

**ФГБОУ ВО
«МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет повышения квалификации

ЖУРНАЛ

по практике для слушателей, обучающихся
по дополнительной профессиональной программе, направленной
на переподготовку тренеров, осуществляющих спортивную подготовку.

Малаховка - 2022

**ФГБОУ ВО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

ОТЧЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРАКТИКИ

СЛУШАТЕЛЯ _____

Избранный вид спорта _____

Наименование и адрес спортивной школы:

Организационно-правовая форма спортивной школы

Фамилия, И.О. директора _____

Фамилия, И.О. тренера _____

Сроки прохождения практики _____

Оценка /выставляется методистом практики/ _____

М.п.

Дата _____

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ) ПРАКТИКА

Основные положения

Практика для слушателей является логическим продолжением обучения по программе профессиональной переподготовки. Направление подготовки: «Физическая культура». Проводится она в условиях, максимально приближенных к реальным условиям профессиональной деятельности. Практическая подготовка слушателей (4 недели) проходит в спортивной школе (СШ) типа - ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР и, в случае возможной организации, в сборных командах, а также в спортивных организациях по месту работы.

В Федеральном Государственном образовательном стандарте (ФГОС) сформулирована цель деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта: «Профессиональная деятельность специалиста сферы физической культуры и спорта направлена на изучение и совершенствование (вплоть до максимально возможного для данного индивида) физических, психических и функциональных возможностей человека, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта, на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта».

Производственная (педагогическая) практика слушателей нацелена на формирование системно-целостного подхода к профессиональной деятельности, овладение необходимым арсеналом компетенций, умений и навыков в конструировании тренировочного процесса в соответствии с конкретными целями, задачами и особенностями процесса подготовки спортсменов и спецификой соревновательной деятельности. Для достижения этой цели при выполнении ряда взаимосвязанных заданий (составление индивидуального плана спортивной подготовки, анализ-самоанализ соревновательной деятельности, составление рабочего плана, 3-х планов конспектов) в качестве модели может максимально использоваться собственный спортивный опыт слушателя при условии, если стаж работы в данном виде деятельности превышает 5 лет. Выполнение других заданий и основная практическая работа осуществляется с прикрепленной группой спортсменов.

Одной из задач практики является обогащение слушателей знаниями перечня основных умений, определяющих их профессиональную подготовленность и соответствующими умениями и приемами самодиагностики профессиональной

компетентности с использованием представленных в Государственном образовательном стандарте (ГОС) конкретных позиций (Форма 1).

Программа практики нацеливает слушателей на совершенствование и приобретение исследовательских диагностических и оценочных умений в изучении состояния и проблем профессиональной действительности, диагностики и оценки состояний занимающихся.

Таким образом, практика слушателей должна способствовать повышению готовности к профессиональной деятельности и содействовать развитию потребности в самообразовании и самосовершенствовании, и после окончания учебы.

Программой практики обеспечивается методическая поддержка (в форме заданий), даются необходимые теоретические ориентиры (в форме теоретико-методической разработки «в помощь слушателю-практиканту») и предусматривается профессиональное консультирование со стороны профессорско-преподавательского состава Академии и специалистов (тренеров) – практических работников базы практики. Прилагается список литературных источников выдержки, из которых представлены в информационно-методических материалах.

ЗАДАНИЕ № 1

На завершающем этапе обучения в вузе слушателю целесообразно оценить уровень своих сформированных компетенций и сделать это перспективно с использованием определений и критериев, представленных в Государственном образовательном стандарте (ГОС). Полезно учесть, что этими же определениями пользуются при оценивании профессиональной деятельности уже работающих специалистов в области спорта и их тарификации.

Заполняется форма дважды - в начале практики и в конце для определения изменений в профессиональном состоянии за период практики. Последующее соединение оценочных знаков позволяет увидеть профиль «профессиональной компетентности», а при последующем повторном оформлении обнаружить динамику её изменения. Такая форма может использоваться специалистом в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

