-тренировочной группе.

В зависимости от степени сформированности умения проводить занятия групповой руководитель бригады практикантов имеет право увеличить количество обязательно проводимых занятий и тем самым добиться поставленной перед практикой цели. При работе над этим вопросом следует обратить внимание на формирование умения делать дополнительные наборы в группы, организовывать занимающихся, эффективно использовать имеющиеся условия и возможности, подбирать средства и методы обучения, дозировать и нормировать физические нагрузки, контролировать процессы восстановления, в целом методически грамотно решать основные задачи, стоящие перед тренировкой.

Все замечания и предложения группового руководителя и тренера по проведению учебно-тренировочных занятий записываются в плане-конспекте или дневнике практиканта.

В конце практики студент-практикант проводит зачетное учебно-тренировочное занятие, которое анализируется и обсуждается с участием группового руководителя, тренера и группы практикантов.

3. Умение осуществлять текущий, промежуточный и итоговый педагогический контроль за учебно-тренировочным процессом.

С целью выработки указанного умения студент обязан освоить методику тестирования уровня физической подготовленности занимающихся в начале и конце практики, а также метод педагогического анализа тренировочного занятия. Контрольные испытания, тесты должны характеризовать основные стороны физической подготовленности (уровень развития основных физических качеств), их количество согласуется с групповым руководителем и тренером и должно быть не менее пяти.

Количество анализируемых занятий для каждого практиканта определяется групповым руководителем. Итоги этой работы оформляются в журнале практиканта.

4. Умение проводить учебно-воспитательную работу.

В процессе педагогической практики студенты должны ознакомиться и овладеть умениями осуществлять воспитательную работу с группой занимающихся. Практиканты изучают занимающихся своих групп, работают с родителями, участвуют в текущей воспитательной работе. Самостоятельно готовят и проводят воспитательное мероприятие.

ДОКУМЕНТАЦИЯ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

По итогам производственной практики студент обязан подготовить (иметь) в журнале практиканта следующую документацию:

- Индивидуальный план работы практиканта на каждую неделю.
- Расписание занятий, список группы, учебный план-график распределения часов на год, рабочий план на период практики, конспекты тренировочных занятий.
- Конспект зачетного тренировочного занятия и протокол обсуждения.
- Документы по организации и проведению соревнований, педагогическому контролю и анализу (Положение о соревнованиях, схема расходов на соревнования, отчет главного судьи; итоги тестирования физической подготовленности занимающихся, данные по пульсометрии, педагогический анализ).
- Материалы по УИРС и НИРС.
- Дневник практиканта.

ПЛАН РАБОТЫ ГРУППЫ ПРАКТИКАНТОВ

Успешному составлению индивидуального плана работы студента-практиканта будет способствовать примерный план работы бригады студентов:

1. Инструктивно-методические занятия и собрания бригады – еженедельно.
2. Просмотр и анализ тренировочных занятий, проводимых тренером, – первая неделя.
3. Тестирование уровня физической подготовленности в группах начальной подготовки (ОФП и СФП) – вторая неделя.
4. Выполнение заданий по УИРС и НИРС – вторая и третья недели.
5. Пульсометрия тренировочного занятия (ПЭВ) – третья неделя.
6. Педагогический анализ тренировочных занятий – третья и четвертая недели.
7. Организация и проведение соревнований в группах начальной подготовки (оформление документации) – согласно календарю соревнований и поручений администрации ДЮСШ.
8. Зачетные учебно-тренировочные занятия – четвертая неделя.
9. Совещание по подведению итогов практики и предварительной оценке студентов – четвертая неделя.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО НЕДЕЛЯМ ПРАКТИКИ

Первая неделя

1. Принять участие в установочной конференции и собрании бригады.
2. Познакомиться с администрацией и тренерским коллективом ДЮСШ или других учреждений. Ознакомиться с учебно-материальной базой и документацией, требованиями техники безопасности во время проведения занятий.
3. Составить списки тренировочных групп и расписание занятий.
4. Составить план-график учебно-тренировочного процесса на год; рабочий план тренировок на период практики.
5. Посетить все учебно-тренировочные занятия в закрепленных тренировочных группах с последующим их обсуждением. Работать в качестве помощника тренера в учебно-тренировочных группах (не менее трех занятий).
6. По согласованию с администрацией приступить к осуществлению дополнительного набора в группу начальной подготовки.
7. Сделать записи в журнале практиканта по всем видам деятельности за первую неделю. Принять участие в собрании бригады для анализа и подведения итогов за первую неделю.
8. Составить индивидуальный план работы на вторую неделю.

