МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Рязанский педагогический колледж» (ОГБПОУ «РПК»)

**Методические рекомендации по педагогической практике**

**ПМ 04. «Организация и проведение занятий в области спортивной тренировки»**

Преподаватель

физического воспитания

Трубчанникова И.А.

Рязань, 2018

Настоящие Методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи студентам и руководителям педагогической практикой ПМ 04. *Организация и проведение занятий в области спортивной тренировки.*

Методические рекомендации направлены на обеспечение качественной реализации Программы по педагогической практике ПМ 04., овладении студентами видом профессиональной деятельности ***Организация и проведение занятий в области спортивной тренировки, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями.***

1. ***Общие вопросы по организации педагогической практики:***

- организация педагогической практики осуществляется в соответствии с Программой практики, Федеральным Государственным стандартом спортивной подготовки в избранном виде спорта и Программой спортивной подготовки базовой спортивной школы;

- базой прохождения педагогической практики могут быть детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, региональные спортивно-тренировочные центры и центры спортивной подготовки;

- практика осуществляется в установленные ОГБПОУ РПК сроки, в соответствии с Учебным планом и требованиями ФГОС по специальности 49.02.01. «Физическая культура».

***2. Виды работ на педагогической практике***

***Учебная практика***

1. Ознакомиться с организацией деятельности спортивной школы:требованиями к организации учебно-тренировочного процесса; наличием материально-технической базы; нормативными документами, регулирующие деятельность спортивной школы; локальными документами. Оформить результаты наблюдения в дневнике практики, разработать предложения по совершенствованию деятельности спортивной школы.
2. Наблюдение и анализ учебно-тренировочных занятий у ведущих тренеров области по циклическим, игровым, сложно-координационным видам спорта и единоборствам; обсуждение их с сокурсниками, тренерами спортивных школ, руководителями и методистами педпрактики по сл. темам:

- применение средств и методов спортивной тренировки при работе с юными спортсменами;

- применение принципов спортивной тренировки в одном учебно-тренировочном занятии;

- применение и дозирование тренировочных нагрузок в соответствии с поставленными задачами.

Оформить результаты наблюдения и анализов в дневнике практике, сделать выводы и предложения.

3.Ознакомится со способами мотивации учащихся спортивных школ на многолетний процесс спортивной подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

1. Проанализировать методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки тренером в базовой спортивной школе по виду спорта. Знакомство с контингентом обучающихся в группе, закрепленной для прохождения практики.

***Производственная практика***

1. Разрабатывать планы-конспекты учебно-тренировочных занятий; определять цели и задачи тренировки; отбирать методическую литературу и др. источники информации; подбирать средства и методы обучения двигательным действиям, методику развития двигательных качеств. Оформлять конспекты занятий по предложенной структуре.
2. Провести не менее 5 учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, уровнем их физической и технической подготовленности; правильно подбирать и использовать инвентарь и оборудование, применяя приёмы страховки, самостраховки , техники безопасности; оценивать учебно-тренировочный процесс и деятельность учащихся. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм.
3. Проводить педагогический контроль на тренировочных занятиях, оценивать результаты деятельности учащихся по уровню физической подготовленности.
4. Наблюдать и анализировать тренировочные занятия сокурсников; делать самоанализ проводимых тренировочных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем и методистом практики по предложенной схеме анализа. Выявлять ошибки и недочёты, разработать предложения по их исправлению и коррекции. Оформить результаты анализов, самоанализов с выводами и предложениями в дневнике практике. Осуществлять ведение учётного журнала деятельности учебной группы спортивной школы.
5. Разработать положение и провести соревнование на первенство спортивной школы; принимать участие в организации и проведении соревнований районного или городского уровня. Обеспечивать контроль за состоянием здоровья и уровнем функциональной подготовленности юных спортсменов. Соблюдать правила проведения соревнований, технику безопасности, обеспечивать профилактику травматизма. Мотивировать деятельность спортсменов на выполнение поставленных задач; анализировать результаты соревновательной деятельности; выявлять ошибки и вносить предложения по их исправлению и коррекции. Оформлять результаты соревнований.
6. Провести мероприятие, нацеленное на мотивацию учащихся спортивной школы на многолетний процесс спортивной тренировки для достижения высоких спортивных результатов (беседы об истории избранного вида спорта, о выдающихся спортсменах, об Олимпийских играх и т.п.; встречи с выдающимися спортсменами; посещение спортивных соревнованийи т.п.).
7. Проводить диагностику уровня физической подготовленности учащихся, в том числе в соответствии с задачами ВКР по спортивной тематике в практической части работы.
8. ***Требования к практикантам по обеспечению процесса спортивной подготовки в период прохождения педпрактики.***

