

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Практика по оздоровительной физической культуре

Рабочая тетрадь

для студентов дневной и заочной формы получения образования
для специальностей:

1-03 02 01 Физическая культура

1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура направление
специальности

1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)

Студент _____

(фамилия, имя, отчество)

Группа _____ Курс _____ Факультет _____

База практики _____

Адрес _____ телефон _____

Директор _____

Руководитель от организации _____

Руководитель от кафедры _____

Руководитель от факультета _____

Оценка за практику _____

(роспись руководителя от кафедры)

20 ____ /20 ____ учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Обязанности студента во время прохождения практики.....	4
Индивидуальный план работы студента на период прохождения практики.....	5
Расписание занятий в прикрепленной группе.....	6
Сведения о занимающихся в прикрепленной группе.....	7
План-конспект учебно-тренировочного занятия.....	8
Хронометрирование занятия.....	30
Протокол хронометрирования занятия	31
Хронокарта плотности занятия.....	33
Анализ хронометрирования занятия.....	33
Пульсометрия на занятии.....	34
Протокол пульсометрии.....	35
Динамика ЧСС занимающегося.....	36
Анализ результатов пульсометрии	37
Сценарий проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.....	38
Анализ физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.....	40
Дневник практиканта.....	41
Отчет о выполнении практики.....	43
Отзыв руководителя практики от организации.....	44
Список рекомендуемой литературы.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая тетрадь «практика по оздоровительной физической культуре» разработана в соответствии с учебной программой «Преддипломная практика» учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» и требованиями образовательного стандарта.

Целью практики является расширение творческих способностей самостоятельного решения студентами основных педагогических задач в сфере оздоровительной физической культуры населения при сопряженном формировании и закреплении профессионально-педагогических умений и навыков.

Задачи практики:

- формирование мотиваций, интереса у студентов к будущей профессии, а также потребности приобретения знаний и освоения профессионально-педагогических умений и навыков в области оздоровительной физической культуры;

- ознакомление с организационно-методическими особенностями спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с лицами разной физической подготовленности и функционального состояния;

- углубление и обогащение практических навыков, обеспечивающих решение конкретных задач планирования, проведения, контроля и оценки физического состояния при проведении занятий с физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Студенты проходят практику в качестве практикантов в физкультурно-оздоровительных центрах, детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских клубах, физкультурно-оздоровительных комплексах, физкультурно-оздоровительных клубах, фитнес-центрах.

Для практикантов устанавливается 6-часовой рабочий день и 6-дневная рабочая неделя. В течение рабочей недели выделяется один методический день для более качественной подготовки к занятиям, получения консультаций со стороны методистов по специальности.

Обязанности студента

1. Подчиняется администрации университета, руководителям от факультета, кафедр и инструктору по физической культуре.

2. Выполняет требования внутреннего распорядка базы практики и указания руководителей базы практики, соблюдает правила охраны труда и техники безопасности во время проведения занятий.

3. Принимает участие в проведении организационно-методических конференций накануне и по окончании практики.

4. Выполняет задания практики в соответствии с графиком и индивидуальным планом работы, согласованным с инструктором по физической культуре и руководителем от кафедры.

5. Представляет планы-конспекты всех видов занятий для проверки инструктору по физической культуре (руководителю от кафедры) за день до проведения занятия.

6. Принимает участие в организации и проведении учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; в подготовке спортивного инвентаря к занятиям и спортивным мероприятиям.

7. Для предварительного подведения итогов на базе практики, руководителем от кафедры совместно с инструктором по физической культуре организуется защита практики. Каждый студент отчитывается за выполнение всех разделов программы практики, после чего дается аргументированная общая оценка его деятельности.

8. Оформляет и сдает отчетную документацию по практике не позднее 3 дней до даты проведения итоговой конференции.

9. Студент, не явившийся на практику своевременно, предоставляет в деканат в течение 3 дней соответствующие объяснения и подтверждающие документы.

10. Студент, не выполнивший программу практики, получивший отрицательный отзыв инструктора по физической культуре или неудовлетворительную отметку при сдаче дифференцированного зачета руководителю от кафедры, повторно направляется на практику в свободное от учебных занятий время.