Форма 1

Самооценка уровня профессиональных умений *

Фамилия И.О. _____ специализация _____

Умения	Уровни (в начале практики отметить знаком «+», а в конце практики знаком – «v»)				
	высокий	достаточно ::	Затрудняю сь оценить	малый	минимальн
Диагностические и оценочные умения					
Изучать и оценивать результаты своей деятельности;					
Определять (диагностировать) результативность (позитивную и негативную) методов, средств и организационных форм занятий по передаче ценностей Ф.К. занимающимся.					
Умения проводить отбор, оценивать достижения обучающихся и осуществлять спортивную ориентацию.					
Осуществлять судейскую деятельность.					
Рефлексивно оценивать культуру собственной личности и профессиональную подготовленность, сопоставляя с эталоном (идеализированной моделью), установленной ГОС и другими квалификационными документами.					
Гностические умения					
Постоянно обновлять знания действующих нормативно-правовых документов, современных научных достижений и методических рекомендаций.					
Анализировать конкретную профессиональную ситуацию и осуществлять поиск необходимой информации для решения непредвиденных задач.					
Применять исследовательские методы; интегрировать знания из разных научных областей, учебных дисциплин.					
Прогностические умения					
Определять перспективные цели и задачи физического					

воспитания, спортивной подготовки, профилактико-оздоровительной работы в контексте идеи непрерывного физкультурного образования членов общества, ориентации их на здоровый образ жизни и с учетом индивидуальных целей и мотивов занимающихся.					
Проектировочные умения					
Осуществлять перспективное, текущее и оперативное планирование учебных, учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий с различным контингентом занимающихся.					
Определять цели и задачи конкретного урока, учебно-тренировочного занятия, физкультурно-оздоровительного мероприятия, планировать средства их решения с учетом возрастных, социально-психологических особенностей контингента занимающихся и уровня их физической подготовленности.					
Разрабатывать программы спортивных праздников, турниров, олимпиад, показательных выступлений, соревнований по виду спорта и др.					
Конструктивные умения					
Отбирать и структурировать содержание учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий, подобрать методы, конкретизировать средства, определить организационные формы.					
Предусматривать меры по обеспечению безопасности занятий.					
Определять способы контроля с целью коррекции педагогического процесса.					
Организаторские умения					
Ориентироваться в организационной структуре мест профессиональной деятельности её содержании и функциональном назначении.					
Умения создать оптимальные условия, подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, организовать рабочие места преподавателя и обучающихся.					
Умения практически целостно реализовывать намеченную конструкцию профессиональной деятельности.					
Коммуникативные умения					
Владеть приемами создания благоприятной атмосферы общения спортивного педагога с коллективом занимающихся и между членами коллектива.					
Владеть образной, эмоциональной речью, использовать нормативную лексику и профессиональную терминологию осуществлять неречевой контакт с обучаемыми.					
Осуществлять свою деятельность с учетом принятых в обществе нравственно-этических и правовых позиций, адекватно с учетом профессионально-педагогического статуса реагировать на непредвиденные ситуации, уметь управлять своими эмоциями и поведением.					

Дата 1-го заполнения _____ Дата 2-го заполнения _____

Краткий комментарий к результатам самодиагностики (оформить в конце практики)

* Составлено на основе перспективных требований к выпускнику... в статье Маслов В.И., Зволинская Н.Н., Корнилов В.М., Сургучев В.А., Ильина Л.Н

Дата составления _____ Подпись практиканта _____

ЗАДАНИЕ № 2

Дать характеристику современных спортивных результатов в ИВС (*заполнить форму 3*) и сравнить с результатами квалифицированных спортсменов СШ или с результатами собственной спортивной деятельности, в случае если она продолжается и уровень Вашего мастерства не ниже уровня КМС.

Затем, на основе наблюдения за соревновательной деятельностью определить компоненты тренировочного процесса по степени актуальной значимости (т.е. требующие первоочередного внимания) (*форма 4*).

Форма 3

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ИВС

(Указать вид спорта, дисциплину и год показанного достижения, использовать принятые в ИВС единицы измерения)

Мировой Рекорд (год и результат)	О.И. – победный рез-т.)	Ч-т Мира (победный результат)	Ч-т России (победный результат)	Лучшее достижение в спорт. школе или собственное	Норматив М.С.	Прогноз роста результата

Комментарий: _____

Предположительные проблемы ИВС, требующие решения специалистов:

Возможные пути их решения (оформить после выполнения анализа соревновательной деятельности – форма 4):

Дата _____

Подпись _____

Форма 4

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (КАК ПРОДУКТА «ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»)

Название соревнования _____

Вид программы соревнования _____

Дата _____

Фамилия И. спортсмена, или название команды, квалификация (разряд, спортивное звание) _____

Задание: При наблюдении за соревновательной деятельностью попытаться определить, в каком виде подготовки у соревнующихся спортсменов имеются наибольшие резервы (т.е. недостатки) для спортивного совершенствования в ближайшее время: (ранжировать в порядке значимости для соревновательного успеха и обосновать фактами соревновательной деятельности).

