Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»

ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

ДНЕВНИК

ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

(ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ)

студента _____ курса _____ группы

_____

(фамилия, имя, отчество)

База практики_____

Руководитель практики от университета_____

Руководитель практики от учреждения_____

Оценка за документацию_____

Оценка за практику_____

2017-2018 учебный год

I ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ

с_____ по _____20 ___ года

Содержание работы	Дата	Отметка о выполнении

Содержание работы	Дата	Отметка о выполнении

Содержание работы	Дата	Отметка о выполнении

Руководитель практики
от университета _____
(ФИО

Руководитель практики
от организации _____
(ФИО)

ПРИМЕЧАНИЯ

К разработке индивидуального плана студент приступает после предварительного ознакомления со спортивной школой в целом.

В индивидуальном плане необходимо предусмотреть весь объем предстоящей работы в соответствии с программой практики и интересами спортивной школы, в которой она проводится.

Содержание работы следует планировать строго по разделам.

Каждый пункт плана должен быть конкретизирован и четко сформулирован. При этом указываются даты выполнения каждого мероприятия. После завершения намеченной работы, в графе «Отметка о выполнении», записывается «выполнено» или «не выполнено» с указанием причины невыполнения.

План должен быть согласован с тренером по виду спорту, после чего утверждается руководителем практики. Выполнение плана проверяется тренером и руководителем практики еженедельно.

В индивидуальном плане практиканта предусматриваются следующие разделы:

1 ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА: участие в установочной конференции; ознакомление с базовой организацией (СШОР, СШ): помещение администрации, спортивные сооружения (имеющиеся и арендуемые), специальное оборудование и инвентарь общего пользования, методический кабинет; ознакомление с нормативно-правовыми документами школы и документами, регламентирующими работу СШ (программа СШ, программа по виду спорта, инструкция по охране труда и технике безопасности, правила внутреннего распорядка, должностные инструкции, положение о тренерском совете, положение о платных дополнительных услугах). Ознакомление с организацией планирования и учета тренировочной работы; задачами работы тренерского коллектива (распределение обязанностей, режим работы тренеров, система аттестации). Ознакомление с документами планирования и учета работы школы: годовым планом тренировочной и воспитательной работы; календарным планом спортивно-массовых мероприятий; планом работы на месяц, журналом учебной группы и конспектами тренировочных занятий; протоколами соревнований, личными картами спортсменов, расписанием занятий. Составление индивидуального плана студента на период учебной практики; посещение тренировок и наблюдение за деятельностью тренера по виду спорта; составление сведений по итогам учебной практики; оформление личной отчетной документации.

2 МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА: оформление годового плана-графика; оформление плана тренировочного процесса на месяц для прикрепленной группы; составление одного конспекта тренировочного занятия для прикрепленной группы; составление карточки подвижной игры.

3 ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА: проведение части тренировочного занятия в качестве помощника тренера: подготовительной, основной, заключительной; проведение подвижной игры.

4 АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА: Участие в мероприятиях СШ с целью популяризации физической культуры и спорта и формирования потребности в здоровом образе жизни. Беседа с занимающимися на спортивную тематику.

5 ИТОГОВАЯ РАБОТА: анализ качества профессионально-педагогической деятельности практиканта; подготовка письменного отчета по практике; сдача материалов по практике.

По усмотрению руководителя практики, тренера или практиканта в индивидуальный план могут быть дополнительно включены и другие разделы, например, планирование и учет, хозяйственная работа и др. Они идут как дополнительные к выше перечисленным обязательным пяти разделам.

II АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАЗЫ ПРАКТИКИ

Тренеры по виду спорта (ФИО, стаж, их категории, звания)

Материально-техническая база (залы, помещения, площадки, базы (размеры или площадь, предназначение, состояние); специальное оборудование и инвентарь (указать какое/ой)

Организация тренировочного процесса (количество тренировок в неделю, формы организации занятий, наличие программ, агитационно-пропагандистская работа)

Наличие документов планирования спортивной деятельности базового учреждения (перечислить)

Спортивные успехи базового учреждения, спортивная гордость, рекорды, победы (за прошедший год)

Контингент спортсменов по виду спорта (количество спортивных групп, количество спортсменов в них, уровни подготовленности спортсменов, разряды)

Средства для оценки уровня физической подготовленности спортсменов

Организация летних спортивных лагерей на базе учреждения

Дополнительная информация о спортивной деятельности базы практики

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ УЧЕБНОГО ПЛАНА НА ГОД

Учебный план тренировочной работы представляет собой последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого тренировочного занятия. План тренировочной работы составляется на основании годового графика распределения учебных часов с учетом реального хода учебного процесса и условий спортивной школы и с учетом единых требований, предъявляемых к студентам по теории физической культуры и спорта.