Вторая неделя

1. Утвердить план-график и рабочий план тренировочного процесса у тренера и группового руководителя.
2. Написать конспекты и провести учебно-тренировочные занятия в закрепленных группах начальной подготовки согласно расписанию.
3. Осуществлять дополнительный набор в группы по согласованию с администрацией ДЮСШ. Провести беседу по технике безопасности на занятиях с новичками.
4. Получить задания по УИРС и НИРС. Провести тестирование уровня физической подготовленности в группах начальной подготовки.
5. Провести пульсометрию на тренировочном занятии, рассчитать показатель эффективности восстановления (ПЭВ) и дать ему оценку.
6. Работать в качестве помощника тренера в учебно-тренировочных группах согласно расписанию.
7. Составить индивидуальный план работы на третью неделю.
8. Сделать записи в журнале практиканта по всем видам деятельности за вторую неделю. Принять участие в собрании бригады для анализа и подведения итогов за вторую неделю.

Третья неделя

1. Написать конспекты и провести учебно-тренировочные занятия в закрепленных группах согласно расписанию.

2. Провести пульсометрию на тренировочном занятии. Выполнить задания по УИРС и НИРС.

3. Работать в качестве помощника тренера в учебно-тренировочных группах согласно расписанию.

4. Ознакомиться с Положением о соревнованиях, судейской документацией, со сменой проведения соревнований. Принять участие в организации и проведении соревнований.

5. Составить индивидуальный план на четвертую неделю.

6. Сделать записи в журнале практиканта по всем видам деятельности за третью неделю. Принять участие в собрании бригады для анализа и подведения итогов за третью неделю.

7. Провести педагогический анализ тренировочного занятия.

8. Принять участие в организации и судействе соревнований (по согласованию с администрацией ДЮСШ), составить соответствующие документы.

Четвертая неделя

1. Написать конспекты и провести учебно-тренировочные занятия в закрепленных группах начальной подготовки (одно из учебно-тренировочных занятий – зачетное). Участвовать в обсуждении зачетного учебно-тренировочного занятия.

2. Провести педагогический анализ тренировочного занятия.

3. Работать в качестве помощника тренера в учебно-тренировочных группах согласно расписанию.

4. Принять участие в собрании бригады для анализа и подведения итогов за четвертую неделю.

5. Принять участие в итоговом педсовете ДЮСШ.

6. Составить отчет по практике.

Итоги проведенной работы отражаются в журнале практиканта и в характеристике, которая составляется на студента по итогам практики.

Критерии оценки:

1. Умение организовывать, проводить и судить соревнования.

Во время практики студент обязан принять участие в организации, проведении и судействе 2-3 соревнований с отличающимися друг от друга обязанностями (судья, старший судья, секретарь и т.п.). Во время практики студенты знакомятся и составляют смету расходов на проведение соревнований, положение о соревнованиях и отчет главного судьи сорев-

нований. Данные материалы должны быть представлены в журнале практиканта.

2. Умение выполнять задания по учебно-исследовательской (УИРС) и научно-исследовательской работе студентов (НИРС).

С целью повышения уровня профессиональной подготовки, развития творческих способностей студентам необходимо овладеть навыками простейших способов оценки функционального состояния детей. В тренировочных условиях наиболее доступным и простым в применении параметром является частота сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС дает обширную информацию о «внутренней» стороне физической нагрузки, ее величине и интенсивности, характере протекания процессов восстановления, готовности выполнять работу, росте работоспособности и общей функциональной готовности.

