

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:

Кафедрой физического воспитания
и спорта

Протокол от 12.09 2012 г. № 2

И.о. зав. кафедрой В.Ф. Кошелев

Утверждаю

Декан гуманитарного факультета



И.Г. Светлова

«12.09» 2012 г.

Методическая комиссия

Гуманитарного факультета

Протокол от 28.09 2012 г. № 1

Председатель Бородина Е.В.

**ПРОГРАММА
Б.5 УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

Направление – 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 6

Трудоёмкость – 216 ч.

Разработчик программы

Малозёмов О.Ю.

Екатеринбург, 2012

Екатеринбург, 2012
СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	8
3. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ	10
РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА ВВОДНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ	10
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПЛАНА РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	11
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПЛАНА-КОНСПЕКТА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ	12
МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ АНКЕТЫ-ОПРОСНИКА.....	13
РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ	16
ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА	17
ОТЧЁТ О ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ	17
ОТЗЫВ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ О ПРОХОЖДЕНИИ СТУДЕНТОМ ВВОДНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ	18
ДОКУМЕНТЫ И МАТЕРИАЛЫ, ПРЕДСТАВЛЯЕМЫЕ СТУДЕНТОМ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ВВОДНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ	18
ОЦЕНИВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ВВОДНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ	19
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-ознакомительная практика у студентов 1 курса должна проходить в образовательных учреждениях различного типа и вида, спортивно-оздоровительных лагерях (в том числе и на базе вузов), учреждений медицинского профиля (санаториях, профилакториях, домах отдыха и пр.), имеющих необходимое для проведения походов, туристских мероприятий, рекреативно-оздоровительных форм занятий материально-техническое оснащение и квалифицированных преподавателей, учителей-методистов, инструкторов детско-юношеского туризма. Объекты практики должны иметь условия, обеспечивающие решение поставленных задач и квалифицированных специалистов, способных выполнять функции методистов.

Учебно-ознакомительная практика является одним из разделов профессиональной подготовки студентов к их будущей деятельности в качестве бакалавра по физкультурно-оздоровительной деятельности, рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

Учебно-ознакомительная практика должна проходить в три этапа:

- ознакомительный этап работы по изучению документов, регламентирующих основные виды деятельности базы практики, трудовым коллективом базы практики, профессиональными обязанностями и деятельностью сотрудников базы практики, имеющих отношение к организации и проведению рекреационной и спортивно-оздоровительной туристической деятельности;
- этап работы в качестве помощника учителя физической культуры, турорганизатора, экскурсовода, преподавателя, воспитателя, инструктора по физической культуре и туризму, тренера, менеджера по туризму и пр.;
- этап составления отчёта по проведённой практике.

Практика должна завершаться методической конференцией с участием методистов и студентов-практикантов, где обсуждаются итоги практики, отмечаются недостатки, намечаются мероприятия по её совершенствованию.

Длительность учебно-ознакомительной практики – шесть недель. Период прохождения практики устанавливается вузом, как правило, в весенне-летнее и летне-осеннее время года. В течение прохождения практики студенты-практиканты разрабатывают учебно-методическую документацию, предусмотренную программой практики.

Цель практики: получение первичных знаний по будущей профессии, формирование навыков и приобретение опыта работы, необходимых для профессиональной деятельности в качестве бакалавра по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

Задачи практики:

- освоить первичные профессиональные умения и навыки, закрепляющие знания, приобретённые в процессе обучения в университете на лекционных и семинарских занятиях;

- приобрести основные профессионально-педагогические знания, ориентированные на будущую профессию бакалавра в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;
- ознакомиться на практике с методами и методиками управления коллективной деятельностью обучающихся, различных категорий рекреантов;
- ознакомиться и изучить передовой опыт по физкультурно-оздоровительной работе, рекреации и спортивно-оздоровительному туризму в образовательных учреждениях, учреждениях сферы рекреации и туризма.

