



**СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО
ОРИЕНТИРОВАННОЙ
УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ**



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ
УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Для студентов факультета физической культуры,
обучающихся по специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)»

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2020

УДК 378.147.88.796 (078)
ББК 74.58я73
С74

Составители:

- А. А. Борисок,** старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»;
- В. Н. Барановский,** преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»;
- В. В. Скриганов,** заслуженный тренер Республики Беларусь, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Е. В. Осипенко;

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

М. Г. Кошман

Печатается по решению редакционно-издательского совета
УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»

Борисок, А. А.

С74 Справочные материалы по профессионально ориентированной учебной практике / сост.: А. А. Борисок, В. Н. Барановский, В. В. Скриганов. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020. – 52 с.

ISBN 978-985-477-715-3.

В издании изложены основные положения профессионально ориентированной учебной практики, перечислены требования к ее содержанию и оформлению отчетной документации. В приложениях указаны этапы подготовки к зачетным мероприятиям, предложены образцы оформления отчетной документации.

Издание предназначено для студентов факультета физической культуры специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)».

УДК 378.147.88.796 (078)
ББК 74.58я73

ISBN 978-985-477-715-3

© Борисок А. А., Барановский В. Н.,
Скриганов В. В., составление, 2020
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИКИ.....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ	7
ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ	8
ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ	9
ПРИЛОЖЕНИЯ	10
Приложение А. Этапы составления индивидуального плана работы студента-практиканта на базе спортивно-оздоровительного лагеря	10
Приложение Б. Пример индивидуального плана работы практиканта	12
Приложение В. Наблюдение за учебно-тренировочным процессом с последующим комплексным педагогическим анализом	14
Приложение Г. Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера	16
Приложение Д. Планирование и правила записи подготовительной части учебно-тренировочных занятий	17
Приложение Е. Факторы, влияющие на решение поставленных задач	18
Приложение Ж. Содержание общей разминки	19
Приложение И. Формы записи физических упражнений разминки	20
Приложение К. Правила записи общеразвивающих упражнений	22
Приложение Л. Формулировка задач на учебно-тренировочное занятие	25
Приложение М. Правила оформления плана-конспекта учебного занятия ...	29
Приложение Н. Образец оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по гребле на байдарках и каноэ	31
Приложение П. Алгоритм подготовки и проведения беседы. Ознакомление спортсменов с традициями и спортивной базой УО МГПУ имени И. П. Шамякина	35
Приложение Р. Разработка положения о соревнованиях по общей физической подготовке. Организация и проведение контрольных соревнований в спортивно-оздоровительном лагере	37
Приложение С. Положение о проведении соревнований по общей физической подготовке в спортивно-оздоровительном лагере на базе учреждения «Мозырская СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ»	38

Приложение Т. Тест-опросник «Потребность в достижении» (Ю. М. Орлов)	41
Приложение У. Отзыв о прохождении профессионально ориентированной учебной практики	43
Приложение Ф. Отчет о прохождении профессионально ориентированной учебной практики	45
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	48

МГТУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА

ПРЕДИСЛОВИЕ

Профессионально-ориентированная учебная практика направлена на освоение избранной специальности, углубленное закрепление теоретических знаний и практических умений. Учебная практика проводится в спортивно-оздоровительных лагерях, организованных на базе специализированных учебно-спортивных учреждений.

Профессионально-ориентированная учебная практика предусмотрена государственным образовательным стандартом и учебным планом подготовки специалистов по специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по избранному виду спорта)».

Справочные материалы подготовлены на основе программы подготовки специалистов указанного профиля и связаны с необходимостью совершенствования знаний и умений студентов в организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных лагерях.

Справочные материалы помогут студентам в рамках профессионально ориентированной учебной практики в формировании следующих знаний, умений и навыков:

1. Составление индивидуального плана работы студента-практиканта в спортивно-оздоровительном лагере.
2. Наблюдение за учебно-тренировочными занятиями тренера, его педагогической деятельностью с последующим анализом.
3. Проведение 3 (трех) учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера и анализ учебно-тренировочного занятия тренера.
4. Планирование и самостоятельное проведение подготовительной части двух учебно-тренировочных занятий.
5. Планирование и оформление игровых карточек соревновательно-игровых заданий и самостоятельное их проведение в режиме дня.
6. Ведение дневника по профессионально ориентированной учебной практике, краткое описание и отчет о прохождении профессионально ориентированной учебной практики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИКИ

Практика является компонентом высшего образования, важной частью образовательного процесса при подготовке специалистов и представляет собой планомерную и целенаправленную деятельность студентов по освоению избранной специальности, углубленному закреплению теоретических знаний, профессиональных и творческих исполнительных навыков на каждом этапе обучения.

Основанием для проведения практики в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина» является приказ ректора университета. Практика студентов организуется на основании договоров, заключаемых с организациями (учреждениями) независимо от форм собственности, соответствующими профилю подготовки специалистов.

До начала прохождения практики ее руководителями от кафедр проводятся курсовые собрания по организационно-методическим вопросам.

Студенты подчиняются правилам внутреннего трудового распорядка того учреждения, на базе которого проходят практику, и несут ответственность за выполняемую ими работу и ее результаты. В период практики необходимо полностью выполнить задания, предусмотренные программой практики.

В соответствии с содержанием программы практики студент составляет индивидуальный план работы и ведет дневник, в котором фиксирует итоги выполнения заданий, анализирует работу тренера и свою собственную.

В период практики ее руководителями от кафедр проводятся методические занятия со студентами-практикантами, на которых освещаются вопросы, связанные с реализацией содержания программы практики.

В ходе практики осуществляются контроль, учет и оценка деятельности студента-практиканта. Текущий контроль осуществляется в процессе наблюдений за учебно-воспитательной работой студентов-практикантов руководителем практики от факультета, руководителями практики от кафедр, с одной стороны, и непосредственным руководителем практики от организации и администрацией базы практики – с другой.

Окончательные итоги практики подводятся в ходе дифференцированного зачета. При выставлении отметок принимаются во внимание качество и своевременность выполнения заданий практики студентом-практикантом, его отношение к профессиональной деятельности (прилежание, ответственность, дисциплинированность), степень овладения профессиональными навыками и умениями, уровень теоретической и практической подготовленности.

По завершении практики студент-практикант должен представить руководителю практики от кафедры дневник практики, отчетную документацию с отзывом непосредственного руководителя практики от организации, письменный отчет о выполнении всех заданий.

Для получения положительной отметки необходимо полностью выполнить программу практики и своевременно сдать руководителю отчетную документацию.

Студент-практикант, не выполнивший программу практики, не допускается к сдаче дифференцированного зачета решением соответствующей кафедры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

1. Участие в установочной конференции по профессионально ориентированной учебной практике.
2. Распределение студентов по базам практик, знакомство с руководством учреждения.
3. Прохождение инструктажа по вопросам трудового законодательства и охраны труда.
4. Изучение цели и задач практики, содержания программы практики в системе профессиональной подготовки студентов.
5. Ознакомление с системой организации учебно-тренировочной, воспитательной, идеологической, спортивно-массовой, оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительном лагере.
6. Изучение документов планирования и учета спортивной тренировки.
7. Ознакомление с учебно-тренировочным процессом в спортивно-оздоровительном лагере.
8. Изучение и обобщение информации о прикрепленной группе.
9. Проведение педагогических наблюдений на тренировке с последующим анализом наблюдений.
10. Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера.
11. Разработка документов планирования учебно-тренировочного процесса.
12. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного процесса и подвижных игр.
13. Проведение беседы со спортсменами в закрепленной группе.
14. Проведение исследования по изучению психологических особенностей личности и интерпретирование полученных результатов.
15. Участие в разработке положения, организации и проведении контрольных соревнований по общей физической подготовке.
16. Ежедневное заполнение дневника и анализ проделанной работы.

ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

1. Дневник по профессионально ориентированной учебной практике.
2. Индивидуальный план работы студента-практиканта в спортивно-оздоровительном лагере (в дневнике) [приложение А, Б].
3. Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия тренера-преподавателя (в дневнике) [приложение В].
4. Краткий план-конспект учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера (3 плана) (в дневнике) [приложение Г].
5. 2 развернутых плана-конспекта подготовительной части (разминки) учебно-тренировочных занятий (в дневнике) [приложение Д, Е, Ж, И, К, Л, М, Н].
6. Ежедневник практики (в дневнике).
7. Отзыв о прохождении профессионально ориентированной учебной практики (в дневнике) [приложение У].
8. Отчет о прохождении профессионально ориентированной учебной практики (в дневнике). **Печать и подпись** руководителя организации обязательны [приложение Ф].
9. Карточки соревновательно-игровых заданий (4 шт.) (в папку).
10. Проведение исследования с целью изучения особенностей мотивации спортсменов (с помощью тест-опросника «Потребность в достижении» (Ю. М. Орлов) со всеми спортсменами отряда и интерпретирование полученных результатов (в папку) [приложение Т].
11. Содержание беседы (в папку) [приложение П].
12. Положение о соревнованиях, протоколы соревнований и итоговые протоколы (в папку) [приложение Р, С].

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

Отчетная документация собирается в папку и предоставляется методисту по специальности. Подготавливая отчетную документацию по профессионально ориентированной учебной практике, необходимо помнить, что ее качеством как по содержанию, так и по оформлению студент демонстрирует уровень своей методической грамотности и педагогической квалификации, приобретенной за время учебы в университете.