Ознакомлен

_____ (дата)

_____ (подпись)

_____ (Инициалы, Фамилия)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении руководителя практики от кафедры
1	2	3	4
1.	Участие в организационно-методической конференции		
2.	Ознакомиться с материально-технической базой практики и прослушать беседу директора центра		
3.	Прослушать беседу-инструктаж по охране труда и мерам безопасности на базе практики		
4.	Изучить основные нормативные, правовые документы, регламентирующие деятельность физкультурно-оздоровительных организаций		
5.	Ознакомиться с организацией и методикой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой		
6.	Ознакомиться с планирующей и учетной документацией базы практики		
7.	Составить планы-конспекты учебно-тренировочных занятий		
8.	Провести учебно-тренировочные занятия в качестве помощника инструктора-методиста по ОФК		
9.	Самостоятельно провести учебно-тренировочные занятия оздоровительной направленности в прикрепленной группе		
10.	Составить сценарий массового физкультурно-оздоровительного или спортивного мероприятия		
11.	Провести массовое физкультурно-оздоровительное или спортивное мероприятие		
12.	Провести письменный анализ массового физкультурно-оздоровительного или спортивного мероприятия		
13.	Провести пульсометрию на занятии		
14.	Провести хронометраж занятия		
15.	Заполнить дневник практики		
16.	Составить отчет по практике		
17.	Защита практики		

СВЕДЕНИЯ О ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ПРИКРЕПЛЕННОЙ ГРУППЕ

№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Группа здоровья	Вид основной деятельности	Группа по профессиограмме	Занятия спортом	Другие сведения
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

____ 20____
(дата проведения)

Утверждаю

(непосредственный руководитель
практики от организации)

План-конспект занятия № ____

Задачи занятия: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Место проведения: _____

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Хронометрирование занятия дает возможность определить эффективность организации занятия, рациональное распределение учебного материала на занятии, а также представление об общей и моторной плотности занятия.

Хронометрирование рекомендуется выполнять вдвоем, один студент наблюдает за ходом занятия и сообщает время и вид деятельности, другой фиксирует эти сведения в протоколе. Наблюдения проводятся за конкретным занимающимся, наиболее добросовестно выполняющим задания инструктора. Перед хронометрированием необходимо изучить содержание предстоящего занятия.

Секундомер включается одновременно с началом и до окончания занятия не останавливается. Время от начала занятия до фактического начала занятия следует считать простое. Показания секундомера заносятся в протокол. При хронометрировании заполняются только первые две графы — «Виды деятельности» и «Показатели секундомера» и фиксируется лишь время начала вида деятельности, которое для последующего вида служит окончанием (возможен вариант хронометрирования, когда фиксируется время окончания вида деятельности). Протокол хронометрирования следует вести подробно, фиксируя в минутах и секундах показатели секундомера при различных видах деятельности. При команде на выход занимающихся из зала инструктор-практикант фиксирует время фактического окончания занятия. Последнее показание секундомера определяет общую продолжительность занятия, которая вписывается в последнюю строку протокола. При обработке протокола хронометрирования вычисляют длительность отдельных действий. Из каждого последующего времени вычитают предыдущее, а разность разносят по соответствующим графам («Выполнение упражнения», «Вспомогательные действия», «Объяснение и показ инструктора», «Пассивный отдых», «Простой»). Полученные данные суммируются и заносятся в протокол в абсолютных величинах. По результатам хронометрирования необходимо определить моторную и общую плотность занятия, составить хронокарту плотности занятия в абсолютных и относительных величинах (в процентах к общей продолжительности занятия). Общая плотность определяется по отношению времени, затраченного на выполнение упражнений ко всей продолжительности занятия и умноженному на 100%.

$$\text{ОП} = \frac{\text{Время занятия за вычетом простоев}}{45 \text{ мин.}} \times 100\%$$

Моторная плотность — это соотношение времени затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия и умноженному на 100.

$$\text{МП} = \frac{\text{Двигательная деятельность занимающегося}}{45 \text{ мин.}} \times 100\%$$

По данным хронометрирования студент должен представить анализ и дать оценку общей и моторной плотности занятия с учетом задач и содержания занятия.

При анализе занятия определяются причины низкой плотности. Это могут быть недостатки в организации или методике проведения занятия, неподготовленность

ПУЛЬСОМЕТРИЯ НА ЗАНЯТИИ

Педагогические наблюдения за изменениями пульса (пульсометрия) на занятии позволяют определить реакцию организма занимающихся на физическую нагрузку, динамику нагрузки, её соответствие возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, оценить умения инструктора-практиканта управлять состоянием занимающихся в рамках отдельного занятия.

Пульсометрию рекомендуется выполнять вдвоем. Предварительно подготовив 2 секундомера, один студент наблюдает за ходом занятия, измеряет пульс занимающихся и сообщает показатели, другой фиксирует эти сведения в протоколе, а также регистрирует, на какой минуте проводилось измерение. Наблюдения проводятся за конкретным занимающимся. Выбранного наиболее добросовестного и активного занимающегося, относящегося по состоянию здоровья к основной группе, необходимо предупредить о его роли на данном занятии в качестве наблюдаемого.