Бакалавр по направлению 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;

организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;

отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этнокультурных и социально-демографических факторов;

обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;

определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий;

оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности;

оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности;

осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;

контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;

анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;

принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;

разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;

использовать компьютерные технологии планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач;

способствовать приобщению и формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения – во всех типах учебных заведений, в учреждениях рекреационно-оздоровительного и санаторно-курортного комплекса, на предприятиях различной формы собственности;

принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;

организационно-управленческая деятельность:

осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры, спорта и туризма;

принимать участие в разработке (в том числе оперативных) управленческих решений в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;

принимать участие в анализе и обобщении деятельности государственных органов управления в сфере туризма и рекреации на муниципальном и региональном уровне;

конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;

осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;

принимать участие в подборе, расстановке и повышении квалификации кадров в туристско-рекреационных учреждениях, организациях;

организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

способствовать формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие, ориентацию на освоение дополнительных образовательных программ;

планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;

работать (в рамках должностных функций) с финансово-хозяйственной документацией в образовательных учреждениях, учреждениях, фирмах и других организациях сферы рекреации и туризма и санаторно-курортной сферы;

научно-исследовательская деятельность:

принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения;

определять цели и задачи исследования с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;

принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма;

применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;

принимать участие в разработке инновационных технологий (в том числе управления рисками) внедрения туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во всех типах учебных заведений, в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях;

обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Выпускник должен обладать следующими **общекультурными компетенциями** (ОК):

способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-3);

способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-4);

осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества; владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе в глобальных компьютерных сетях (сеть Интернет) (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК):

педагогическая деятельность:

- способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических усло-

виях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);

- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во все типы учебных заведений, в туристско-рекреационные и санаторно-курортные учреждения (ПК-5);

- способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);

- способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);

- готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учёта выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);

- готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);

- способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);

организационно-управленческая деятельность:

- готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);

- готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);

- способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);

- готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);

- готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29);

научно-исследовательская деятельность:

- способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);
- способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);
- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);
- готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

II. ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Требования по организации и проведению учебных занятий

1. Овладеть навыками планирования рекреативно-оздоровительной работы. Практиканту необходимо уметь:

- составлять общий план рекреативно-оздоровительных мероприятий;
- планировать спортивно-массовые, туристические мероприятия для различных групп рекреантов;
- составлять план-конспекты оздоровительных занятий, туристических походов, экскурсий и пр.

2. Овладеть первичными навыками культуры и умениями, необходимыми в подготовке к экскурсии, туристическому походу, рекреативно-оздоровительному мероприятию. Практиканту необходимо уметь:

- подготовить места занятий, инвентарь и оборудование в соответствии с задачами мероприятия;
- выбирать место для проведения занятия, экскурсии, туристического похода;

3. Овладеть умениями и первоначальными навыками организации мероприятий по соблюдению техники безопасности при проведении рекреативно-оздоровительных занятий с различными категориями рекреантов.

Практиканту необходимо уметь:

- целесообразно выбирать безопасные участки природных ландшафтов;
- объяснить и показать приёмы самостраховки, правила поведения в лесу, на водных объектах, в горах, а также приёмы выживания в чрезвычайных условиях (пожар, обвал, подтопление, резкое похолодание и пр.);
- оказывать необходимую первую доврачебную помощь;
- разработать маршруты дозированной ходьбы (терренкуры) разных уровней сложности.

4. Овладеть умениями и навыками педагогического взаимодействия с группой рекреантов.

Практиканту необходимо:

- уметь налаживать психологический контакт с группой;

- научиться составлять психолого-педагогический портрет группы;
- научиться составлять психолого-педагогический портрет конкретного участника группы, всей группы;
- научиться составлять анкету-опросник для участника группы;
- научиться анализировать и обрабатывать полученные данные для соответствующих психолого-педагогических и организационных выводов.

Требования по основам организации воспитательной работы

- ознакомиться с содержанием, формами и методами воспитательной работы с рекреантами дошкольного и школьного возраста;
- уметь провести с группой рекреантов тематические беседы;
- уметь организовать мероприятия с рекреантами дошкольного и школьного возраста: эстафеты, «весёлые старты», конкурсы, викторины и пр.;
- уметь сочетать физическое воспитание с нравственным, эстетическим, экологическим, умственным и трудовым воспитанием.

Требования, предъявляемые к студенту-практиканту

В период учебно-ознакомительной практики студент обязан подчиняться правилам распорядка базы практики, распоряжениям директора (начальника) и бригадира.