В отчете следует дать анализ индивидуального плана в соответствии с программой практики и отразить весь объем проведенной студентом работы. Оценивая итоги практики, наряду с личными впечатлениями, особое внимание в отчете должно быть уделено тому, чему научился студент, какие знания и умения приобрел в ходе практики, какие трудности испытывал в работе и какие пробелы обнаружил в собственных знаниях.

В заключительной части отчета практиканту необходимо внести предложения по улучшению преподавания отдельных дисциплин учебного плана университета, а также дать предложения по совершенствованию организации практики.

Отчет заслушивается в ходе процедуры защиты практики.

МГТУ ИМ. И.П.ШВАЙКОВА

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Этапы составления индивидуального плана работы студента-практиканта на базе спортивно-оздоровительного лагеря

Планирование индивидуального плана предусматривает изучение содержания разделов программы учебной практики.

Первый раздел «Программные, нормативные и организационные основы деятельности спортивно-оздоровительного лагеря».

В этом разделе планируется ознакомление с программным и нормативным обеспечением деятельности спортивно-оздоровительного лагеря, с материальной базой учебной практики, с педагогическим коллективом, списочным составом спортивного отделения (отряда) и с организацией жизнедеятельности спортивно-оздоровительного лагеря.

Второй раздел «Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительном лагере на основе нормативных правовых актов».

В этом разделе планируется ознакомление с нормативными правовыми актами по организации оздоровления детей в спортивно-оздоровительных лагерях.

В содержание *третьего раздела «Методические основы учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительном лагере»* планируются:

- вопросы по наблюдению, анализу учебно-тренировочных занятий, проводимых тренером в условиях спортивно-оздоровительного лагеря в первой и второй половине дня (не менее четырех занятий) и один комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия;
- проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера (не менее трех);
- планирование и самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий (не менее двух);
- подбор и оформление игровых карточек, самостоятельное проведение подвижных игр (не менее 4);
- проведение исследования по изучению психологических особенностей личности (исследование особенностей мотивации) в закрепленной группе (вся группа), а также анализ и интерпретация полученных результатов.

В четвертом разделе «Идеологическая и воспитательная работа» планируется беседа с юными спортсменами спортивно-оздоровительного лагеря в соответствии с графиком и тематикой идеологической и воспитательной работы лагеря; проведение профориентационной работы с целью

ознакомления спортсменов с традициями и спортивной базой УО МГПУ имени И. П. Шамякина.

Пятый раздел «Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия» предусматривает ознакомление с документацией, регламентирующей проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; участие в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в период учебной практики (если они по графику попадают в период учебной практики); организацию и проведение соревнований по ОФП или играм с элементами спортивных игр с оформлением соответствующей документации (положение и протоколы).

МГПУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА

Пример индивидуального плана работы практиканта

№ п/п	Название разделов, содержание работы	Сроки выполнения	Отметки о выполнении с указанием конкретных дат
<p>1</p> <p>1.1</p> <p>1.2</p>	<p>Программные, нормативные и организационные основы деятельности спортивно-оздоровительного лагеря</p> <p>Ознакомление с программным и нормативным обеспечением деятельности спортивно-оздоровительного лагеря (СОЛ), с материальной базой практики, с педагогическим коллективом, списочным составом спортивного отряда</p> <p>Ознакомление с системой организации учебно-тренировочной, воспитательной, идеологической, спортивно-массовой, оздоровительной деятельности в СОЛ, с особенностями формирования учебных групп, с распорядком дня СОЛ</p>	<p>Дата</p> <p>Дата</p>	
<p>2</p> <p>2.1</p>	<p>Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительном лагере на основе нормативных правовых актов</p> <p>Ознакомление с нормативными правовыми актами, используемыми для разработки планирующей документации СОЛ</p>	<p>Дата</p>	
<p>3</p> <p>3.1</p> <p>3.2</p> <p>3.3</p> <p>3.4</p> <p>3.5</p>	<p>Методические основы учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительном лагере</p> <p>Наблюдение УТЗ тренера-преподавателя (Ф. И. О.) в условиях СОЛ в первой и второй половине дня</p> <p>Наблюдение и комплексный педагогический анализ УТЗ тренера-преподавателя (Ф. И. О.)</p> <p>Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера в первой и второй половине дня</p> <p>Планирование подготовительной части УТЗ</p> <p>Подбор игр с элементами спортивных игр и оформление игровых карточек</p>	<p>Дата</p> <p>Дата</p> <p>Дата</p> <p>Дата</p> <p>Дата</p>	

3.6	Самостоятельное проведение подготовительной части УТЗ + П. И.	Дата	
3.7	Проведение исследования по изучению психологических особенностей личности (исследование особенностей мотивации) в закрепленной группе; анализ и интерпретация полученных результатов	Дата	
4	Идеологическая и воспитательная работа		
4.1	Подбор материала и составление плана беседы по теме «Питание спортсмена. Режим питания»	Дата	
4.2	Проведение беседы в первой половине дня	Дата	
4.3	Ознакомление спортсменов с традициями и спортивной базой УО МГПУ им. И. П. Шамякина – вторая половина дня	Дата	
5	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		
5.1	Разработка положения о соревнованиях по ОФП	Дата	
5.2	Организация и проведение контрольных соревнований в СОЛ по ОФП	Дата	
6	Составление отчета по учебной практике	Дата	
7	Защита учебной практики	Дата	

Наблюдение за учебно-тренировочным процессом с последующим комплексным педагогическим анализом

Перед наблюдением за учебно-тренировочным занятием тренера и последующим комплексным педагогическим анализом необходимо ознакомиться с содержанием типовой программы, годового планирования, этапа спортивной подготовки группы, с оперативным планированием на данное учебно-тренировочное занятие. Выписать задачи, средства для решения этих задач.

Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия включает следующие компоненты: место и задачи в системе годового цикла; организация, содержание, методика, личностные качества тренера-преподавателя; выводы и рекомендации.

Место занятия в системе годового планирования и в этой связи адекватность постановки задач. Грамотность формулировки поставленных задач (воспитание, развитие, совершенствование физических качеств, ознакомление, изучение, совершенствование технико-тактических действий). *Организация учебно-тренировочного занятия.* Тип занятия, подготовка группы к нему; структура построения занятия; рациональность подбора упражнений для решения задач в каждой части занятия (содержание, дозировка, нагрузка); соответствие объема и интенсивности нагрузки специальной подготовленности юных спортсменов и задачам учебно-тренировочного занятия; использование и оптимальное сочетание методов организации тренировки (индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой и другие). *Содержание учебно-тренировочного занятия.* Соответствие содержания занятия требованиям программы, по которой работает тренер-преподаватель; адекватность подбора упражнений в каждой части тренировки; соответствие нагрузки этапу обучения (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования); направленность тренировочных нагрузок (аэробная, смешанная, анаэробная); рациональность использования подводящих и основных упражнений. *Методика проведения учебно-тренировочного занятия.* Использование различных методических приемов обучения, заданий различного характера; педагогически оправданный подбор методов обучения на этапах занятия (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный и др.); соответствие методов обучения и тренировки содержанию и задачам занятия, возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов; целесообразное сочетание групповой и индивидуальной работы в зависимости от задач тренировки; контроль нагрузки и коррекция

дозировки; методические приемы исправления ошибок; оценка (поощрение или наказание); использование технических средств обучения, специального оборудования; соблюдение санитарно-гигиенических требований; соблюдение правил и требований безопасности занимающихся.

Личностные качества тренера-преподавателя. Профессиональное общение: тон, стиль отношений, манера общения с группой и отдельными занимающимися; умение управлять группой, педагогический такт и эрудиция; четкость и грамотность речи тренера при командах, объяснениях, замечаниях и общении с занимающимися.

Выводы и практические рекомендации. Выполнение плана учебно-тренировочного занятия; оптимальность выполнения задач тренировки; особенно интересное и поучительное на занятии; что произвело на занятии наибольшее впечатление; замечания и оценка занятия.

МГТУ им. И.П.Шамякина

Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера

При проведении учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера вам необходимо:

1. Ознакомиться с планом-конспектом на учебно-тренировочное занятие.

2. Проконсультироваться с тренером-преподавателем о том, какие конкретно задания и упражнения вы будете помогать проводить; определить методику их проведения, последовательность, интенсивность, объем и т. д.

3. Предварительно составить краткий план-конспект на учебно-тренировочное занятие.

4. Уточнить количество спортсменов на учебно-тренировочном занятии (методом расчета во время построения).

5. В соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия и количеством спортсменов проверить и подготовить инвентарь и оборудование – байдарки и каноэ, весла, спасательные жилеты и др.

6. На протяжении учебно-тренировочного занятия наблюдать за спортсменами, чтобы они соблюдали требования безопасности, технично выполняли тренировочные задания; контролировать их самочувствие;

7. В конце тренировки провести заминку, проследить, чтобы весь инвентарь был поставлен на свои стеллажи.

Приложение Д

Планирование и правила записи подготовительной части учебно-тренировочных занятий

Планирование подготовительной части (*разминки*) учебно-тренировочного занятия – это распределение физических упражнений и приемов их проведения на определенный отрезок времени.