Общий показатель функциональной подготовленности определяется по ЧСС в покое. Специальный показатель функциональной готовности определяется по активной ортостатической пробе. Оценку качества тренировки наиболее легко проводить на уровне одного занятия при помощи показателя эффективности восстановления (ПЭВ). Определение, использование и представление данных показателей приведены в приложении 4.

Количество выполняемой работы по этому виду деятельности определяется групповым руководителем. Полученные материалы должны быть представлены в журнале практиканта.

3. Умение осуществлять анализ и обобщение своей педагогической деятельности.

Отчет практиканта представляет собой письменный анализ и обобщение всей проведенной в период практики работы с указанием своих достижений, недочетов и пожеланий для дальнейшего улучшения профессионально-педагогической подготовки студентов. Каждый практикант должен составить письменный отчет о работе в ДЮСШ и сдать его в последний день практики методисту. Отчет пишется на основе записей дневника, материала наблюдений за работой лучших тренеров и практикантов, конспектов проведенных учебно-тренировочных занятий и других видов работы студента в период практики. Примерный план отчета представлен в приложении 3.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Форма индивидуального плана работы практиканта на неделю

№ п/п	Содержание работы	Отметка о выполнении

Приложение 2

Примерная схема рабочего плана тренировочной работы на период практики

Цель: Привлечь и заинтересовать систематическими занятиями легкой атлетикой.

Задачи: 1. Укрепление здоровья.

2. Повышение физической подготовленности, улучшение физического развития.

3. Обучение двигательным действиям, организованным групповым и самостоятельным занятиям.

Средства и методы: 1. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

2. Другие виды спорта – плавание, акробатика, гимнастика и т.д.

3. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без.

4. Контрольные соревнования и тестирование.

5. Обучение легкоатлетическим упражнениям и развитие физических качеств методами групповой тренировки.

Дни	Частные задачи тренировки	Средства и методы	Месяцы / недели						
			Январь			Февраль			
			III	IV	V	I	II	III	
Понедельник	1. Развивать скоростно-силовые качества. 2. Развивать гибкость.	1. Прыжки на гимнастической скамейке, метод повторный (1-2 мин.) 2. Бег из различных положений, метод повторный (1,5 мин.) 3. Комплекс на развитие гибкости, метод стретчинга (2×15 с).	100						
			250						
			6						

Среда	1. Развивать силу рук, спины, брюшного пресса. 2. Развивать скоростно-силовые качества.	1. Разновидности упражнений для пресса, метод повторный. 2. Сгибание и разгибание рук из упора лежа и в висячем положении, метод повторный. 3. Прыжки в длину на технику, метод повторный.	3×15 10×8–12 5×4–8 15 раз					
Пятница	1. Развивать специальную выносливость. 2. Развивать ловкость и координацию.	1. Спортивная игра «Регби» или «Баскетбол» (мин). 2. Комплекс акробатических упражнений в сочетании с упражнениями на технику, количество раз.	2×20 7×2 раза					

Примечания (отразить изменение задач, средств, методов, объемов и т. д. тренировки).

Приложение 3

Примерный план отчета

1. Проведение учебно-тренировочных занятий.
2. Проведение тестирования уровня физической подготовленности.
3. Проведение воспитательной работы.
4. Организация и проведение соревнований.
5. Выводы по практике в целом.

В отчете необходимо отметить, какие трудности возникли при выполнении заданий практики и как они преодолевались, какие недостатки были обнаружены в профессионально-педагогической подготовке студента, что дала практика будущему тренеру, а также предложения студента по улучшению педагогической практики.

Определение и интерпретация общих и специальных показателей функциональной подготовленности

Общий показатель функциональной готовности определяется по показаниям ЧСС сразу после пробуждения: через 2-3 минуты засекается ЧСС в расчете количества ударов в одну минуту. Общие установки функциональной готовности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Общие характеристики функциональной готовности по показателю ЧСС (по А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский, 1990)

Специализация	Характер функциональной готовности				
	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный	Неадекватный
Выносливость	40–55	55–70	70–80	80–90	90 >
Другие виды	50–65	65–75	75–85	85–95	95 >

Интерпретация результатов:

- понижение ЧСС – повышение функциональной готовности;
- повышение ЧСС выше обычного уровня на 5 уд/мин – необходимо снижение тренировочной нагрузки на нагрузки на 50 %;
- повышение ЧСС выше обычного уровня на 10 уд/мин – рекомендуется отдых.