Студент несёт ответственность за выполняемую работу и её результаты наравне со штатными работниками базы практики.

Студент обязан строго соблюдать трудовую дисциплину; полностью выполнять задания, предусмотренные программой практики; тщательно готовиться к выполнению всех, предусмотренных программой практики, видов работы.

Студент обязан ежедневно затрачивать на все виды деятельности не менее 6 академических часов.

По результатам учебно-ознакомительной практики студент получает дифференцированную оценку. Для получения положительной оценки необходимо полностью выполнить программу практики и своевременно сдать методисту отчётную документацию, подготовленную в процессе практики. Общая оценка работы студента выводится в результате обсуждения и согласования мнений руководителей практики (методиста университета, методиста базы практики, руководителя практики от университета).

III. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

К разработке индивидуального плана студент приступает после предварительного ознакомления со структурой базы практики в целом и с постановкой на ней рекреативно-оздоровительной и туристической работы.

В индивидуальном плане необходимо предусмотреть весь объём предстоящей работы в соответствии с программой практики и интересами базы практики, на которой она проводится.

Содержание работы следует планировать строго по разделам.

Каждый пункт плана должен быть конкретизирован и чётко сформулирован. При этом указываются даты выполнения каждого мероприятия. После завершения намеченной работы, в графе «Отметка о выполнении», записывается «выполнено» или «не выполнено» с указанием причины невыполнения.

План должен быть согласован с методистом университета и методистом базы практики, руководителем. Выполнение плана проверяется методистами еженедельно.

В индивидуальном плане практиканта должны предусматриваться следующие разделы:

1. Организационная работа:

- участие в конференциях, собраниях, совещаниях бригады;
- беседы с директором, преподавателем физического воспитания, инструктором по туризму, организатором спортивно-массовой работы, врачом;
- ознакомление с работой базы практики; подготовка индивидуального плана;
- посещение педагогического (методического, воспитательного и пр.) совета базы практики;
- ознакомление с данными о физическом развитии и подготовленности класса (группы), выяснение интересов рекреантов в области физической культуры и спорта, рекреативно-оздоровительных предпочтений, хобби и др.

2. **Учебно-методическая работа:** участие в рекреативно-оздоровительных мероприятиях различного уровня в качестве участника группы, просмотр рекреационных мероприятий различного уровня и направленности, составление плана рекреативно-оздоровительной работы, подготовка методических документов и конспектов, работа в качестве наблюдателя, разработчика мероприятий, составителя анкет-опросников, помощника организаторов массовых спортивно-оздоровительных, туристических мероприятий и др.

3. **Воспитательная работа:** участие в проведении спортивных вечеров, организации и проведении спортивных соревнований, туристических походов, экскурсий; установление контакта со штатными методистами, тренерами, инструкторами и пр., ознакомление с планами воспитательной и рекреативно-оздоровительной работы базы практики, изучение специфики рекреантов и трудового коллектива базы практики, определение основных задач и

оформление плана работы на период практики, работа по плану, подготовка и оформление отчёта, анализ и обобщение результатов воспитательной работы.

4. Агитационно-пропагандистская работа: ознакомление с состоянием агитационно-пропагандистской работы по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму в школе, оборудование стендов и “уголков” рекреации, организация выставок, выпуск стенных газет и фото-бюллетней, просмотр тематических кинофильмов, проведение информации о туристических и спортивных мероприятиях внутри страны и за рубежом, посещение соревнований, беседы о психофизическом развитии и двигательной подготовленности рекреантов и др.

5. Самостоятельная работа: изучение специальной литературы по вопросам вводной (ознакомительной) практики (назвать источники и авторов), консультации у преподавателей теоретических выпускающих кафедр, у методистов и преподавателей базы практики. Личное совершенствование по видам спорта, физических упражнений, туризму и пр.

По усмотрению методиста, руководителя практики или практиканта в индивидуальный план могут быть включены и другие разделы, например: планирование и учёт, хозяйственная работа (помощь в организации спортивных площадок, мест рекреационных занятий, ремонт мелкого инвентаря и пр.) и др.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПЛАНА РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План рекреационно-оздоровительных занятий с различными категориями рекреантов представляет собой краткое изложение каждого мероприятия. Он составляется на основании годового графика прохождения программного материала с учётом реального хода образовательного и рекреационно-оздоровительного процесса, а также условий базы практики по проведению физкультурно-оздоровительной, рекреационной и спортивно-туристической работы.