Задача планирования – обеспечить высокие конечные результаты здоровья, физического и двигательного развития юных спортсменов.

Планирование отдельного тренировочного занятия (разминка есть в каждом тренировочном занятии) относится к оперативному планированию, которое включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

План-конспект тренировочного занятия разрабатывается на основе рабочего плана. *Рабочий план* определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В рабочем плане в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

В *плане-конспекте* детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Цель подготовительной части (разминки) – подготовить организм спортсмена к успешному освоению содержания основной части занятия.

Подготовительная часть (разминка) составляет от 5 % до 30 % общего времени занятия и состоит из трех основных составляющих:

1. Организационно-теоретические мероприятия: построение – расчет – проверка подготовки юных спортсменов к учебно-тренировочному занятию – объяснение задач тренировочного занятия – проверка домашнего задания – объяснение теоретического раздела занятия.

2. Общая и специальная разминка.

3. Подготовка к основной части занятия – настройка и вынос инвентаря – выход на акваторию водоема и т. д. (гребля), выход на стадион, в лесопарковую зону или на тропу здоровья (легкая атлетика).

В подготовительной части (в разминке) решаются следующие задачи:

1. Создать положительную смысловую установку на реализацию главных задач занятия.

2. Подготовить организм к основной (нагрузочной) части учебно-тренировочного занятия.

3. Обеспечить оптимальную концентрацию внимания при изучении новых двигательных действий.

Факторы, влияющие на решение поставленных задач

1. Качественная сторона подготовки тренера к учебно-тренировочному занятию (*рабочий план, план-конспект, выбор спортивного инвентаря, средства, предусмотренные требованиями безопасности и т. д.*).

2. Хорошая организация начала занятия.

3. Четкое объяснение задач учебно-тренировочного занятия и его содержания.

4. Предупреждение возможности возникновения незапланированных пауз в учебно-тренировочном занятии.

5. Обеспечение решения всех запланированных задач.

При изучении теоретических основ необходимо использовать доступное изложение, подкрепленное наглядными пособиями и качественным показом.

Разминка должна соответствовать основной части занятия и не угнетать физические качества.

Оптимальная концентрация внимания может обеспечиваться упражнениями «на внимание», упражнениями, активизирующими сенсорные (чувствительные) системы организма, не требующими больших волевых напряжений.

Разминка – это комплекс физических упражнений, которые предшествуют тренировочному занятию или соревнованию.

Значение разминки заключается в том, что она ускоряет вработывание организма и обеспечивает переход всех его функций на рабочий уровень.

Виды разминки

1. *Общая разминка* – решает задачи подготовки организма спортсмена (гребца, легкоатлета) к выполнению различных упражнений комплексной направленности. Она проводится, как правило, на суше в подготовительный период годичного планирования при развитии основных физических качеств. Ее продолжительность не превышает 20 минут.

2. *Специальная разминка* – заключается в подготовке всех систем организма спортсмена к специфической тренировочной или соревновательной деятельности. Средством этой разминки являются упражнения, сходные по координационной структуре с основными движениями гребца, легкоатлета. Продолжительность этой разминки не превышает 25 минут перед тренировочной работой, и может достигать 45 минут перед соревновательной деятельностью.

3. *Целевая разминка* – включается дополнительно в любой части занятия перед упражнениями, для выполнения которых требуется дополнительная разминка. Ее продолжительность составляет 5–10 минут.

Приложение Ж

Содержание общей разминки

Общая разминка включает в себя 5–10 групп упражнений различной направленности. Порядок включения этих групп упражнений зависит от следующих условий:

- контингента занимающихся (возраст, стаж занятий, пол, квалификация);
- задач, поставленных перед занятием (воспитание отдельных физических качеств, техническая подготовка, воспитательные задачи);
- состояния мест, в которых проводится разминка;
- погодно-климатических условий.

Физические упражнения разминки могут быть представлены в четырех различных формах записи: конкретная развернутая текстовая запись; текстовая сокращенная запись; графическая запись и комбинированная запись.

Формы записи физических упражнений разминки

1. *Конкретная развернутая текстовая запись* включает в себя исходное положение и содержание упражнения.

Исходное положение при записи указывается обычно сокращенно «И. П.». *Содержание упражнения* записывается поэлементно по правилам гимнастической терминологии.

При записи элемента основные термины обычно стоят на первом месте. Дополнительные термины могут отделяться от основных запятой. Например: сед, руки на пояс; стойка на коленях, руки за голову.

Если дополнительный термин отражает основную особенность самой стойки (стойка на коленях), вися, седа и т. д., а не положение других звеньев, то он не отделяется запятой. Например: вис стоя; упор стоя согнувшись.

Упражнения могут записываться построчно или непрерывно.

При *непрерывной записи* элементы разделяются знаком тире. Например: руки к плечам – руки вверх – дугами наружу – руки вниз.

В *построчном виде* каждый элемент записывается с новой строки.

2. *Текстовая сокращенная запись* подразделяется на условную (*эта запись для педагога-тренера со стажем не менее пяти лет и с категорией не ниже 1-ой*) и знаковую.

Условная запись предполагает сокращение всех или почти всех терминов, при этом сокращенные обозначения могут соответствовать не только одному, но и двум-трем терминам развернутой записи (для черновика).

Например: Исх: Стк р в – п п сед, пруж п т нап кр р влв; Исх: ш стк н врз р в – кр р вл и сг п н вл.

Это обозначает следующее: исходное положение – стойка, руки вверху – полуприсед, пружинящий поворот туловища направо, круг руками влево. Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь, руки вверху – круг руками влево и, сгибая правую, наклон влево.

При *знаковой записи* для обозначения элементов или соединений используются символы (крестики, кружки, прямые и волнистые линии и т. д.), что удобно для ведения записи упражнений на соревнованиях без привлечения технических средств. Знаковая запись не стандартизирована. Применение ее свободное.

На практике и в печатных изданиях чаще всего используется смешанная текстовая запись.

3. *Графическая запись* представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений спортсмена, выполняющего описываемое упражнение.

Графическая запись подразделяется на три типа:

3.1. *Штриховая запись*, как наиболее простая и доступная, удобна для повседневной практической работы, в том числе для написания конспектов уроков и для последующего пользования ими.

3.2. *Полуконтурная запись* предполагает несколько более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук, и часто используется для иллюстраций печатных изданий – учебников, методических пособий, специальных журналов.

3.3. *Контурная запись* дает возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев. Такая запись требует навыков рисования.

4. *Комбинированная запись*, в которой используются варианты всех вышеописанных форм.

МГПУ им. И.П.Шамякина

Правила записи общеразвивающих упражнений

При записи комплекса общеразвивающих упражнений каждое упражнение нумеруется римской цифрой. В этой же строчке записывается и. п., а с каждой новой строки – счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия. Конечным положением в упражнении является и. п. *Это служит отличительным признаком всех общеразвивающих упражнений.* Запись упражнения на каждый счет начинается со строчной буквы после тире. Можно сократить запись упражнения, если вторая его половина выполняется симметрично первой.

Например:

3–4 – то же в другую сторону.

Еще больше сокращается запись общеразвивающего упражнения, составленного на 8 счетов.

Например:

5–8 – то же с другой ноги.

Можно объединить запись нескольких одинаковых движений.

Например:

2–3 – два пружинящих наклона вперед.

При записи общеразвивающих упражнений *указываются только изменяемые положения звеньев.*

Из исходных положений в общеразвивающих упражнениях самым распространенным является *стойка*. Этот термин означает стойку на ногах на всей стопе. Наиболее простая из стоек – основная, записываемая *о. с.* Другие стойки не являются основными: стойка ноги врозь; стойка ноги врозь широкая; стойка ноги врозь узкая.

Стойка, выполняемая не на прямых ногах, называется *полуприседом или приседом*.

Если основной опорой является не стопа, то условия опоры оговариваются. Например: стойка на носках, на лопатках, на коленях и т. д.

Исходными положениями могут быть также седы, упоры, положения лежа.

Повороты вокруг продольной оси тела записываются словами без цифр, если они выполняются на 45° (полповорота), 90° (поворот направо), 180° (кругом). В остальных случаях необходимо указывать сторону и величину поворота. Например: налево на 135°.

Когда движение выполняется в необычном стиле, то это должно быть отражено в записи. Например: руки плавно вперед, кисти расслаблены.

Если движения различными частями тела выполняются одновременно (даже и на один счет), то их записывают в такой последовательности:

- 1) движения ног;
- 2) движения туловища;
- 3) движения рук;
- 4) движения головы – и разделяют запятой.

Например:

И. П. – о. с., руки вверх.

1 – правую в сторону на носок, наклон вправо, руки за голову, смотреть через плечо на пятку.

Если движения различными частями тела выполняются одновременно (хотя и на один счет), то записываются они в той же последовательности, как и выполняются.

Например:

1 – дугами назад руки вперед, присесть.

Если два движения какой-либо частью тела выполняются одновременно, то ставится предлог «с».

Например:

1 – наклон вперед прогнувшись с поворотом туловища налево, руки в стороны.

Если два движения выполняются одновременно, то названия этих двух движений соединяются союзом «и».

Отдельные звенья тела могут одинаково располагаться относительно туловища независимо от его положения в пространстве.

