

Производственная практика (тренировочная практика)

Содержание практики:

Организационно-ознакомительная работа:

1. Участие во вводной конференции «Задачи, содержание и организация тренировочной практики».
2. Разработка индивидуального плана работы на период практики.
3. Знакомство с коллективом и материально-техническим обеспечением базы практики.
4. Изучение документов, регламентирующих работу базы практики.
5. Участие в еженедельных собраниях бригады.

Методическая работа

6. Разработка плана-графика макроцикла подготовки тренировочной группы.
7. Разработка рабочего плана подготовки тренировочной группы на период практики.
8. Просмотр занятий в группах с разным уровнем подготовленности:
 - в группе начальной подготовки,
 - в учебно-тренировочной группе.
9. Разработка планов-конспектов тренировочных занятий.
10. Хронометраж и анализ общей и моторной плотности занятий различной направленности:
 - с акцентом на обучение,
 - с акцентом на воспитание физических качеств.
11. Измерение ЧСС и анализ динамики пульса во время занятий различной направленности:
 - с акцентом на обучение,
 - с акцентом на воспитание физических качеств.

Учебная работа

12. Проведение в качестве помощника тренера подготовительной части занятий в группах с разным уровнем подготовленности:
 - в группе начальной подготовки,
 - в учебно-тренировочной группе.
13. Проведение в качестве тренера основной части занятий, направленных:
 - на обучение двигательным действиям,
 - на воспитание физических качеств.
14. Проведение занятий в качестве тренера в группах с разным уровнем подготовленности:
 - в группе начальной подготовки,
 - в учебно-тренировочной группе.
15. Проведение зачетного занятия.
16. Тестирование уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы и анализ полученных данных.

Воспитательная работа

17. Участие в мероприятиях по плану воспитательной работы базы практики:

Спортивно-массовая работа

18. Составление положения о соревновании, сметы расходов.
19. Участие в соревновании в качестве судьи, представителя или руководителя команды.

Примеры индивидуальных заданий

Задание 1. Ознакомиться с педагогическим коллективом и режимом работы базы практики.

Задание 2. Составить индивидуальный план работы.

Задание 3. Провести анализ деятельности базы практики.

Задание 4. Составить план-график макроцикла подготовки тренировочной группы.

Задание 5. Разработать рабочий план подготовки тренировочной группы на период практики.

Задание 6. Составить план-конспект тренировочных занятий (5 конспектов).

Задание 7. Составить план-конспект зачетного занятия.

Задание 8. Подготовить протокол хронометража с анализом общей и моторной плотности тренировочного занятия.

Задание 9. Подготовить протокол регистрации частоты сердечных сокращений занимающихся во время занятия с анализом тренировочной нагрузки.

Задание 10. Провести анализ тренировочного занятия.

Задание 11. Составить педагогическую характеристику тренировочной группы.

Задание 12. Составить педагогическую характеристику спортсмена.

Задание 13. Составить смету расходов по участию в соревнованиях.

Требования к отчёту по практике

В форме отчета должно быть обязательно предусмотрены:

1. Отчёт обучающегося.
2. Отзыв руководителя практики

Требования к оформлению отчета:

1. Объем: 20-25 страниц. В рекомендуемый объём работы не входят титульный лист, план, список литературы и приложения.
2. Шрифт – Times New Roman.
3. Размер шрифта – 14.
4. Выравнивание текста – по ширине, кроме титульного листа.
5. Междустрочный интервал – 1,5.
6. Отступ: 1,25.
7. Параметры страницы: размер – А4, поля: сверху, снизу – 2 см, справа – 1,5 см, слева – 2,5 см.
8. Структура отчета:
 - титульный лист;
 - план;
 - основной текст;
 - список литературы (не менее 5 источников);
 - приложение (не обязательно).