Разработка сезонного плана начинается с определения целей рекреационных занятий, половозрастного и социального состава рекреантов, их мотивации к тем или иным рекреационным мероприятиям, уровня их двигательной подготовленности, состояния здоровья в целом.

Следующим этапом работы является представление материала по предложенной форме с учётом распределения очередности прохождения учебного материала по отдельным занятиям.

Задачи в сезонном плане формируются так, как будто практикант ставит их перед собой.

Образовательные задачи предполагают обучение спортивно-туристической и другой специфической терминологии, двигательным действиям, теоретическим сведениям по восстановлению психофизического равновесия

рекреантов, сведения культурно-эстетического и историко-географического плана, **оздоровительные** – совершенствование двигательных способностей, использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в качестве рекреационно-оздоровительных, **воспитательные** задачи являются общепедагогическими задачами, которые связаны с гуманитарным образованием обучающихся, отдыхающих.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПЛАНА-КОНСПЕКТА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ

Конспект занятия разрабатывается на основе рабочего плана и итогов предыдущего занятия. Студент в устной форме намечает план предстоящего занятия, задачи, основные виды деятельности, порядок организации. Консультируется по намеченному плану с методистами. После утверждения плана практикантом разрабатывается подробный конспект рекреационно-оздоровительного занятия.

При подготовке конспекта необходимо использовать методическую литературу, записи наблюдений занятий методистов, инструкторов, педагогов и товарищей по бригаде.

Работа над конспектом начинается с определения и формулирования задач мероприятия. Предусматриваются задачи по обучению двигательным действиям, сообщению знаний по физической культуре, рекреации и туризму, воспитанию психологических и физических качеств, также нравственных, волевых качеств, умственных способностей и т.п. Задачи должны быть конкретными и реальными, т.е. точно определять все, что намечено достигнуть и может быть достигнуто именно в данном мероприятии. Например: «Разучивание приёмов самостраховки при восхождении на гору в лесу», «Разучивание расхождения вдвоём при встрече на бревне»; «Совершенствование техники лазания по канату в три приёма»; «Содействие воспитанию скоростных качеств в эстафетном беге»; «Сообщение знаний о правилах закаливания» и т.п.

В графе «Содержание» подробно записываются все упражнения и задания, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на занятии.

Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно полно с указанием исходного положения и перечнем составляющих их действий. При этом необходимо строго соблюдать терминологию, принятую в соответствующих сферах, видах спорта и пр. Там, где необходимо, указывается счет, дозировка, исходные положения и пр.

В том случае, когда мероприятие проводится групповым методистом, в конспекте записываются сведения по содержанию теории и методике, указывается порядок смены видов деятельности, упражнений. Там, где необходи-

мо, отдельно записываются упражнения, задания для разных половозрастных групп рекреантов.

При подготовке к занятию студент продумывает и вносит в конспект варианты и дозировку упражнений, сведения о маршруте следования к месту стоянки, историческому памятнику и пр. В конспекте указывается примерная дозировка, время в пути, километраж, время и виды отдыха и пр.

В графе «Организационно-методические указания» должна быть достаточно полно раскрыта методика проведения занятия. Записи могут отражать конкретные цели использования отдельных видов деятельности, заданий; конкретные методы и методические приемы обучения тому или иному виду деятельности, движению, которыми предполагает пользоваться преподаватель, методические приемы проведения отдельных упражнений. Например, практикант может использовать определенные наглядные пособия, ориентиры, приёмы, повышающие активность рекреантов в процессе обучения, способы контроля и оценки выполнения заданий, методы индивидуального подхода и т.п., содержание и методы воспитательной работы.

Разрабатывая конспект, необходимо обдумать и записать методы организации занятия, порядок выполнения заданий, способы размещения рекреантов для выполнения заданий, способы подготовки мест занятий, раздачи и сбора инвентаря. В оформлении этой графы конспекта целесообразно предусматривать рисунки, схемы, отражающие характер организации занятия.