Основные положения прямых рук – руки вперед, руки назад (до отказа), руки вверх, руки вниз, руки в стороны. Направление ладоней указывается тогда, когда оно отличается от принятого для данного положения рук.

Промежуточные положения – такие положения, в которых руки находятся под углом 45° к основным. Описываются составным термином, указывающим на основное положение рук, от которого образовано данное промежуточное, либо направление, в котором руки начинают двигаться для выведения в описанное положение.

Положения согнутых рук делятся на следующие:

– *Стандартные* (руки на пояс, к плечам, за голову, на голову, за спину, перед грудью, перед собой) и *производные от положений прямых рук*. Записываются так же, как и последние, с добавлением в начале термина «согнуть», и образуются путем выведения прямых рук в указанном направлении и сгибания их до отказа в локтевых суставах. Например: согнуть руки вперед.

– *Сложные* положения указывают, куда выводятся прямые руки и куда затем сгибаются. Например: руки вперед, предплечья вверх; руки в стороны, предплечья вперед, ладони внутрь.

Движения руками делятся на простые, дугообразные и круги. Эти движения могут выполняться прямыми и согнутыми руками, предплечьями и кистями.

Простые движения – это переводение рук из основного или промежуточного положения в другое, когда угловое перемещение не превышает 90° . Например: и. п. – руки вперед – руки вверх-наружу.

Дугообразные движения – это движения с угловым перемещением более 90° , но менее 360° . Например: и. п. – стойка, руки вправо – дугами вверх, руки вниз.

Круги – это угловое перемещение, равное 360° . Могут выполняться в лицевой и боковых плоскостях, название получают по начальному движению. Например: и. п. – о. с. – круг правой рукой внутрь.

Движения бывают симметричные и асимметричные, параллельные и последовательные, одноименные и разноименные.

Положения и движения ног записываются на основе тех же принципов, что и для рук. Слово «нога» указывается только тогда, когда нельзя определить, о руке или ноге идет речь.

Прямую ногу можно:

- выводить в нужном направлении без опоры и ставить на носок;
- выставить на шаг, оставляя проекцию веса тела посередине;
- выставить и полностью перенести на нее вес – это движение называется «шагом».

Положения согнутых ног описываются аналогично положениям согнутых рук, только нога сгибается под прямым углом.

Головой и туловищем можно выполнять наклоны, повороты и круговые движения.

При записи поворотов головы и туловища эти части тела указываются. Круговые движения головой и туловищем выполняются из исходного положения с наклоном.

Общеразвивающие упражнения заканчиваются возвращением в исходное положение.

При описании *упражнений с предметами* записывается преимущественно путь предмета. В упражнениях с гимнастическими скамейками, если учащиеся расположены лицом к скамейке, используется обычно хват снизу за ближний край скамейки. При расположении поперек (боком) к скамейке используется хват за края – ближней рукой за ближний край, дальней – за дальний. Указанные виды хватов при записи упражнений не оговариваются.

Формулировка задач разминки

Формулировка задач разминки зависит от постановки задач на учебно-тренировочное занятие. Как правило, перед занятием ставятся три основные задачи.

Приложение Л

Формулировка задач на учебно-тренировочное занятие

Основные задачи на учебно-тренировочное занятие		
Обучающие задачи	Развивающие задачи	Воспитательно-образовательные задачи
Способствуют изучению технических действий, тактических приемов или освоению новых тренировочных нагрузок	Указывают на основную направленность тренировочного занятия (воспитание отдельных физических качеств (способностей))	Обращают внимание на значение организационных действий тренера-преподавателя (воспитание трудолюбия, дисциплины, соблюдение основ требований и правил безопасности, изучение теоретического материала)
Начальные слова для формулировки задач учебно-тренировочного занятия		
Обучающие задачи – более конкретно описывать двигательные действия	Развивающие задачи – определяют направленность тренировочных упражнений	Воспитательно-образовательные задачи – направляют действия тренера на протяжении всего занятия
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Изучение техники выполнения. ✓ Совершенствование элементов... ✓ Закрепление достигнутого уровня... ✓ Овладение структурой... ✓ Создание условий и т. д. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Воспитание физических качеств (способностей) ✓ Сохранение достигнутого уровня воспитания физического качества... ✓ Достижение нового уровня воспитания физического качества... ✓ Активизация процессов... ✓ Контроль воспитания физических качеств... 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Воспитание... ✓ Ознакомление... ✓ Соблюдение условий... ✓ Обратит внимание... ✓ Способствовать... и так далее

Группы упражнений разминки

Разминка может включать от 5 до 10 групп упражнений. Для изучения всех групп упражнений необходимо составить план-конспект общей разминки, в котором представлены все 10 групп упражнений. Длительность выполнения этих групп упражнений может составлять целый академический час (45 минут).

Для учебной разминки используются следующие группы упражнений:

1 группа – упражнения, связанные с построением группы, объяснением задач занятия, краткое изложение содержания разминки. Длительность – от 1 до 5 минут;

2 группа – упражнения на внимание, включающие простые ОРУ, не требующие специальной разминки и выполняемые на 8–12 счетов после общего построения (перестроения, повороты на месте, простейшие вращения рук, наклоны и т. д.). Длительность – 3 минуты;

3 группа – разминочные бег и ходьба. Длительность – 10 минут;

4 группа – беговые упражнения на спортивной площадке: разновидности передвижений, передвижения с изменением направления движения,

с изменением скорости и дополнительными двигательными элементами. Длительность – 5 минут;

5 группа – упражнения в ходьбе по спортивной площадке, с вращением рук и туловища, наклоны в ходьбе, ходьба выпадами, прыжковые передвижения и т. д. Длительность – 5 минут;

6 группа – перестроения в ходьбе или на месте, через середину по 3 или 4, уступом, в шеренгу или колонну и т. д. Длительность – 3 минуты;

7 группа – ОРУ, в колоннах, шеренгах, в парах или по станциям, с небольшими проявлениями силы, гибкости и координации движений. Длительность – 5 минут;

8 группа – игровые упражнения, эстафеты, игры с мячом, соревновательные элементы гребли и т. д. Длительность – 10 минут;

9 группа – упражнения для восстановления дыхания, в ходьбе и на месте. Длительность – 2 минуты;

10 группа – построение, подведение итогов разминки, оценка действий спортсменов. Длительность – 3 минуты.

При проведении каждой группы упражнений разминки необходимо соблюдать ряд условий.

Первая группа упражнений может быть строевой (построение в шеренгу, в колонну, уступом) или вольной стойкой (стоя, сидя). При их проведении необходимы:

- отсутствие отвлекающих ситуаций;
- тренер должен находиться лицом к группе и видеть всех спортсменов;
- каждый спортсмен должен быть соучастником происходящего;
- строевые упражнения предъявляют более высокие требования к дисциплине (особенно с начинающими спортсменами);
- произвольное построение допустимо среди высокомотивированных спортсменов (квалифицированных);
- задачи занятия должны быть сформулированы доступно.

Вторая группа упражнений «на внимание» требует следующих условий:

- упражнение проводится методом «слова» или «слова с распоряжением»;
- элементы, включенные в упражнение, не должны требовать предварительной разминки (без силовых элементов или на гибкость);
- движения в упражнении даются под счет (в среднем или медленном темпе);
- упражнение необходимо объяснить не менее 2 раз и не более 4 раз;
- в упражнение можно включать строевые упражнения и движения рук, туловища и ног;
- объяснение начинается словами: «Внимание!», прослушайте упражнение на... счетов;

– начало выполнения упражнения: «Внимание!», упражнение начинай! 1, 2...;

– если несколько спортсменов не выполнили упражнения, подается команда: «Стой!»;

– можно повторить объяснение упражнения с акцентом на наиболее сложные движения или связки;

– желательно добиться выполнения упражнения всеми спортсменами.

Третья группа упражнений – разминочная ходьба и бег.

Перед выполнением упражнения необходимо задать объем, интенсивность, направление движения и количество повторений. Передвижения начинаются с легкой ходьбы с постепенным увеличением скорости, переходящей в бег. Бег равномерный, без ускорений, не требующий значительного волевого напряжения. Желательно, чтобы спортсмены бежали вместе, без разговоров (сбивающих с ритма дыхания). Если необходимо, то во время бега можно сделать небольшую остановку для измерения ЧСС. Трасса бега должна быть видима и контролируема тренером.

Четвертая группа упражнений – беговые упражнения. Беговые упражнения проводятся на заранее подготовленной площадке с ориентирами. Перед беговыми упражнениями необходимо обозначить дистанцию в 2–3 метра между спортсменами. Передвижения могут быть в шеренге или колонне. Очень важно подбирать упражнения, уже знакомые спортсменам, чтобы избежать длительного объяснения, т. к. спортсмены постоянно движутся. Если необходимо объяснить новое упражнение, то надо подготовить его показ с хорошей видимостью для всех. Началом выполнения каждого упражнения служат команды: «Внимание!», упражнение начинается по сигналу «хлопок» (свисток). Необходимо обязательно указать направление движения и его продолжительность, возможные общеметодические требования.