Специальный показатель функциональной готовности определяется по активной ортостатической пробе сразу после пробуждения:

- а) в положении лежа через 2-3 минуты замеряется ЧСС (количество ударов в одну минуту);
- б) не спеша встать через 30 секунд и вновь замерить ЧСС;
- в) вычислить разницу между положениями стоя и лежа.

Интерпретация результатов: если разница 2–7 уд/мин, то состояние отличное, и при снижении ЧСС в положении лежа – тренировка по плану напряженного развития; если разница в 10–14 уд/мин, то состояние хорошее, и тренировка по плану развития и поддержания; если разница в 18 уд/мин – состояние неадекватное, при повышении ЧСС покоя – отмена тренировки, а при обычном состоянии тренировка проводится по плану поддержания или активного восстановления.

Срочные и текущие коррективы тренировки тренировочного занятия наиболее легко проводить при помощи так называемого показателя эффективности восстановления, сокращенно ПЭВ (И. Лисовски). При помощи этого

показателя можно оценить в целом, адекватна ли нагрузка форме спортсмена на данный момент, а также находятся ли такие ее параметры, как объем и интенсивность, в соответствующих друг другу пропорциях. Использование этого показателя требует измерений ЧСС, выполняемых непосредственно перед тренировкой (t_1), после последнего основного упражнения тренировки (t_2) и через 4 минуты отдыха (восстановления) после основного упражнения (t_3).

Формула показателя эффективности восстановления:

$$\text{ПЭВ} = (t_2 - t_3) : (t_2 - t_1) \times 100 \%$$

Интерпретация полученных значений ПЭВ:

ПЭВ = 50–60 % – нагрузка оптимальная.

ПЭВ < 50 % – утомление – нагрузка слишком высокая.

ПЭВ > 60 % – тренировочная нагрузка слишком низкая.

Пример 1. $t_1 = 12$; $t_2 = 31$; $t_3 = 20$.

ПЭВ = $(31 - 20 : 31 - 12) \times 100 \% = 58 \%$. Интерпретация: в целом нагрузка оптимальная.

Пример 2. $t_1 = 11$; $t_2 = 32$; $t_3 = 23$.

ПЭВ = $(32 - 23 : 32 - 11) \times 100 \% = 43 \%$. Интерпретация: нагрузка слишком высокая.

Пример 3. $t_1 = 13$; $t_2 = 33$; $t_3 = 19$.

ПЭВ = $(33 - 19 : 33 - 13) \times 100 \% = 70 \%$. Интерпретация: нагрузка слишком низкая.

Результаты измерений ЧСС заносятся в протокол тестирования (таблица 2) согласно планам тестирования недельного цикла (в дни отдыха заносят только ЧСС покоя и показания ортопробы).

По измеренным показателям строится три графика: изменения ЧСС, ортопробы и ПЭВ, согласно дням недели интерпретируется характер нагрузки в микроцикле подготовки.

Таблица 2 – Пример протокола тестирования функциональных показателей подготовленности

№ п/п	Дни недели	Пн			Вт		Ср			Чт		Пт			Сб		Вс	
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	2
	Показатели																	
1	Коляда Саша	62	8	67	6	7	62	8	47	66	17	65	14	41	68	20	6	14

Примечание: 1 – ЧСС утром лежа, 2 – ортопроба разница ЧСС, 3 – ПЭВ в %.

Схема
анализа учебно-тренировочного занятия

Дата проведения _____
 Специализация _____
 Количество занимающихся _____
 Вел занятия _____

Задачи учебно-тренировочного процесса

1. _____
2. _____
3. _____

1. Подготовка к занятию

1. Качество конспекта тренировочного занятия и его соответствие рабочему плану.
2. Задачи тренировки (разносторонность, конкретность, грамотность, соответствие этапу и периоду подготовки спортсменов).
3. Подготовленность мест занятий. Внешний вид тренера.

