

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

«Навчальна ознайомча практика»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Долинний Ю. О. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИЙ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ РУХОВИХ ТЕСТІВ

Батарей рухових тестів (таб.1)

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Піднімання тулуба з положення лежачи впродовж 1 хвилини.
3. Нахил тулуба з положення сидячи (см).
4. Човниковий біг 4X9 м.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
6. Згинання і розгинання рук у висі.
7. Вис на зігнутих руках.

1. Стрибок у довжину з місця.

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Проведення тесту. Учасник тестування стає носками перед лінією, поштовхом ніг і змахом рук — стрибає вперед якомога далі.

Результат. Дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Результати тестування реєструються у протоколи і на їх основі дається педагогічна характеристика рухової підготовленості школярів (див. зразок 1).

2. Піднімання тулуба з положення лежачи впродовж 1 хвилини.

Обладнання. Секундомір. Гімнастичний мат (або килим). Правильно виконати тест допомагає помічник, який утримує ноги учасника тестування.

Проведення тесту. Досліджуваний сідає на мат, зігнувши ноги в колінах на 90°. Ступні повністю опираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Кисті рук з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті опираються на коліна. Партнер стає на коліна біля ніг того, кого випробовують, і притримує його ступні так, щоби п'ятки торкалися поверхні мата. Після команди «Увага, марш!» школяр лягає на спину, торкається плечима мата, а потім піднімається і повертається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Протягом 1 хвилини слід зробити максимальну кількість повторів. Результатом тестування є кількість піднімань із положення «лежачи» у положення «сидячи» впродовж 1 хвилини.

Загальні вказівки й зауваження. Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими приблизно під прямим кутом. Необхідно контролювати правильність виконання тесту: у положенні лежачи, кисті рук на потилиці, спина повністю торкається мата, при поверненні у вихідне положення лікті торкаються колін. Рухи учасника тестування коректують, якщо він починає припускатись помилок. Досліджуваний повинен намагатися виконувати тест без зупинок, але якщо йому і знадобиться кілька зупинок, припиняти вправу не слід. Тест виконується тільки один раз.

3. Нахил тулуба з положення сидячи (см).

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Проведення тесту. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20–30 см, ступні – вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою намагається доторкнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати руками якомога далі та протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють тричі. *Результатом тестування* є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращих із двох (трьох) спроб.

Загальні вказівки та зауваження. Вправа має виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

4. Човниковий біг 4Х9 м.

Обладнання. Секундомір і рівна доріжка довжиною 9 м, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев'яних кубика (5.5.5 см); реєстраційний стіл; стілець.

Проведення тесту. За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Марш!» у максимальному темпі пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його в стартове півколо (кидати кубик не можна), знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується.

Результат. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Кожному учаснику надається дві спроби. До протоколу заносять кращий або середній результат, розрахований із двох спроб.

2. Спроба не зараховується, якщо випробовуваний кидає або впускає кубик у півколо.

Його слід акуратно покласти. Якщо ця вимога не виконується, то надається повторна спроба.

3. Доріжка, на якій проводиться човниковий біг, має бути рівною, у хорошому стані, не слизькою.

5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Проведення тесту. Учасник тестування приймає положення упору лежачи: руки випрямлені,

на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються об підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. У згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

6. Згинання і розгинання рук у висі.

Обладнання. Перекладаина діаметром 2–3 см, лавка, магnezія. Перекладаина повинна розташовуватись на такій висоті, щоб учасник тестування міг виконати вис на прямих руках.

Описання проведення тесту. Учасник тестування стає на лавку і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладаину на ширині плечей, потім робить вис на прямих руках (ноги не торкаються підлоги). Після команди «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя буде безпосередньо над рівнем перекладаини. Потім учасник повністю випрямляє руки,

опускаючись у вихідне положення. Вправа повторюється стільки разів, скільки це можливо.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику дається лише одна спроба. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, допомагати собі, роблячи махи ногами. Тест припиняється, якщо: а) учасник тестування робить зупинку на 2 і більше секунди; б) учню не вдається зафіксувати положення підборіддя над перекладаиною два рази поспіль.

7. Вис на зігнутих руках.

Обладнання. Перекладаина, секундомір, гімнастичні мати.

Проведення тесту. Учасник тестування за допомогою набирає положення вису на зігнутих руках, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, підборіддя знаходиться вище перекладаини. За командою «Можна!» учасник утримує це положення.

Результат. Час у секундах протягом якого утримується вис на зігнутих руках.

Загальні вказівки і зауваження.

1. Виконання тесту припиняється, якщо учень опускає підборіддя нижче перекладаини.
2. Хват руками повинен, бути на ширині плечей.