Пятая группа упражнений – упражнения в ходьбе. После бега при переходе к ходьбе подается команда: «Шагом МАРШ!» дистанция 1,5 метра. Восстановление дыхания «Руки через стороны – вверх – вдох, через стороны вниз – выдох». После восстановления дыхания необходимо задать ритм ходьбы при помощи счета. Далее через 20–30 метров начинают выполняться упражнения в движении: «с одновременными круговыми вращениями рук вперед – Марш!» и т. д. Упражнение заканчивается «Обычным – Марш!». Во время обычной ходьбы происходит объяснение следующего упражнения. Место расположения тренера должно быть видимо всем.

Шестая группа упражнений – перестроения, их проводят из колонны и шеренги на месте и в движении. Перестроение из шеренги по одному в четыре – уступом: «На 9–6–3 на месте – Рассчитайсь!» «По расчету – шагом Марш!» Подсчет ведем до 10 для того, чтобы девятые могли приставить ногу. Можем использовать другие варианты расчета – на 2–4–6 – на месте; на 6–3 – на месте. Перестроение в движении через середину

с одновременным поворотом в движении: «Налево через середину в колонну по три (четыре, пять и т. д.) – Марш!»

В перестроениях в движении очень важно выдерживать интервал и дистанцию до 2–3 метров.

Перестроение по отделениям: тренер проводит расчет по количеству спортсменов на станции. Например, четыре станции, в группе 17 человек. Соответственно 17 поделить на 4, у нас получается по 4 человека на станции, в последнем отделении будет 5 человек. Расчет на 1, 2, 3, 4. Первые четыре человека – это первое отделение, вторая четвертка – второе отделение, третья четвертка – третье отделение и остальные (5 человек) – четвертое отделение. Далее тренер указывает место расположения станций и подает распоряжение: «Отделения подошли к своим станциям!».

Седьмая группа упражнений – ОРУ упражнения в колоннах, шеренгах, в парах или по станциям – состоит из ОРУ, проводимых под счет. Упражнения подбираются исходя из последовательности включения основных мышечных групп – пояса верхних конечностей – туловища – нижних конечностей. Подбор упражнений должен учитывать воздействия предыдущих упражнений и последующих, исходя из основных задач занятия.

Восьмая группа упражнений – игровые упражнения. Подбор игры должен быть соизмерим с упражнениями основной части (не слишком интенсивная и высокоэмоциональная). Большое внимание уделяется качеству выполнения сложнокоординационных соревновательных действий. Важны также равноценный подбор соперников, объяснение правил игры, объективное судейство, точность в определении победителя и его поощрение.

Девятая группа упражнений – упражнения на восстановление дыхания, которые должны способствовать снижению активности систем организма после игры. Для восстановления дыхания необходимы упражнения, облегчающие работу межреберных мышц. Частота сердечных сокращений не должна превышать 110 уд/мин. Отдых должен быть активный, а не пассивный. При завершении выполнения упражнения должно производиться перестроение для проведения 10-й группы упражнений.

Десятая группа упражнений – перестроение и подведение итогов разминки. Подведение итогов разминки должно основываться на опросе спортсменов об их эмоциональном и физическом состоянии, также необходимо оценить действия каждого спортсмена.

Приложение М

Правила оформления плана-конспекта учебного занятия

План-конспект состоит из шапки и таблицы.

На первом этапе оформляем запись шапки плана-конспекта, где указываем:

1. Номер учебно-тренировочного занятия (УТЗ), вид спорта, где проводится УТЗ (СОЛ, учебно-тренировочный сбор и др.), отряд, группа, абитуриенты и т. д.

Если это УТЗ проводится не в СОЛ, то указываем группу (группа начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) или учебно-тренировочная 3 года обучения (УТ-3) и т. д.).

Так как на учебной практике зачетное задание – это проведение подготовительной части (разминки), то в ее начале указываем, что это план-конспект подготовительной части 15 УТЗ по гребле на байдарках и каноэ, или по легкой атлетике или академической гребле.

2. Далее указываем тему учебно-тренировочного занятия.

3. В третьем пункте определяем конкретные задачи на данное учебно-тренировочное занятие.

4. Перечисляем инвентарь и спортивное оборудование для решения поставленных задач.

5. Указываем дату и время проведения.

6. Указываем место проведения, если их несколько – перечисляем в той последовательности, в какой мы будем перемещаться во время учебно-тренировочного занятия.

7. Указываем того, кто разработал план-конспект.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (разминка), основная и заключительная. Каждая часть решает определенные задачи, которые между собой взаимосвязаны.

Подготовительная часть, или более привычное название *разминка*, ставит перед собой разные задачи: создать положительную смысловую установку на реализацию главных задач занятия; подготовить организм к основной (нагрузочной) части учебно-тренировочного занятия; обеспечить оптимальную концентрацию внимания при изучении новых двигательных действий.

Для решения каждой задачи тренер-преподаватель использует средства и методы в определенных последовательности, объеме, интенсивности. Средства и методы зависят от возраста, пола, периода подготовки, материально-технической базы, состояния здоровья спортсмена и других факторов.

Для решения задач подготовительной части планируем несколько блоков (модулей), где решается определенная задача.

Первая задача (первый модуль – 1.1) – создать положительную смысловую установку на реализацию главных задач занятия. Для решения этой задачи применяем следующие упражнения для организации спортсменов:

- построение, расчет, проверка присутствующих и их самочувствия;
- сообщаем подробно содержание УТЗ и задач, средства и способы решения этих задач;
- даем индивидуальные методические рекомендации;
- сообщаем материал теоретического содержания по методике и технике выполнения упражнений и другие средства;
- для переключения внимания спортсменов на учебно-тренировочное занятие рекомендуется после организационных моментов вначале провести упражнение на внимание.

Вторая задача (второй модуль – 1.2) – подготовить организм к основной (нагрузочной) части учебно-тренировочного занятия. Основное средство для решения этой задачи – физические упражнения в режиме кардионагрузки – равномерный бег от 3 до 5 минут, ходьба с восстановлением дыхания, специально-беговые упражнения, общеразвивающие упражнения на все группы мышц и игровые задания.

При выполнении специально-беговых, общеразвивающих упражнений необходимо добиться правильной техники их выполнения, подробно указать на ошибки и предложить пути их исправления.

Также необходимо соблюдать педагогический принцип от простого к сложному, постепенного увеличения нагрузки.

Третья задача (третий модуль – 1.3) – обеспечить оптимальную концентрацию внимания при изучении новых двигательных действий.

Даются методические указания, на что обратить внимание во время совершенствования техники движения.

Требования к конспектам:

Первый и второй вариант планов-конспектов подготовительной части УТЗ не повторяются, т. к. выбор упражнений, даже для решения похожих задач, многовариантный, подвижные игры разнообразны.

Одинаковые конспекты на два занятия у вас или у одногруппников не утверждаются.

Получение консультации и утверждение конспекта до зачетного занятия обязательны.

Образец оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по гребле на байдарках и каноэ

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель практики
от кафедры_____/_____
подпись фамилия, инициалы« ____ » _____ 2020
дата

План-конспект подготовительной части 15-го учебно-тренировочного занятия (УТЗ) по гребле на байдарках и каноэ в спортивно-оздоровительном лагере (группа НП 2 года обучения)

Тема УТЗ: Техника гребли на байдарках в командных лодках К-2.

Задачи УТЗ:

1. Совершенствовать технику гребли в командных лодках К-2.
2. Сохранить достигнутый уровень специальной выносливости методом переменной гребли.
3. Способствовать формированию умений и навыков выполнения упражнений в парах, гребле в командной лодке-двойке К-2, повышать функциональные возможности организма, воспитывать чувство коллективизма, целеустремленности в достижении высоких результатов при выполнении учебных заданий (техника, темп, длина гребка).

Инвентарь и спортивное оборудование: свисток, байдарки-двойки в комплекте со слайдами и веслами, спасательные жилеты на каждого спортсмена и тренера, лодка-казанка, мотор «Вихрь-12», спасательный круг.

Дата и время проведения УТЗ: 10.06.2020 года, 9:00–10:30.

Место проведения УТЗ: Учреждение «Мозырская СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ»: стадион и водная акватория от базы до городского Парка Победы.

План-конспект разработал: студент-практикант Журавский Андрей Федорович.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания и графическое изображение
1	Подготовительная часть (разминка)	28–30 мин	
1.1	Создать положительную смысловую установку на реализацию главных задач УТЗ	4,5–5 мин	Проверить готовность к УТЗ, проконтролировать самочувствие юных спортсменов.