2. Организация тренировки

1. Рациональность распределения времени.
2. Целесообразность использования методов тренировки и выполнения упражнения (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный, поточный, поочередный, одновременный и др.).
3. Эффективность использования площади зала, имеющегося инвентаря и оборудования.
4. Эффективность использования помощников из числа занимающихся.

3. Характеристика средств, используемых в тренировке

1. Оценка основных, вспомогательных и общепедагогических средств, используемых на тренировке.
2. Соответствие средств задачам:
 - подготовительной части тренировки;
 - основной части тренировки;
 - заключительной части тренировки.

4. Оценка методов обучения

1. Владение методами передачи знаний:
 - словесными;
 - наглядными.

2. Владение методами практического разучивания (целостным, расчлененным).
3. Владение методами и методическими приемами предупреждения и исправления ошибок (метод подводящих упражнений, метод ориентиров и др.).
4. Владение методами подведения итогов обучения (наблюдение, выполнение на оценку, соревновательный и др.)
5. Степень решения задач тренировочного занятия.

5. Оценка методов спортивной тренировки

1. Владение методами строго регламентированного упражнения (стандартные, переменные и комплексные методы).
2. Владение игровым и соревновательным методами.
3. Степень решения задач по развитию физических качеств.

6. Оценка воспитательной работы

1. Степень решения воспитательных задач тренировки.

7. Заключение по тренировке

1. Образовательная ценность тренировки.
2. Оздоровительная ценность тренировки.
3. Воспитательная ценность тренировки.
4. Положительные стороны деятельности тренера.
5. Недостатки тренера и рекомендации по улучшению качества тренировки.

Оценка проведенного занятия в баллах

Фамилия	студента,	проводившего	наблюдения
---------	-----------	--------------	------------

Замечания и оценка группового руководителя анализа

Подпись группового руководителя _____
«__» _____ 20__ г.

Положение о соревнованиях

1. Цель и задачи соревнований.
2. Сроки и место проведения.
3. Руководство соревнованиями.
4. Участники соревнований.
5. Программа соревнований.
6. Определение победителей.
7. Награждение победителей.
8. Форма заявки.

ОТЧЕТ о проведении соревнований

по _____
в период с «__» _____ по «__» _____ 20__ г.

1. Общее количество команд _____, участников _____.

Из них: мальчиков (юношей) _____, девочек (девушек) _____.

спортсменов 3 юн. _____ 2 юн. _____ 1 юн. _____

3 вз. _____ 2 вз. _____ 1 вз. _____

2. Результаты соревнований _____

3. Дисциплина участников, тренеров _____

4. Протесты _____

5. Медицинские обследования _____

6. Состояние спортивной базы, инвентаря и спортивной формы участников _____

7. Общее заключение главного судьи по проведенным соревнованиям: _____

Главный судья соревнований _____ (Ф.И.О)

Подпись

Схема характеристики

на _____ студента 4-го курса
_____ факультета, проходившего
практику в _____
в период с «__» _____ по «__» _____ 20__ г.

1. Умение профессионально, грамотно составлять документы учебного планирования.

2. Умение методически грамотно проводить учебно-тренировочные занятия (умение подбирать средства и методы спортивной тренировки, умение правильно организовывать и обучать занимающихся, умение управлять нагрузкой).

3. Умение осуществлять текущий, промежуточный, итоговый педагогический контроль за учебно-тренировочным процессом.

4. Умение проводить учебно-воспитательную работу.

5. Умение организовывать, проводить и судить соревнования.

6. Творческий подход к тренировочному процессу.

7. Отношение к практике.

8. Уровень подготовленности студента как будущего тренера.