Факты соревновательной деятельности	Виды подготовки (компоненты)	Очередность педагогических воздействий п.п.
	Техническая;	
	Физическая;	
	Тактическая;	
	Психологическая;	
	Интеллектуальная	

--	--	--

Конкретизировать задачи указанного вида (видов) подготовки, требующего первоочередного внимания тренера: _____

Дата _____

Подпись _____

ЗАДАНИЕ № 3

Оформить список спортсменов группы (Форма 5),

Форма 5

СПИСОК СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ

(указать название группы)

(Физическая подготовка оценивается: отличная, хорошая, удовлетворительная и неудовлетворительная).

№ П/П	Фамилия И.О.	Год рожд ения	Пол	Дата посту плени я. в СШ	Разряд в ИВС	Физ. подг. (оцен-ка)	Лучший рез-т	Мед. осм. (допуск)

Осуществить педагогическое наблюдение за тренировкой спортсменов (команды) или одного спортсмена прикрепленной группы (заполнить форму 6).

Форма 6

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ И АНАЛИЗ

учебно-тренировочной деятельности спортсменов (команды) _____ или спортсмена (Ф.И) _____.

(вид спорта) _____

спортивный разряд _____ возраст _____

этап подготовки в годичном цикле _____

НАПРАВЛЕНИЯ НАБЛЮДЕНИЯ:	ДАТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ ОЦЕНКУ	НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА И ОЦЕНКИ СФОРМУЛИРОВАТЬ ЗАДАЧИ НА БЛИЖАЙШИЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ
<u>Техническая (технико-тактическая)</u> подготовленность _____ (определить относительно нормативных требований программы по виду спорта или относительно разрядных требований ЕВСК, или относительно современных эталонных представлений для данного контингента занимающихся). Указать основные ошибки.		
<u>Физическая подготовленность</u> (определить степень достаточности физической подготовленности, выявить наиболее высокое и наиболее низкое развитие физических (двигательных) качеств, необходимых для успешного решения задач анализируемого этапа подготовки в ИВС) Руководствоваться при наблюдении внешними признаками утомления и качества деятельности.		
<u>Определить проблемы психологического характера</u> <i>Психологическая</i> Психофизиологические качества: * <i>Внимание</i> (объем, распределение, концентрация, переключаемость, устойчивость); <i>Память</i> (краткосрочная, долгосрочная, оперативная); <i>Мышление</i> (логическое, творческое, активное, самостоятельное). Эмоциональная сфера: Отсутствие повышенной нервозности,		

<p>Осторожность, Эмоциональная устойчивость, Тревожность, Фрустрация, Эмоциональная возбудимость, Эмоционально-моторная устойчивость, Стеничность эмоций. Волевые качества: Самообладание, Настойчивость, Решительность, Умение мобилизовать свои резервы.</p>		
<p><u>Определить проблемы, требующие воспитательных воздействий</u> <i>Социально-психологическая подструктура *</i> Отношение к себе: Правдивость, честность; Самокритичность; Требовательность к себе; Общительность, отзывчивость; Дружелюбие: Чувство собственного достоинства; Дисциплинированность.</p>		
<p>Отношение к обществу: Готовность прийти на помощь; Организаторские способности; Оптимальный конформизм.</p>		
<p>Отношение к труду: Трудолюбие и интенсивность труда; Аккуратность в труде; Ответственность.</p>		
<p>Интеллект: Активность мышления; Самостоятельность; Логичность мышления; Умственные качества.</p>		

* составлено с использованием таблицы «Компоненты структуры потенциальной ценности личности спортсмена» (Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И., 2003; 2004)

Представить расписание занятий (Форма 7), охарактеризовать этап, соответствующий периоду практики (Форма 8) и составить индивидуальный план подготовки на одного из группы спортсменов (Форма 9). Составить рабочий план (форма 10) на микроцикл с определением направленности тренировочного процесса по дням (возможно составление индивидуального плана и рабочего плана своей спортивной подготовки при условии соблюдения вышеуказанных требований к уровню мастерства).