1.1.1	Построение, расчет группы, проверка присутствующих, объяснение задач УТЗ и разминки, напомнить правила ТБ на суше и на воде, контроль ЧСС	4,5–5 мин	Сделать акценты на основные моменты тренировки и разминки и их цели, определить пары
1.2	<i>Подготовка организма к основной части УТЗ</i>	12,5–13 мин	
1.2.1	Упражнения на внимание и воспитание координации движений: 1–2 – шаг вперед; 3 – упор присев; 4 – упор лежа; 5 – упор присев; 6 – встать; 7–8 – поворот налево; 9–10 – приставной шаг вправо; 11–12 – поворот направо.	8 раз	Обеспечить оптимальную концентрацию внимания при выполнении данного упр. Построение в шеренгу с интервалом – руки в стороны – выполнение упражнения; 4 раза выполняют с открытыми глазами и 4 раза с закрытыми глазами.
1.2.2	<i>Равномерный бег группой</i>	5 мин	Не ускоряться, темп не выше среднего
1.2.3	<i>Ходьба с восстановлением дыхания</i>	1 мин	По ходу перестраиваются парами
1.2.4	<i>Специально-беговые упражнения в парах:</i> ✓ сгибая ноги назад, пятками касаясь ягодиц, внутренние руки на плечах у партнера, наружные работают, как во время бега; ✓ бег спиной вперед, смотреть назад через левое или правое плечо; ✓ скрестный шаг лицом друг к другу; ✓ то же спиной друг к другу; ✓ попеременно сгибая ноги вперед, внутренние руки на плечах у партнера, наружные на пояс; ✓ в полном приседе лицом друг к другу, взяться за руки – прыжки с продвижением вперед и одновременными поворотами по кругу по часовой и против часовой стрелки.	2,5–3 мин Каждое упражнение по одному разу	Бег выполняют по прямой 15 м, назад возвращаются шагом в обход налево и направо и восстанавливают дыхание. Во время бега добиться высокой техники выполнения упражнений. Чередовать: левая нога перед правой и наоборот, повороты туловища. Между бедром и голенью прямой угол, шаг небольшой, чаще. Прыжки на носках, высоко не выпрыгивать, круги с диаметром 1–1,5 м.

1.2.5	<i>КОРУ в парах на месте:</i>	4,5–5 мин	
✓	И. П. – стойка, ноги врозь, спиной друг к другу, взяться за руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх; 3 – опускаясь на стопу, руки в стороны; 4 – исходное положение.	5–6 раз	Руки максимально прямые, подниматься выше, слушать подсчет, сохранять осанку.
✓	И. П. – то же; 1 – поднимаясь на носки, руки вверх; 2–7 – фиксировать положение с закрытыми глазами; 8 – исходное положение.	5–6 раз	На счет 1 и 8 глаза открыты.
✓	И. П. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, взяться за руки сверху; 1 – партнер № 1 наклон вперед, партнер № 2 наклон назад; 2–3 – фиксируем положение; 4 – исходное положение; 5–8 – то же в другую сторону.	5–6 раз в каждую сторону	Выполнять плавно, расслабиться, подняться на носки, ноги от земли не отрывать. При наклоне вперед ноги в коленных суставах слегка согнуты, руки прямые, наклон на 80–85 градусов.
✓	И. П. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, захват в локтях; 1–2 – плавный поворот туловища по часовой стрелке (направо); 3–4 – плавно исходное положение; 5–8 – то же в другую сторону.	5–6 раз в каждую сторону	Плечи соединить, без резких движений, амплитуда движения максимальная, пятки от земли не отрывать
✓	И. П. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу, правая рука вперед, левая согнута, пальцы с партнером в замок; • сопротивление с попеременным сгибанием и выпрямлением рук.	12–14 раз	Расстояние между партнерами 1,5–2 метра. Сопротивление оказывать умеренное.
✓	И. П. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, захват в локтях, плечи и таз соединены, пятки от пяток партнера на расстоянии	5–6 раз	Во время приседания опираться о спину партнера, ноги шире, таз не выводить вперед.

	0,5 м–1 м; • приседания.		
✓	И. П. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу, взяться за руки внизу; • круговые вращения внутрь-наружу.	по 5 раз в каждую сторону	Выполнять на месте без передвижения вперед, темп умеренный.
✓	И. П. – стойка на расстоянии 5 м друг от друга, 1-й впереди, 2-й сзади; • ускорение 15 м методом гандикап.	по 1 разу со сменой положения партнеров	Задача второго партнера догнать первого, у первого задача убежать. Старт высокий.
1.3	<i>Восстановление дыхания</i>	1,5–2 мин	
1.4	<i>Проверка ЧСС 2 раза через 30 сек</i>	1 мин	За 10 сек. Результат умножается на 6;
1.5	<i>Краткий анализ разминки и ЧСС</i>	2,5–3 мин	
1.6	<i>Вынос инвентаря и подготовка спортсменов к выходу на водную акваторию (р. Припять)</i>	5–6 мин	Не мешая друг другу, поочередно садиться в байдарки и собираться на выходе из гребного канала. Проследить наличие спасательного жилета на каждом спортсмене.

Подготовительную часть УТЗ провел студент-практикант 2 курса 3 группы факультета физической культуры, дневной формы получения высшего образования

_____ (фамилия, имя, отчество полностью)

Отметка за проведение подготовительной части УТЗ

_____ Руководитель практики от кафедры

_____ (фамилия, имя, отчество, должность)

Приложение П

**Алгоритм подготовки и проведения беседы.
Ознакомление спортсменов с традициями и спортивной базой
УО МГПУ имени И. П. Шамякина**

Выбор темы беседы

При выборе темы беседы следует учитывать следующие обстоятельства:
– интерес аудитории, в которой будет проводиться беседа (возраст, этап подготовки, пол и т. д.);
– степень подготовленности учащихся по данной теме.

Подбор материала для беседы

Интересный материал подбирают из литературных источников: учебников, книг о спорте, газет, спортивных журналов, других материалов.

Необходимо заранее подобрать иллюстрации, фотографии, таблицы, по возможности подготовить презентацию.

Составление плана-конспекта беседы

Для первого выступления лучше будет написать полный текст беседы. Это поможет распределить время по отдельным частям беседы, привести тот или иной пример, случай или факт. Естественно, что нужно овладеть текстом. При проведении беседы не читать его, а стремиться к свободному изложению материала.

Изложение беседы

Начало беседы должно быть четким, определенным, захватывающим. Во время беседы следить за реакцией группы и в соответствии с этим корректировать ее ход. Надо определенно знать, чем закончить беседу. Продумать возможные вопросы по теме и заготовить на них ответы. На все вопросы следует отвечать спокойно, кратко, лаконично.

Требования к беседе

При организации и проведении беседы важно соблюдать определенные требования:

- а) краткость (от 5 до 20 минут);
- б) научность;
- в) яркость и доступность изложения;
- г) логика и система построения и изложения беседы;
- д) наличие примеров и обобщений;
- е) контакт с аудиторией;
- ж) воспитательная и образовательная ценность беседы;

Примерные темы для бесед с юными спортсменами:

Физкультурно-спортивная тематика: «Спорт в жизни человека», «История моего вида спорта», «Таланты в моем виде спорта» (на примере биографий известных спортсменов), «История моей спортивной школы» (на примере успешных тренеров, результативных спортсменов), «Честный поединок» (о принципе фэйер-плэй в спорте), «Допинг в спорте».

Общекультурная тематика: «Культура речи», «Что такое образованность?», «Вежливость», «Как самому себя воспитывать?», «Ценности в жизни человека», «Как добиваться цели?», «Быть гражданином», «Досуг в жизни человека», «Культура общения», «Как стать хорошим собеседником?», «Конфликты. Как избегать и как решать конфликты?», «Проблема дружбы и товарищества», «Как завоевывать друзей?», «Бережливость», «Этикет в общественных местах», «Как организовать собственное время?»

Здоровьесберегающая тематика: «Хорошие привычки», «Самомассаж – помощи себе сам», «Здоровый образ жизни», «Закаливание», «Питание спортсмена, режим питания», «Как регулировать свое эмоциональное состояние».

Для ознакомления юных спортсменов с традициями и спортивной базой УО МГПУ имени И. П. Шамякина в первую очередь требуется получить согласие на проведение экскурсии у декана факультета физической культуры, уточнить дату и время. Во-вторых, изучить наличие стендов, с помощью которых вы можете дать информацию о спортивной базе и традициях УО МГПУ имени И. П. Шамякина. В-третьих, составить видеопрезентацию, показать и рассказать ее юным спортсменам. В четвертых, подготовить памятные сувениры (значки, буклеты, брелоки и др.).

Приложение Р

Разработка положения о соревнованиях по общей физической подготовке. Организация и проведение контрольных соревнований в спортивно-оздоровительном лагере

Положение о соревнованиях составляется организацией, проводящей соревнование, и утверждается вышестоящей организацией по принадлежности.

Оно должно быть доведено до участников как можно раньше.

В положении должны быть указаны:

- цели и задачи соревнований;
- время и место проведения соревнований;
- руководство соревнованиями;
- условия приема участников;
- время и место подачи заявок и работы мандатной комиссии;
- участники соревнований;
- программа и условия проведения соревнований;
- условия и порядок определения личных и командных результатов;
- награждение победителей.

Изменять или отменять какие-либо пункты Положения может только организация, утвердившая его, и только до начала соревнований.

Если соревнования не могут быть начаты или проведены в назначенное время вследствие неподготовленности, неблагоприятных метеорологических условий или из-за того, что не обеспечены меры безопасности, то право переноса старта на другое время или полной его отмены в данный день принадлежит главному судье.

При разработке положения о соревнованиях руководствоваться приложением С в соответствии со своим видом спорта. При проведении соревнований оказывать помощь в судействе.

СОГЛАСОВАННО
Директор спортивно-оздоровительного лагеря

УТВЕРЖДАЮ
Директор учреждения
«Мозырская СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ»»

_____ А. К. Самбук
29.05.2020 г.

_____ В. В. Скриганов
29.05.2020 г.

Положение о проведении соревнований по общей физической подготовке в спортивно-оздоровительном лагере на базе учреждения «Мозырская СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-оздоровительного лагеря.