Для обеспечения грамотного построения учебно-тренировочного процесса в период прохождения производственной практики в спортивной школе студент-практикант ***должен знать:***

- историю развития спорта;

- организационно-правовую основу деятельности спортивных школ: цели, задачи и функции спортивной тренировки;

- систему многолетней спортивной подготовки;

- этапы спортивной подготовки;

- средства и методы спортивной тренировки;

- принципы спортивной тренировки;

- тренировочные и соревновательные нагрузки;

- классификацию тренировочных и соревновательных нагрузок по зонам интенсивности;

- основные стороны подготовки спортсмена: физическую, техническую, тактическую и психологическую;

- комплектование групп спортивной подготовки;

- организацию тренировочного процесса в спортивной школе: порядок организации тренировочного процесса; формы организации тренировочного процесса; расписание тренировочных занятий; особенности организации тренировочного процесса в соответствии с требованиями ФГОС по избранному виду спорта;

- требования к организации соревновательной деятельности;

- требования к программам спортивной подготовки: структура Программы спортивной подготовки; принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса; система контроля и зачётные требования;

- спортивный отбор и спортивную ориентацию;

- средства и методы восстановления работоспособности спортсмена;

- правила и судейство соревнований избранного вида спорта;

- требования к организации контроля за процессом спортивной подготовки.

***Должен уметь:***

- использовать знания в истории развития избранного вида спорта в профессиональной деятельности, при решении задач нравственного и патриотического воспитания юных спортсменов, повышения интереса к систематическим занятиям спортом и мотивации их на достижение высоких спортивных результатов;

- находить и использовать специальную учебно-методическую литературу для подготовки и проведения занятий в соответствии с требованиями ФГОС по виду спорта и Программам спортивной подготовки базовых спортивных школ;

- использовать разнообразные средства и методы организации учебно-тренировочных занятий;

- находить и использовать современные формы организации тренировочного занятия;

- обеспечивать разностороннюю подготовку юных спортсменов

с использованием всех сторон подготовки: физической, технической, тактической и психологической;

- подбирать нагрузку в спортивной тренировке в соответствии с преимущественной с направленностью этапов подготовке и принципами спортивной тренировки;

- планировать и контролировать процесс спортивной тренировки;

- применять средства и методы восстановления работоспособности спортсмена;

- выполнять основные приёмы спортивного массажа.

***Перечень приложений, рекомендованных к использованию практикантами при подготовке и проведении учебно-тренировочных занятий***.

1. Модель-схема построения многолетнеё подготовки спортсмена (преимущественная направленность тренировки по этапам подготовки)
2. Примерная структура многолетнего процесса подготовки.
3. Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности
4. Продолжительность восстановления после нагрузки различной направленности и величины. Явление суперкомпенсации при восстановлении энергетических ресурсов в период отдыха после истощающей работы
5. Классификация проявлений утомления
6. Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста
7. Примерное соотношение средств физической подготовке в годичном цикле
8. Требования, предъявляемые к занимающимся рядом видов спорта
9. Примерная структура мезоциклов различного типа
10. Примерный анализ учебно-тренировочного процесса
11. Методические рекомендации по определению уровня физической подготовленности на основе должных нормативных показателей
12. Образец плана-конспекта тренировочного занятия