Таблиця 1

Батарея тестів для оцінювання рухової підготовленості учнів

№	ПІБ	Дата народження	Результати тестів, №						
			1	2	3	4	5	6	7
1									
2									
3									
4									
5									

Титульний аркуш

«Затверджую»
 Методист _____
 Оцінка _____

Протокол

Тестування рухової підготовленості учнів

_____ група ДЮСШ № _____ м. Краматорськ

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Тренер _____

Студент _____

Рухові тести:

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Піднімання тулуба з положення лежачи впродовж 1 хвилини.
3. Нахил тулуба з положення сидячи (см).
4. Човниковий біг 4X9 м.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
6. Згинання і розгинання рук у висі.
7. Вис на зігнутих руках.

2. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота включає виконання студентами завдань за темами навчальної програми, а також опрацювання літературних джерел і роботу в інформаційній мережі Інтернет. До кожної теми сформульовані завдання. Для поглиблення знань рекомендується література. На вивчення матеріалів кожної теми достатньо 1,5 – 2 години самостійної роботи.

МОДУЛЬ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА

1. Складання індивідуального плану роботи студента на період практики (див. додаток 1, 2).
2. Проведення самоаналізу студента за підсумками практики, оформлення звітної документації.

МОДУЛЬ 2. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА.

1. Упорядкування річного плану-графіку.

МОДУЛЬ 3. ВИХОВНА ТА СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА

1. Розробка документів щодо змагань.
2. Складання комплексу ЗРВ, рухливі ігри, естафети які використовує у тренувальному процесі викладач.

МОДУЛЬ 4. НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА

1. Проведення педагогічного аналізу заняття фізичної культури (див. додат.3).
2. Аналіз рівня рухової підготовленості учнів ДЮСШ.

Додаток 1

Індивідуальний план
з ознайомчої практики студента групи ФКС
факультету Економіки і менеджменту

який (яка) проходив (ла) практику у ДЮСШ № _____

з _____ по _____ 20__ р.

Методист

Тренер фізичної
культури

Краматорськ 20__

Індивідуальний план роботи студента- практиканта з _____

	Зміст роботи	Дата виконання	Відмітка про виконання
	<i>Перший тиждень</i>		
1	Участь в настановчій конференції кафедри фізичного виховання ДДМА		
2	Знайомство зі ДЮСШ, адміністрацією і колективом тренерів-викладачів фізичної культури, матеріальною базою, робочою документацією.		
3	Тестування рухової підготовленості учнів секції		
4	Перегляд і обговорення занять фізичної культури, проведених тренерами спортивної школи.		
5	Допомога у проведенні занять фізичного виховання в секції		
6	Ведення щоденника педагогічних спостережень.		
7	Збір бригади та планування роботи на наступний тиждень		
8	Ознайомлення з діяльністю і робочою документацією спортивної організації спортивної школи.		
	<i>Другий тиждень</i>		
9	Перегляд і обговорення занять фізичної культури проведених тренерами-викладачами		
10	Проведення підготовчої частини заняття фізичного виховання у закріпленій групі.		
11	Допомога у проведенні занять з обраної секції		
12	Робота з науково-методичною літературою		
13	Ведення щоденника педагогічних спостережень.		
14	Підготовка звіту про проходження практики.		
15	Здача документації		
16	Участь у підсумковій конференції		

Керівник ознайомчої практики від ДДМА:

ст. викладач каф. фізвиховання _____ /...../

Керівник практики від ДЮСШ Краматорської міської ради

_____ / _____ /

ПІБ, посада

Схема оцінки заняття фізичної культури

ДЮСШ № _____ Група _____

Тренера – викладача _____

Розділ програми _____

Завдання _____

Обладнання _____

№	Частини заняття	Рівні		
		Високий	Достатній	Задовільний
1.	Гігієнічні умови спортивного залу			
2.	Одяг учнів та викладача			
3.	Організація учнів			
4.	Ознайомлення учнів із завданнями			
5.	Повідомлення про техніку безпеки на занятті			
6.	Раціональне шиккування учнів до проведення вправ			
7.	Підготовка організму учнів до вирішення завдань заняття			
	Основна частина			
8.	Виконання основних завдань (пояснення теорії, техніки виконання вправ, можливих помилок, показ вправ)			
9.	Володіння викладачем технікою виконання вправ програмного матеріалу			
10.	Доступність інформації			
11.	Організація та активізація самостійної та творчої діяльності учнів			
12.	Емоційний стан групи			
13.	Володіння групою			
14.	Індивідуалізація навчання			
	Заключна частина			
15.	Використання вправ до відновлення стану			
16.	Підведення підсумків заняття			
17.	Своєчасне закінчення заняття			
18.	Організований вихід учнів з спортзалу			

Дата _____

Підпис _____

ПІБ _____

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Підсумки педагогічної практики підводяться у кілька етапів: на заключній виробничій нараді у навчальному закладі, де проводилася педагогічна практика, на захисті педагогічної практики і науково-практичній конференції на кафедрі фізичного виховання і спорту.