Соревнования проводятся в целях:

- определения победителей в видах программы;
- повышения уровня спортивного мастерства юных спортсменов;
- дальнейшего массового развития и популяризации гребли на байдарках и каноэ;
- вовлечения юношей и девушек в занятия спортом, организации их досуга;
- пропаганды спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения их к здоровому образу жизни;
- повышения эффективности физического воспитания юных спортсменов.

В соревнованиях участвуют юноши и девушки 2009–2010 гг. р.

Соревнования проводятся:

11.06.2020 г. – проведение собрания с участниками соревнований; тренерами и жеребьевка по адресу: 247760, Гомельская обл., г. Мозырь, ул. Гоголя, 95; Телефон: 8 (0236) 212698; 8(0236) 212699.

Утром 12.06.2020 г. (*дата должна соответствовать дате в индивидуальном плане*) с 9:00 до 11:00 на территории спортивного комплекса Мозырского филиала учреждения образования «Гомельское государственное училище олимпийского резерва» по адресу: 247760, Гомельская обл., г. Мозырь, ул. Советская, 37.

Вечером 12.06.2020 г. (*дата должна соответствовать дате в индивидуальном плане*) с 14:00 до 15:30 на гребной базе учреждения

«Мозырская СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ» по адресу: 247760, Гомельская обл., г. Мозырь, ул. Гоголя, 95; Телефон: 8 (0236) 212698; 8 (0236) 212699.

Соревнования личные. Участвуют юные спортсмены спортивно-оздоровительного лагеря.

2. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача, а также печатью диспансера (центра) спортивной медицины.

3. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Судейство соревнований осуществляется старшим тренером Б. М. Мерцем, студентом-практикантом В. А. Павловым, которые в своей деятельности руководствуются действующими правилами соревнований по ОФП, утвержденными руководством спортивной школы.

Медицинское сопровождение в месте проведения соревнований обеспечивается директором спортивного лагеря.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

11.06.2020 г. 15:00 – проведение собрания с участниками соревнований, тренерами и жеребьевка.

12.06.2020 г. 9:00 – открытие соревнований (построение, поздравление, пожелания, объявляется программа соревнований и представляется судейская коллегия).

9:15 – 9:45 – разминка (стадион).

10:00 – кросс 500 м (юноши и девушки).

14:00 – жим штанги 15 кг за 1 мин.

14:45 – тяга штанги 15 кг за 1 мин.

15:45 – подведение итогов, награждение (грамоты).

В исходном положении при жиме штанги спортсмен лежит на горизонтальной скамье, удерживая штангу над грудью на прямых руках, ноги согнуты, ступни на полу; гриф должен быть взят таким образом, чтобы при касании груди угол в локтевом суставе составлял не более 90 градусов.

Сгибанием рук в локтевых и плечевых суставах штанга вертикально опускается до касания грифом груди.

Основное рабочее движение – выжимание штанги вертикально вверх в исходное положение; осуществляется разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах.

Технические требования:

а) не разрешается во время выполнения упражнения отрывать таз от скамьи;

б) остановку выполнения упражнения разрешается делать только на прямых руках, при этом время, отведенное на выполнение, не останавливается;

в) регистрируется количество полных повторений за 1 минуту.

В исходном положении при тяге штанги спортсмен лежит на специальной наклонной скамье на груди, прямые ноги вместе удерживаются зажимным ремнем или партнером, штанга внизу на прямых руках, при этом гриф должен быть взят таким образом, чтобы при касании грифом скамьи угол в локтевом суставе был не более 90 градусов.

Основное рабочее положение – вертикальная тяга штанги из исходного положения вверх до касания грифом нижней части скамьи на уровне груди (расстояние от груди до точки касания грифом скамьи должно быть не более 10 см) осуществляется сгибанием туловища в пояснице и сгибанием рук в локтевых и плечевых суставах.

После касания штанга опускается вертикально вниз в исходное положение.

Технические требования:

а) при остановке выполнения упражнения время, отведенное на его выполнение, не останавливается. Регистрируется количество повторений за 1 минуту;

б) упражнение также считается законченным, если спортсмен выпустил штангу из рук до окончания времени, отведенного на его выполнение.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Соревнования проводятся среди спортсменов спортивно-оздоровительного лагеря (юноши и девушки, байдарка) в трех видах программы:

1. Бег.
2. Жим штанги лежа.
3. Тяга штанги лежа.

В первом варианте – определение занятых мест производится **по наибольшей сумме** набранных в видах программы очков согласно следующему порядку начисления:

– за лучший результат, показанный в виде программы, спортсмену начисляется 20 очков (*по количеству участников в соревнованиях – если 17 человек, то 17 очков и т. д. или если 25 человек, то 25 очков*), второе место – 19 очков и т. д.

Во втором варианте определение занятых мест производится **по наименьшей сумме** набранных в видах программы очков согласно следующему порядку начисления:

– за результат, показанный в виде программы, спортсмену начисляются очки согласно занятому месту. Если 1 место – одно очко; двадцатое место – 20 очков и т. д.

В случае равенства набранных очков у нескольких спортсменов преимущество получает спортсмен, имеющий большее количество первых, вторых и т. д. мест в видах программы.

Тест-опросник
«Потребность в достижении» (Ю. М. Орлов) [27, с. 427–428]

Тест-опросник содержит 22 высказывания, по каждому из которых Вам предстоит выразить свое мнение.

Инструкция: Если вы согласны с высказыванием, поставьте «плюсик» под его номером в бланке для ответов в строке «Да», если не согласны – то в строке «Нет». Отвечайте быстро, не задумываясь. Возможно, что с некоторыми высказываниями будете не согласны. Не стремитесь произвести благоприятное впечатление. Плохих или хороших ответов не существует.

Текст опросника

1. Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет смысл.
3. Для меня в любом деле важнее его исполнение, а не конечный результат.
4. Считаю, что люди больше всего страдают от неудач на работе, чем от плохих отношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живет далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я хочу усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои родители считали меня ленивым ребенком.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.
12. Мои родители слишком строго контролировали меня.
13. Терпения во мне больше, чем способностей.
14. Лень, а не сомнения в успехе, вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы не в мою пользу.
17. Я не усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях, нежели о происшествиях.
20. Мои близкие не разделяют обычно моих планов.
21. Уровень моих требований ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Бланк ответов

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Да																							
Нет																							

Обработка результатов

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

Ответ «Да» на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22.

Ответ «Нет» на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Подсчитывается общая сумма баллов и полученный результат сравнивается с оценочной шкалой (уровни потребности в достижении):

От 2 до 10 баллов – НИЗКИЙ.

От 11 до 12 баллов – НИЖЕ СРЕДНЕГО.

От 13 до 14 баллов – СРЕДНИЙ.

От 15 до 16 баллов – ВЫШЕ СРЕДНЕГО.

От 17 до 22 баллов – ВЫСОКИЙ.

МГПУ им. И.П.Шамякина

Приложение У

Отзыв о прохождении профессионально-ориентированной учебной практики

Студент-практикант: _____
(фамилия, имя, отчество полностью)

Курс 2 **группа** 3
Факультет: Физической культуры

Место прохождения практики:

(учреждение, организация полностью)

Руководитель организации _____

(фамилия, имя, отчество, должность полностью)

Непосредственный руководитель практики от организации _____

(фамилия, имя, отчество, должность, категория полностью)

В период практики с _____ 20__ по _____ 20__
студент-практикант приобрел следующие профессиональные знания и умения:

№ п/п	Педагогические знания и умения	В большей мере	В достаточной мере	Не овладел(а)
1	2	3	4	5
1.	Знания нормативных правовых документов и актов, обеспечивающих правовую основу деятельности спортивно-оздоровительного лагеря			
2.	Умение осуществлять аналитическую деятельность, лаконично излагать сущность качественной оценки изучаемых явлений			

ПРИЛОЖЕНИЕ У

3.	Умение устанавливать профессиональное взаимодействие, владение коммуникативными способностями			
4.	Умение применять знания на практике			
5.	Проявление интереса к соответствующей работе и освоение профессиональных знаний, навыков			
6.	Трудовая и исполнительская дисциплина			

Рекомендуемая отметка за практику _____

Непосредственный руководитель
практики от организации _____

(подпись)

(ФИО)

_____ 2020 г.

МГТУ ИМ. И.П.Шамякина

Отчет о прохождении профессионально-ориентированной учебной практики

<i>Студента-практиканта</i>	Фамилия, имя, отчество полностью
<i>Курс 2 группа 3 факультет</i>	Физической культуры
<i>Место прохождения практики</i>	Название организации полностью

<i>Руководитель организации</i>	Фамилия, имя, отчество полностью
--	----------------------------------

<i>Непосредственный руководитель практики от организации</i>	Фамилия, имя, отчество тренера, категория
---	---

<i>В период практики</i>	Дата
<i>1. Число просмотренных УТЗ</i>	5 (пять)
<i>2. Количество проведенных УТЗ</i>	10 (десять)
– в качестве помощника тренера:	3 (три)
– самостоятельно:	2 (два) + 4 (четыре) подвижные игры
– беседа:	1 (одна)
– изучение психологических особенностей личности:	количество спортсменов

3. Перечислите спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, в которых принимали участие.