9. Итоговая оценка, полученная за практику

Директор ДЮСШ _____ Ф. И.О.
Подпись

Тренер _____ Ф. И.О.
Подпись

Приложение 9

10-балльная шкала оценки результатов учебной деятельности студентов на педагогической практике

Балл	Показатели оценки
0	Отсутствие результатов учебной деятельности. Отказ проводить занятия.
Первый уровень (низкий)	
1	Узнавание объектов изучения программного материала (понятна формулировка вопроса, но не может составить план работы).
2	Различение объектов изучения программного материала (понимает отличие обучения и тренировки для разных групп детей, имеет представление об организации занятий).
3	Воспроизведение части программного учебного материала по памяти. Написание программного материала. Составление конспектов без учета тренировочных программ. Проведение занятий без определенной последовательности.
4	Воспроизведение большей части программного учебного материала по памяти (констатация объекта изучения: техники видов легкой атлетики, методики обучения и т.д.). Составление планов-конспектов в соответствии с планом работы, но без должного наполнения содержанием. Проведение занятий по шаблонам.
Третий уровень (средний)	
5	Осознанное воспроизведение большей части программного учебного материала. Составление документации и планов-конспектов в соответствии с программами. Проведение практических занятий с учетом организации, но без понимания сложившихся ситуаций.
6	Полное воспроизведение программного учебного материала с несущественными ошибками. Применение знаний в знакомой ситуации по образцу при составлении планов-конспектов. Стремление преодолеть возникающие трудности при проведении занятий.
7	Владение программным учебным материалом. Наличие единичных несущественных ошибок при описании планируемой работы. Попытки творческого переноса знаний на проведение занятий, умение осуществлять самоанализ.

8	Владение программным учебным материалом и применение его в стандартной и незнакомой ситуации. Наличие единичных незначительных ошибок в действиях при проведении обучающих и тренирующих воздействий, самостоятельно исправляемых студентом. Проявление определенного опыта творческой деятельности, ответственности, самооценки.
Пятый уровень (высокий)	
9	Свободное владение программным учебным материалом. Идеальное оформление документации. Выполнение заданий творческого характера во время проведения занятий. Проявление высокого уровня самостоятельности и интеллекта.
10	Свободное владение программным учебным материалом с использованием знаний из смежных дисциплин при составлении документации и написании планов-конспектов. Умение использовать полученные знания для решения проблем в нестандартных ситуациях на практических занятиях. Умение индивидуализировать занятия в зависимости от ситуации. Творческое отношение к учению.

Средствами диагностики результатов учебной деятельности на практике могут быть оценки за:

- судейство соревнований;
- техническое мастерство при воспроизведении упражнения при показе;
- точное проведение тренировочных занятий в соответствии с нагрузкой для данного возрастного этапа;
- творческий конспект тренировочного занятия;
- оценка ответов при защите документации;
- выполнение заданий по профориентации и привлечению детей к занятиям легкой атлетикой.

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	3
Содержание практики	4
Организация и проведение педагогической практики	4
Права и обязанности студентов во время педагогической практики	6
Обязанности группового руководителя практики	7
Обязанности тренера	8
Программа практики	8
Документация студента-практиканта	10
План работы группы практикантов	10
Примерное распределение программного материала по неделям практики ...	11
Приложения	14
Приложение 1. Форма индивидуального плана работы практиканта на неделю	14
Приложение 2. Примерная схема рабочего плана тренировочной работы на период практики	14
Приложение 3. Примерный план отчета	15
Приложение 4. Определение и интерпретация общих и специальных показателей функциональной подготовленности	16
Приложение 5. Схема анализа учебно-тренировочного занятия	18
Приложение 6. Положение о соревнованиях	20
Приложение 7. Отчет о проведении соревнований	20
Приложение 8. Схема характеристики	21
Приложение 9. 10-балльная шкала оценки результатов учебной деятельности студентов на педагогической практике	22

Учебное издание

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРЕДДИПЛОМНАЯ ПРАКТИКА
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1-03 02 01 02 «ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ВИДУ
СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»

Методические рекомендации



Составители: **Ярошевич** Виктор Григорьевич
Шаров Александр Васильевич

Подписано в печать 04.10.2018. Формат 60×84¹/₈. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Ризография. Усл. печ. л. 1,40. Уч.-изд. л. 1,55.
Тираж 99 экз. Заказ № 364.

Издатель и полиграфическое исполнение:
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/55 от 14.10.2013.

Ул. Мицкевича, 28, 224016, Брест.