На заключній виробничій нараді в дитячо-юнацькій спортивній школі директором затверджуються характеристики студентів-практикантів, складені тренерами-викладачами і керівниками, які працювали із ними. На ній аналізується навчально-виховна робота студентів-практикантів, визначаються позитивні та негативні аспекти її проходження, висловлюються побажання щодо поліпшення якості педагогічної діяльності майбутніх тренерів-викладачів. У нараді беруть участь студенти-практиканти, тренери, методисти, керівники практики від кафедри фізичного виховання і спорту.

Після закінчення ознайомчої практики студенти складають підсумковий звіт.

На узагальнення матеріалів під час практики відводиться 3 дні. Звітні матеріали, подані студентами, перевіряються і оцінюються викладачами-методистами, викладачами кафедри фізичного виховання.

Упродовж 10 днів після завершення практики підсумки роботи студентів-практикантів підводяться у формі захисту навчальної ознайомчої практики. Для його проведення деканатом створюються комісії, очолювані досвідченими методистами, до складу яких входять викладачі фізичного виховання. Кожен студент звітує про виконану роботу під час проходження практики, відповідає на запитання, поставлені членами комісії, вносить пропозиції щодо поліпшення підготовки практики, її організації і проведення.

Загальна оцінка діяльності студента-практиканта – комплексна. (див. табл. 2) Вона висловлюється членами комісії, враховуючи оцінки керівника практики.

При виставленні загальної оцінки враховується кожен вид роботи:

- навчальна робота з фаху;
- спортивно-масова робота з фаху;
- ведення щоденника (включаючи фіксацію виконаної роботи, аналіз занять і виховних заходів);
- науково-дослідницька робота в ДЮСШ;
- в оцінюванні роботи студентів-практикантів береться до уваги також культура оформлення матеріалів звітної документації;
- якщо студент не виконав хоча б одного виду завдань педагогічної практики загальна позитивна оцінка йому не виставляється.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Остаточні підсумки ознайомчої практики підводяться на науково-практичній конференції, її завданням є:

- підведення підсумків навчально-виховної роботи студентів-практикантів;
- виявлення досягнень і недоліків в їхній роботі;
- оцінка теоретичної і практичної підготовленості студентів до навчально-виховної роботи у ДЮСШ;

- оцінювання якості роботи з організації практики її керівниками;

Основний зміст підсумкової конференції складають доповіді з узагальнення досвіду роботи студентів з окремих питань організації навчально-виховного процесу в ДЮСШ. В роботі конференції беруть участь працівники інформаційно-методичних центрів відділів освіти, досвідчені тренери-викладачі.

До конференції організуються виставки наочних посібників, дидактичних матеріалів, кращих матеріалів звітної документації, підготовлених студентами-практикантами під час проходження практики.

Таблиця 2

Розподіл балів, які отримують студенти в процесі поточного контролю на практиці

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		
М1.1. Складання робочої документації	М1.2. Складання індивідуального плану робітстудента на	М2.1. Тестування учнів за основними показниками фізичної підготовки	М2.2. Проведення підготовчої частини заняття в секції у якості	М3.1. Розробка положення про проведення змагань	М3.2. Участь у проведенні змагань в спортивній секції у	М4.1. Проведення педагогічного аналізу заняття секції	М4.2. Аналіз рівня рухової підготовленості учнів ДЮСШ	Загальна сума балів
20	10	20	10	10	10	10	10	100

На підсумковій конференції оголошується кращий студент-практикант за результатами педагогічної практики.

Таблиця 3

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для практики	для заліку
90 - 100	A	відмінно	зараховано
81-89	B	добре	
75-80	C	добре	
65-74	D	задовільно	
55-64	E	задовільно	
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Вихров К.Л.* Футбол в школі / Константин Вихров. – К.: Радянська школа, 1990. – 180 с.
2. *Кокарев Б.В.* Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. — 67 с.
3. *Круцевич Т.Ю.* Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Татьяна Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 30-46.
4. *Романенко В.А.* Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / Валерий Романенко. -Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
5. *Свасьев А.В.* Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.В. Свасьев, М.В. Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 195 с.
6. *Теория и методика* физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т.1.: Общие основы теории и методики физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003.– 424 с.
7. *Теория и методика* физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т.2.: Методика физического воспитания различных групп населения. — К.: Олимпийская литература, 2003.– 391с.
8. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с.
9. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Богдан Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 272.