В период учебной практики я принимал участие в подготовке и проведении контрольных соревнований по общей физической подготовке, где участвовали все отряды спортивно-оздоровительного лагеря.

В период подготовки к контрольным соревнованиям познакомился на практике с методикой разработки положения о соревнованиях и овладел умениями во многих организационных моментах в подготовке к соревнованиям и в судействе.

Провел со спортсменами беседу и экскурсию на факультет физической культуры в УО МГПУ им. И. П. Шамякина. Ребята задавали много вопросов, что говорит о большом интересе с их стороны.

4. Оцените организацию учебно-тренировочной и воспитательной работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Организация учебно-тренировочной и воспитательной работы находится на высоком уровне. При ознакомлении с документацией можно было проследить, что все документы подготовлены в соответствии с нормативными требованиями.

Тренеры и спортсмены обеспечены спортивным инвентарем. На высоком уровне соблюдался режим дня и организационно-методические

требования к учебно-тренировочной, воспитательной работе и безопасности спортсменов. Со стороны спортсменов наблюдался большой эмоциональный интерес к тренировкам.

5. Оцените свою подготовленность к практике и сформулируйте предложения по совершенствованию профессионально-педагогической подготовки до практики и в процессе ее.

Моя подготовленность к практике находится на хорошем уровне. Я справился со всеми поставленными задачами на период учебной практики. Во многом мне помогал тренер-преподаватель (Ф. И. О.) и руководитель от кафедры.

На этой практике я познакомился с организационными моментами, которые действующему спортсмену незаметны. Приобрел умения составлять методическую и отчетную документацию по установленным формам.

Овладел навыками оперативного планирования при подготовке к самостоятельной деятельности учебно-тренировочного раздела и реализовал в практической деятельности.

Овладел методикой технической подготовки и методикой развития двигательных способностей.

В ходе учебно-тренировочного процесса осознал значение обеспечения безопасности учащихся.

Овладел технологией педагогического воздействия на личность занимающегося в соответствии с возрастом, индивидуальными способностями и педагогической ситуацией.

Для совершенствования учебной практики, мне кажется, не хватает справочного материала по подбору специальных упражнений по данному виду спорта в соответствии с этапом подготовки и возрастом спортсмена.

Утверждаю
Руководитель организации _____ (Ф.И.О.)

М.П.
Непосредственный руководитель
практики от организации _____ (Ф.И.О.)

Руководитель практики от кафедры _____ (Ф.И.О.)

Студент-практикант _____ (Ф.И.О.)

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Беседы	35
Бланк ответов	42
Виды разминки	18
группы упражнений	25
Индивидуальный план работы практиканта	12
Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия ...	14
Обработка результатов	42
Тест-опросник «Потребность в достижении» (Ю. М. Орлов)	41
Отзыв	43
Отчет	45
Отчетная документация	9
План-конспект подготовительной части 15-го учебно-тренировочного занятия (УТЗ) по гребле на байдарках и каноэ	31
Положение о проведении соревнований	38
Правила записи общеразвивающих упражнений	22
Правила оформления плана-конспекта	29
Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера	16
Разработка положения о соревнованиях	37
Содержание общей разминки	19
Содержание практики	7
Список литературы	48
Факторы, влияющие на решение поставленных задач	18
Формулировка задач на учебно-тренировочное занятие	25
Формы записи физических упражнений разминки	20
Цель подготовительной части (разминки)	17

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для студентов вузов / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / В. П. Губа. – М. : Terra-Спорт, 2003. – 208 с.
4. Гусалов, А. Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А. Х. Гусалов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 142 с.
5. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки : пособие / Е. И. Иванченко ; Министерство спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. университет физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 59 с.
6. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке : пособие / Е. И. Иванченко ; Министерство спорта и туризма Респ. Беларусь, Бел. гос. университет физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 60 с.
7. Иванченко, Е. И. Спортивная одаренность и ее диагностика : пособие / Е. И. Иванченко ; Министерство спорта и туризма Респ. Беларусь, Бел. гос. университет физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2009. – 87 с.
8. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2006. – 863 с.
10. Организация питания в детских летних спортивно-оздоровительных лагерях : практ. пособие / Министерство спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. институт физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; М. П. Королевич [и др.]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 144 с.
11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Спортивная медицина : учеб. для институтов физ. культуры / под общ. ред. В. Л. Карпмана. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
13. Физическая культура и спорт для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва : информ. бюллетень / Министерство спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – № 1. – 52 с.

14. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

Дополнительная литература

15. Богдан, А. С. Энергетические затраты и потребность в энергии юных спортсменов, тренирующихся в детских спортивно-оздоровительных летних лагерях / А. С. Богдан, А. Н. Еншина, Н. А. Ивко // Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 года в г. Пекине (КНР) : материалы Междунар. науч. конф., г. Минск, 1–2 июня 2006 г. / Министерство спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. Олимп. ком. Респ. Беларусь, Науч.-исслед. институт физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; гл. ред. А. И. Бондарь. – Минск, 2006. – С. 125–130.

16. Гужаловский, А. А. Планирование процесса по физическому воспитанию / А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж // Фізична культура і здороўе. – 1995. – Вып. 1. – С. 22–48.

17. Жук, О. Л. Педагогика лета, или Пятая школьная четверть : для студентов пед. учеб. заведений и организаторов летнего отдыха детей / О. Л. Жук, К. В. Лавринович. – Минск : Аверсэв, 2003. – 140 с.

18. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

19. Курамагомедов, К. Ш. Спортивно-оздоровительный лагерь в структуре дополнительного физкультурного образования [Электронный ресурс] / К. Ш. Курамагомедов // Известия Дагестанского государственного университета. Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4. – С. 72–76. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1124561>. – Дата доступа: 01.09.2016.

20. Методические рекомендации по проведению занятий по плаванию в детских оздоровительных лагерях / Респ. учеб.-метод. кабинет воспитательной работы ; сост. Ю. В. Васьков. – Киев, 1983. – 86 с.

21. Типовое положение о детско-юношеской спортивной школе (детско-юношеской спортивной школе общей физической подготовки, специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва) // Физкультура и спорт : (спецвыпуск для учебно-спортивных заведений) : информац. бюллетень. – 1999. – № 1. – С. 4–48.

22. Шульпина, В. П. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере / В. П. Шульпина, П. П. Усков // Проблема сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. университет физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. институт деятельности в экстрем. условиях ; редкол. : И. Ю. Горская, И. Н. Калинина, Ю. В. Корягина. – Омск, 2007. – С. 201–206.

23. Алексеев, Р. В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» [Электронный ресурс] / Р. В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62–64. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/95844094.pdf>. — Дата доступа: 01.09.2016.

24. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] // Теория и методика плавания / Н. В. Чертов. – Ростов н/Д., 2011. – С. 313–315. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=search_red. – Дата доступа: 01.09.2016.

25. Фролов, В. В. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] / В. В. Фролов ; Департамент образования, науки и молодеж. политики Воронеж. обл. – Воронеж, 2011. – 224 с.

26. Тимкина, Е. А. Современные проблемы формирования объектов спортивно оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] // Е. В. Тимкина, С. Д. Ганжа // Региональная архитектурно-строительная школа. – 2014. – № 1. – С. 123–129. Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/60447518.pdf>. – Дата доступа: 01.09.2016.

27. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – 2-е изд., испр. и перераб. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 04 янв. 2014 г., № 125-3 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

2. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

3. О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 02 июня 2004 г., № 662 : в ред. от 22.08.2013 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

4. Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 04 авг. 2014 г., № 748 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

5. Об утверждении положения о воспитательно-оздоровительном учреждении образования [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 19 июля 2011 г., № 89 : в ред. от 24.05.2013 № 27 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

6. Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО “ЮрСпектр”, Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

7. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО “ЮрСпектр”, Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

8. О некоторых вопросах установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 мая 2015 г., № 12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО “ЮрСпектр”, Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

9. Об установлении суточных норм питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 июля 2014 г., № 47 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО “ЮрСпектр”, Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

10. Положение о педагогическом совете образовательно-оздоровительного центра, оздоровительного лагеря [Электронный ресурс]: постановление Министерства образования Респ. Беларусь от 24 мая 2012 г., № 50 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО “ЮрСпектр”, Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

11. Об утверждении Примерного перечня спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, Министерства образования Респ. Беларусь, 12 марта 2009 г., № 8/12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО “ЮрСпектр”, Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

12. Об утверждении санитарных норм и правил “Требования к оздоровительным организациям для детей” и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь [Электронный ресурс]: постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь 26 дек. 2012 г. № 205 : в ред. постановлений Минздрава от 29.07.2014 № 63, от 25.11.2014 № 78 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО “ЮрСпектр”, Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

Справочное издание

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ
УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Составители:

Борисок Алла Александровна,
Барановский Владимир Николаевич,
Скриганов Виталий Викторович

Корректор *Е. В. Сузько*
Оригинал-макет *М. С. Галеня*

Подписано в печать 22.05.2020. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 3,02. Уч.-изд. л. 2,69.
Тираж 70 экз. Заказ 11.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Мозырский государственный
педагогический университет имени И. П. Шамякина».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1 /306 от 22 апреля 2014 г.
ул. Студенческая, 28, 247760, Мозырь, Гомельская обл.
Тел. (0236) 24-61-29.