Разработка учебного плана тренировочной работы на год начинается с определения состава двигательных действий и необходимых двигательных способностей, способствующих овладению этими действиями на данный тренировочный период (месяц).

Следующим этапом работы является представление материала по предложенной форме с учетом распределения очередности прохождения учебного материала по тренировочным занятиям.

Задачи в учебном плане тренировочной работы формулируются так, как будто тренер ставит их перед собой в повелительном наклонении (что надо сделать).

Образовательные задачи предполагают обучение двигательным действиям и спортивное совершенствование, оздоровительные – развитие двигательных способностей, воспитательные задачи являются общепедагогическими задачами, которые связаны с гуманитарным образованием спортсменов.

Для разработки учебного плана тренировочной работы используется стандарт по спортивной подготовке по виду спорта.

III ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА 20 ___-20 ___ УЧЕБНЫЙ ГОД

для _____ **по** _____

(группы) (вид спорта)

Разделы подготовки	Часы в год	МЕСЯЦЫ											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ													
Итого часов теории													
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
Общефизическая подготовка													
Специальная физическая подготовка													
Технико-тактическая подготовка													
Текущее тестирование и переводные испытания													
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинский контроль													
Итого часов практики:													
Всего часов в год и по месяцам:													

Зам. директора по учебной работе _____ _____

(подпись) (Ф.И.О.)

Руководитель практики _____ _____

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПЛАНА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА МЕСЯЦ

План тренировочной работы на месяц составляется на основании годового плана-графика прохождения учебного материала. В нем планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В этом документе в методической последовательности излагается содержание теоретического и практического материала каждого тренировочного занятия.

В первом столбце указывается номер урока и дата.

Во втором столбце формулируются тема урока (например: «Обучение технике прыжков в длину с места» (обучающие уроки), «Совершенствование техники ведения мяча» (уроки, направленные на закрепление материала), «Провести оценку сформированности двигательных навыков, развития физических качеств» (контрольные уроки) и т.п.).

В третьем столбце формулируются задачи урока: развивающая, образовательная, воспитательная, оздоровительная (например: 1) развивать быстроту и координационные способности; 2) совершенствовать технику ведения мяча, закрепить навык ловли и переда мяча; обучать правилам игры в баскетбол; 3) воспитывать волю к победе, дисциплинированность, честность, чувство командного духа; 4) способствовать укреплению мышц верхних и нижних конечностей и туловища).

В четвертом столбце перечисляются средства физического воспитания, которые будут использоваться на конкретном уроке (бег, прыжки, метания, гимнастические упражнения, акробатические упражнения, ОРУ, построения и перестроения, упражнения с предметами, упражнения на растягивание (стретчинг), подготовительные и подводящие упражнения, подвижные игры, спортивные игры, учебные игры, имитационные упражнения, идеомоторные упражнения, упражнения на внимание, дыхательные упражнения и др.)

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель практики_____

IV ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

по_____
(вид спорта)
на _____ месяц 20___ г.
группа_____
разряд_____
тренер-практикант_____
Задачи: _____
_____
_____
_____
_____
_____

Основные средства	Дата											

_____ _____
(подпись) (ФИО руководителя практики)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Конспект тренировочного занятия разрабатывается на основе плана тренировочной работы на месяц четверть и итогов предыдущей тренировки. Студент в устной форме намечает план предстоящего тренировочного занятия: задачи, основные виды упражнений, порядок организации. Консультируется по намеченному плану с тренером по виду спорта. После утверждения плана практикант разрабатывается подробный конспект тренировочного занятия.

При подготовке конспекта необходимо использовать методическую литературу, записи наблюдений тренировочных занятий тренера и товарищей по бригаде.

Работа над конспектом начинается с определения и формулирования задач тренировочного занятия. Предусматриваются задачи по обучению двигательным действиям, совершенствованию техники двигательных действий, сообщению знаний по виду спорта, воспитанию физических качеств, также нравственных, волевых качеств, умственных способностей и т. п. Задачи должны быть конкретными и реальными, т. е. точно определять все, что намечено достигнуть и может быть достигнуто именно в данном тренировочном занятии. Например: «Обучить технике устойчивого и мягкого приземления в опорных прыжках», «Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега»; «Содействовать развитию скоростных качеств в эстафетном беге»; «Сообщить знания о правилах закаливания» и т. п., то есть что нужно сделать на данном тренировочном занятии четко и конкретно в повелительном наклонении.