В течение занятия измерения делаются не реже чем через каждые 3-5 минут. Всего в процессе проведения пульсометрии, с учетом особенностей содержания и организации работы занимающихся, может быть взято 20 и более проб. Частота сердечных сокращений определяется подсчетом количества пульсовых ударов за 10 секунд на левой руке испытуемого общепринятым способом: накладыванием трёх пальцев на запястье левой руки у основания большого пальца. Процедура измерения пульса не должна нарушать ход занятия и отвлекать внимание других занимающихся. Первая проба пульса берется до начала занятия в состоянии покоя испытуемого, вторая проба – сразу после начала, что будет соответствовать нулевой минуте замера пульса на занятии.

В *подготовительной* части целесообразно брать пробы пульса после выполнения различных видов деятельности (разновидностей ходьбы, бега, после выполнения отдельных упражнений). В *основной* части занятия рекомендуется делать от 6 до 20 замеров до и после каждой смены деятельности (до и после выполнения задания или физического упражнения, спортивной или подвижной игры, серии упражнений, направленных на развитие двигательных способностей), в *заключительной* части – 2-4 измерения после перестроения на заключительную часть и при выполнении упражнений на восстановление. Количество измерений зависит от содержания занятия и его организационных особенностей. В конце занятия делается предпоследний замер ЧСС, что соответствует последней минуте занятия, последняя проба берётся через 5 минут после окончания занятия. На основании данных протокола разрабатывается график ЧСС занимающегося на занятии.

По результатам наблюдений дается письменный анализ динамики нагрузки, рациональность ее изменения и ее соответствие требованиям и задачам занятия. При анализе динамики ЧСС на занятии и уровня дозирования нагрузки, необходимо отразить ее соответствие возрасту и подготовленности занимающегося, решаемым задачам, требованиям к содержанию каждой части занятия (постепенное нарастание нагрузки в подготовительной части, ее стабилизация в основной и снижение в заключительной). В анализе необходимо дать общее заключение о целесообразности и эффективности подобранной нагрузки. Указать ошибки преподавателя при нормировании нагрузки в разных частях занятия и объяснить причины данных ошибок, дать рекомендации по их устранению.

ДИНАМИКА ЧСС ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

ЧСС, уд/мин		До занятия										Во время занятия							
		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60					
180																			
170																			
160																			
150																			
140																			
130																			
120																			
110																			
100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
Время, мин																			
Части занятия																			
Содержание занятия																			

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

ОТЗЫВ

(Ф.И.О.)

Студента(ки) _____ курса, ___ группы, факультета физического воспитания
В период практики _____
с «___» _____ 20___ г. по «___» _____ 20___ г. студент(ка) проявил(а) себя

(Оценка отношения к практике, своевременность выполнения заданий и поручений, уровень теоретической и практической подготовленности, качество выполнения программы практики, активность в работе, инициативность, дисциплинированность).

Проведенные практикантом мероприятия показали _____

(Организаторские умения и навыки, творческий подход к выполнению заданий, инициативность и активность в организации различных мероприятий и исследований, участие в санитарно-просветительской работе и др.)

Деятельность студента(ки) в период практики оценена на _____

Руководитель
практики от организации

(подпись)

(расшифровка)

Руководитель
практики от кафедры

(подпись)

(расшифровка)

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учебн.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : РУМЦ, 2008 – 54 с.
2. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск : РУМЦ ФВН, 2006. – 63 с.
3. Барышев, А.А. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / А.А. Барышев, Л.А. Колноокова. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 106 с.
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
5. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте. – Минск : РУМЦ ФВН, 2014.
6. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск : Издательство ВГУ, 2007. – 76 с.
7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. - М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
8. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Менхен. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.
9. Мурахов, Н.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / Н.В. Мурахов. – Киев : Здоровье, 1973. – 129 с.
10. Оздоровительная физическая культура: Учеб.для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн. Тесей, 2003. – 528 с.
11. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ.ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
12. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб.пособие для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.
13. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003.–Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

14. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Полымя, 1994. – 26 с.

15. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно : ГрГУ, 2000. – 80 с.

Дополнительная:

1. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б.Аров. - М. : Амрита-Русь, 2004. - 160 с.

2. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х.Бубэ, Г.Фэк, Х.Штюблер, Ф.Трогш. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 240 с.

3. Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев : Наук.свит, 2008. – 198 с.

4. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 171 с.