Форма 7

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

по _____

(указать вид спорта)

часы занятий

Название группы (СОГ; НП 1,2, УТГ 1, 2, 3,.. СС 1, 2. ; ВСМ)	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье.

Задание: определить соответствие режима учебно-тренировочных занятий групп нормативным требованиям к режиму тренировочной работы в ДЮСШ и СДЮШОР:

Форма 8**ДАТЬ ХАРАКТЕРИСТИКУ ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ**

Определить период подготовки спортсменов в годичном цикле

Подготовительный: обще-подготовительный, специально-подготовительный;

Соревновательный: этап подводящих соревнований, основных соревнований;

Переходный период (*подчеркнуть период, совпадающий с практикой*).

Опираясь на теоретические позиции и программные документы сформулировать задачи, на конкретный период подготовки, совпадающий с практикой, для конкретного контингента исходя из педагогических требований к реализации триединой функции – **обучения** (*с учетом этапа - ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование*) **развития и воспитания** в педагогическом процессе:

1. _____

2. _____

3. _____

Перечислить, в порядке их удельного веса в тренировочном процессе рассматриваемого периода подготовки спортсмена высокой квалификации, **виды подготовки:**

(«*техническая* ____, *тактическая* ____, *физическая – общая* ____ *и специальная* ____, *психологическая* ____, *интеллектуальная (теоретическая* ____), *интегральная* ____»)

(13. с.357):

Основные виды подготовки:

(указать % соотношение в общем объеме подготовки в рассматриваемом периоде годичного цикла):

ОФП _____;

СТП _____;

СФП _____;

Другие виды подготовки _____
(перечислить с указанием %)

Перечислить **организационные формы** работы с данным контингентом спортсменов:

Перечислить **основные методы**, используемые в процессе подготовки данного контингента в анализируемом периоде: _____

Форма 9**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН**

Фамилия И.О. спортсмена _____

Вид спорта и спортивной дисциплины _____

Спортивный разряд или звание _____

Лучший результат _____

(Указать название соревнования, дату)

Планируемый результат _____

Задачи, решаемые в течение учебного года.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

Периодизация учебно-тренировочных занятий.

Периоды	Месяцы	Количество недель	Кол-во зан. в неделю	Продолжительность 1-го зан.	Всего часов

*Перечислить соревнования по календарному плану, в которых планируется участие спортсменов _____

Контрольные нормативы: _____

(График составляется на основании требований учебной программы по виду спорта с учетом спортивной квалификации, стажа занятий и возраста спортсмена).

№ п.п.	Содержание виды подготовки	Нагрузка по месяцам в часах.												
		Месяцы												
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	И	И	А	Все-го
1	Теоретическая подготовка													
2	Физическая подготовка: ОФП													
3	Физическая подготовка: СФП													
4	Технико-тактическая подготовка													
5	<i>Контрольные испытания</i>													
6	<i>Медико-биологический контроль</i>													
7	<i>Восстановительные мероприятия</i>													
8	<i>Инструкторская и судейская практика</i>													
9	<i>Соревнования * отметить знаком</i>													
	Количество часов по месяцам													Все-го за год:

✦ 5; 6; 7; 8; 9 пункты отметить знаком « + »

Определить соответствие режима учебной нагрузки прикрепленной спортивной группы нормативным документам Программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ по виду спорта для групп аналогичного этапа многолетней подготовки. Обнаруженные отличия кратко прокомментировать. _____

Подпись практиканта _____

--	--	--	--	--

III Заключительная

Подпись слушателя _____

		III <u>Заключительная</u>		
--	--	----------------------------------	--	--

Охарактеризовать деятельность практиканта (чем она ограничивалась – а) написанием конспекта; б) участием в качестве помощника тренера; в) самостоятельным проведением части занятия; г) самостоятельным проведением целого занятия. _____

		<p>III <u>Заключительная</u></p>		
--	--	---	--	--

--	--	--	--	--

Подпись слушателя _____

Форма 12

Самоанализ проведения занятия с группой _____
(самостоятельно проведенного занятия по приведенному выше конспекту)

Как удалось практически решить поставленные задачи?

Задачи занятия	Практически не удалось	Частично удалось	Полностью удалось
Обучения			
Развития физических качеств			
Воспитания личностных качеств психических, интеллектуальных качеств			

Примечания, пояснения: _____

Имелись ли затруднения?