При написании конспекта необходимо разделять учебный материал по трем частям: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

В графе **«Содержание и средства»** подробно записываются все упражнения и задания, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на тренировочном занятии.

Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно полно с указанием исходного положения и перечнем составляющих их действий. При этом необходимо строго соблюдать терминологию, принятую в соответствующих видах спорта. Там, где необходимо, указывается счет.

В том случае, когда тренировочное занятие проводится по группам, в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Там, где необходимо, отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек.

При подготовке к тренировочному занятию студент продумывает **дозировку упражнений**. В конспекте указывается примерная дозировка. Однако, в том случае, когда стоят задачи воспитания физических качеств, нагрузка и отдых регламентируются строго. В зависимости от характера упражнений, цели их использования, условий проведения в конспекте отмечается количество повторений, продолжительность выполнения упражнений во времени, метраже и т. п. Желательно обдумывать и отмечать в конспекте не только дозировку нагрузки, но и продолжительность отдыха между отдельными упражнениями или сериями.

В графе «Организационно-методические указания» должна быть достаточно полно раскрыта методика проведения тренировочного занятия. Записи могут отражать конкретные цели использования отдельных упражнений, заданий; конкретные методы и методические приемы обучения тому или иному движению, которыми предполагает пользоваться тренер, методические приемы проведения отдельных упражнений. Например: содержание объяснений тренера, использование определенных наглядных пособий, ориентиров, приемов, повышающих активность

спортсменов в процессе обучения, способы контроля и оценки выполнения заданий спортсменов, методы индивидуального подхода и т. п., содержание и методы воспитательной работы.

Разрабатывая конспект, необходимо обдумать и записать методы организации тренировочного занятия, порядок выполнения упражнений, способы размещения спортсменов для выполнения упражнений, способы подготовки мест занятий, раздачи и сбора инвентаря. В оформлении этой графы конспекта целесообразно предусматривать рисунки, схемы, отражающие характер организации тренировочного занятия.

Студент разрабатывает конспект за 2-3 дня до проведения частей (подготовительной, основной или заключительной) тренировочного занятия и представляет руководителю практики и тренеру по виду спорта на проверку и утверждение.

В конце конспекта практикант записывает замечания по проведенному тренировочному занятию, которые сделают в процессе обсуждения тренировки руководитель практики, тренер по виду спорта, товарищи по бригаде.

Конспект разрабатываются на основе и в строгом соответствии с тем планом тренировочной работы на месяц, который написан студентом в своей отчетной документации.

Общую оценку за конспект тренировочного занятия выставляет руководитель практики, либо по согласованию с руководителем практики – руководитель от организации.

V КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

группа ____________________ года обучения
Дата проведения ____________________
Место проведения ____________________
Задачи: ____
____
____
____
____
____
Инвентарь: ____

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка (объем, интенсив-ность)	Организационно-методические указания

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка (объем, интенсив-ность)	Организационно-методические указания

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка (объем, интенсив-ность)	Организационно-методические указания

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка (объем, интенсив-ность)	Организационно-методические указания

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка (объем, интенсив-ность)	Организационно-методические указания

Замечания руководителя практики по составлению конспекта

____

____

____

____

Оценка за конспект____

(подпись руководителя практики)

VI КАРТОЧКА ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

_____

(«Название»)

Место проведения и инвентарь_____

_____

Форма игры: _____

Сюжет игры или сюжет (+ схема игры) _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Правила игры _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Определение победителей и подведение итогов _____

_____

_____

_____

_____

Педагогические задачи игры.

– развивающая: _____

_____

– воспитательная: _____

_____

– образовательная: _____

_____

VII БЕСЕДА С ЗАНИМАЮЩИМИСЯ НА СПОРТИВНУЮ ТЕМАТИКУ
(для _____)

Тема беседы: _____

План: _____

Литература для подготовки:

Вопросы для обсуждения:

Тезисы беседы:

Заключение руководителя практики по проведению беседы:

Оценка

VIII СВЕДЕНИЯ О ВЫПОЛНЕНИИ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ

1 Количество тренировочных занятий, проведенных в качестве помощника, проведенных педагогических анализов тренировочных занятий:

Спортивные группы	Кол-во тренировочных занятий	Кол-во педагогических анализов тренировочных занятий

2 Помощь в организации, подготовке и проведения спортивно-массовых мероприятий в период практики:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3 Разработанные документы (наименование и количество):

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4 Участие в конференциях, семинарах, совещаниях, методических занятиях и консультациях с руководителем практики, тренером и т.д.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

5 Беседы на спортивную тематику:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Практикант: (_____)

Подпись И. О. Фамилия

Дата: _____