

ЗМІСТ РОБОТИ ТА ЗАВДАННЯ ДО ПОТОЧНОГО

Організаційна робота.

1. Участь студентів в установчій та підсумковій конференціях.
2. Знайомство із ДЮСШ з видів спорту, СК, Громадською організацією, ШВСМ, Комітетом з фізичної культури і спорту, Федерацією з виду спорту і спортивною базою.
3. Проведення бесіди з директором ДЮСШ, заступником директора, старшим тренером відділення, тренером групи, лікарем.
4. Вивчення загального річного плану роботи груп ДЮСШ.
5. Вивчення методів викладання навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ.
6. Підготовка звітної документації.

II. Навчально-тренувальна робота

Завдання

1. Проаналізувати річний план розподілу навантаження із обраного виду спорту (теоретична, фізична, технічна підготовка тощо).
2. Скласти комплекс тестів (з повним описом методики проведення) для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості в обраному виді спорту.
3. Скласти протокол антропометричного та морфо-функціонального обстеження (довжина, маса тіла, екскурсія грудної клітини, індекс Кетле, проба Штанге, проба Генчі, проба Руфье) з розрахунком середніх показників та помилки середньої арифметичної. Оформити у вигляді таблиці. Кількість учасників – не менше 5-ти.
4. Скласти спрощене положення про змагання, дотримуючись основних його характеристик.
5. Визначити інтенсивність навантаження під час виконання вправи, якщо:
ЧСС стану спокою – 70 уд/хв
ЧСС навантаження – 170 уд/хв
ЧСС максимальна – 190 уд/хв
6. Визначити ваго-ростовий індекс спортсмена якщо його вага – 80 кг, довжина тіла – 185 см. Чи є він оптимальним для спортсмена?
7. Скласти календар змагань по коловій системі при 9 учасниках.
8. Самостійно провести в якості тренера тренувальні заняття з виду спорту за розділами програми ДЮСШ, з використанням різноманітних методів: фронтального, по відділенням, по групам, індивідуального, колового.
9. Скласти план-конспект навчально-тренувального заняття з виду спорту, роблячи акцент на постановку завдань основної частини заняття.
10. Провести змагання серед спортсменів різних груп.
11. Скласти комплекс справ підготовчої частини заняття, якщо задача основної частини – розвиток швидкісних якостей.
12. Здійснити аналіз запропонованої методики розвитку однієї із спеціальних фізичних якостей виду спорту.

III. Виховна робота.

1. Проведення не менш 2-х бесід з фізичного виховання та спорту в закріпленій групі.
2. Кожен студент-практикант повинен організувати та провести змагання та тестування з виду спорту.

IV. Профорієнтаційна робота.

Проведення індивідуальних бесід з учнями випускних класів про спеціальності факультету фізичного виховання Запорізького національного університету.