Затруднения	Значительные	Незначительные	Не имелось
В формулировании задач;			
В использовании терминов			
В подборе средств (упражнений)			
В определении эффективных методов			
В способах организации занимающихся			
В практической реализации намеченного плана			

Другие проблемы практического проведения занятия _____

Дата _____ Подпись слушателя _____

Форма 13**Педагогическое наблюдение за методической организацией тренировочного занятия и реакцией спортсменов на тренировочную нагрузку и воспитательные воздействия (2; 4; 5; 6; 7; 9)**

Учебно-тренировочное занятие группы ____ по (виду спорта) _____

(по виду подготовки) _____

Контингент (разряд, пол, количество) _____ чел.

Период подготовки в годичном цикле _____

Фамилия И.О. тренера или практиканта проводящего занятие _____

_____ Дата _____

Фамилия И.О. практиканта, выполнившего анализ _____

Задачи занятия Общие (перенести из плана-конспекта проводящего):	Нагрузка		Реакция на нагрузку (определить по внешним признакам или по принятым в ИВС способам например - ЧСС)
	Основные средства	Основные методы	
1.			
2.			
3.			
4.			
Частные задачи (определить при наблюдении за методическими			

указаниями тренера):			

Комментарий по результатам занятия

Как решена каждая задача? (<i>определить</i>) (1-я; 2-я; 3-я; частные задачи)		Причины
<i>Перечислить ниже задачи занятия</i>	- частично решена, - решена полностью, - не решена, - неправильно сформулирована	

С использованием таблицы – см. приложение (6, с. 256) определите стиль общения тренера со спортсменами в анализируемом занятии, учитывая, что «авторитарный и демократический стили общения различаются по форме выражения воздействий, частоте использования тех или иных форм воздействия на учащихся и широте общения» (6).

Стиль общения: _____

Дата _____ Подпись слушателя _____

Приложение

Характеристика стилей общения тренера

Характеристика общения	Стиль общения	
	Авторитарный	Демократический
Вид воздействия	инструктаж команда приказ указание	предложение совет обсуждение
Форма выражения воздействия	категорическая резкая неодобрительная раздраженная	спокойная дружелюбная одобрительная
Форма воздействия	требование замечание порицание побуждение	убеждение поддержка успокаивание беседа объяснение
Широта общения учащихся	с избранным кругом	со всеми учащимися

Подведение итогов практики

Внимание!

По окончании практики не забудьте заполнить форму 1 (в начале журнала) и на этой основе оцените результативность проведенной работы в плане приобретения профессиональных умений.

Ваши пожелания по практике _____

Дата _____

Подпись слушателя _____

ЛИТЕРАТУРА:

1. Акмеология: Учебное пособие / А.Деркач, В.Зазыкин. СПб.: Питер. 2003. – 256 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с. Или издание 2-е, 2004 – 224 с.
3. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования: Специальность 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту. Министерство Высшего образования РФ, М. - 2000
4. Грамкова М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности: Учеб. Пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2003, 415 с. С. 364
5. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд. – СПб; Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
7. Крысько В.Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах. Мн.: Харвест, 1999. – 384 с.
8. Маслов В.И., Зволинская Н.Н., Корнилов В.М., Сургучев В.А., Ильина Л.Н. «Квалификационная характеристика выпускника системы высшего физкультурного образования» //ВЕСТНИК УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ № 1 (2) 2004 С. 2 – 13
9. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. И перераб. / Сост. В.А. Геселевич. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 271 с.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. //Гос. Комитет РФ по Ф.К. и Туризму, Мин. Образования РФ. - М., 1997.
11. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва (информационный сборник) /Под общ. ред. Кофмана Л.Б., составитель – Бауэр В.Г. //Комитет физ. культ. и спорта Правительства Москвы. – М., 2002. – 160 с.
12. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография. – М.: «Советский спорт», 2003. – 352 с.
13. Теория и методики физического воспитания: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. //Сб. официальных документов и материалов Гос. Ком. По ФК и Т. – М., 2001. - № 5. – С. 27 – 42.
15. Энциклопедия современного олимпийского спорта. Олимпийская хартия /Гл. ред. Платонов В.Н. – Киев: Олимпийская литература,- 1998. - С.576-597.
16. Программа по виду спорта для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.