Студент разрабатывает конспект и представляет его методисту на проверку и утверждение.

В конце конспекта практикант записывает замечания по плану-конспекту, которые были сделаны в процессе обсуждения планируемого мероприятия (занятия) методистом, учителем, инструктором, коллегами по бригаде.

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ АНКЕТЫ-ОПРОСНИКА

Метод опроса в целом в социологических и психолого-педагогических исследованиях занимает особое положение и является одним из наиболее авторитетных и популярных, так как имеет ряд существенных преимуществ по сравнению, например, с методами наблюдения и анализа документов. Специфика этого метода состоит в том, что при его использовании источником информации является человек (респондент) – непосредственный участник исследуемых процессов или явлений. Главным достоинством метода опроса является широта охвата различных областей социальной практики. С его помощью можно получить любую информацию о проблемах в жизни современного общества. Познавательные возможности его практически безграничны, а огромное преимущество состоит в результативности опроса большого количества людей в максимально короткие сроки.

Различают две основные разновидности метода опроса: *анкетирование*, когда его проведение опосредовано применением анкеты, и *интервьюирование*.

ние, когда оно носит характер непосредственного общения исследователя с респондентом.

С социологических позиций *анкетирование* – это метод получения первичной социологической информации путём письменных ответов респондентов на систему стандартизованных ответов анкеты. Виды анкетирования многообразны и группируются попарно в соответствии с несколькими признаками:

- сплошное и выборочное;
- анонимное и персонифицированное;
- личное (групповое и индивидуальное) и заочное (почтовое, прессовое, раздаточное).

С психолого-педагогических позиций анкетирование предусматривает письменную постановку вопросов и письменные ответы об *объективных* или *субъективных* фактах деятельности опрашиваемого. Ответы даются в предусмотренной форме (в этом отличие анкеты от вопросника, опросника) и подлежат дальнейшему анализу для выяснения суждения, особенно при так называемых *закрытых вопросах, в которых важен не сам ответ, а его мотив, выявленный сравнением с другими данными.*

Надёжность анкетного опроса зависит от множества факторов, в числе которых: 1) распространённость данного вида исследований в обществе; 2) правильный выбор адресата; 3) умение мотивировать респондента; 4) соответствие анкетных вопросов цели и задачам исследования (при этом вопросы, стоящие перед исследователем, должны быть переформулированы в те, которые он предлагает респонденту); 5) соблюдение правил построения опросника, учитывающих эффект научения (вначале помещают относительно простые фактологические вопросы, затем – касающиеся мнений и оценок и снова простые); 6) понятность указаний по заполнению и возвращению анкеты; 7) чёткость, понятность, доступность формулировок вопросов и ответов; недвусмысленность всех эталонов измерения (по времени, частоте, степени выраженности и пр.); 8) полнота и сбалансированность списка предлагаемых ответов; 9) использование разных типов вопросов – открытых и закрытых, прямых и косвенных, личных и безличных, вопросов-фильтров, контрольных; 10) отсутствие намёков на желаемый ответ.

К *достоинствам* анкетного опроса относятся: а) сравнительная экономичность; б) возможность охвата больших групп исследуемых; в) применимость к самым различным сторонам жизни людей; г) хорошая формализуемость результатов; д) минимум влияния исследователя на опрашиваемого. Между тем, самый серьёзный недостаток анкетирования – невозможность контролировать процесс заполнения анкеты, что может привести к несамостоятельности ответов респондента, влиянию со стороны окружения. Существует также опасность *искажения* истинных мнений респондентов в связи с *социальной желаемостью* ответов.

Сама *анкета* – это вопросник, содержание которого и способ ответа на вопросы заранее планируются и преследуют достижение запрограммирован-

ной исследователем цели. Это требует тщательного отбора формулировок вопросов и вариантов ответов, соблюдения определённого порядка в постановке вопросов и соответствующего графического оформления.

Содержание вопросов, их число, способ ответа (свободные ответы, ограниченный или неограниченный выбор из предлагаемого списка) зависят от цели анкетного опроса и его адресата. Объём анкеты варьирует от 2-3 до нескольких десятков и даже сотен вопросов.

Анкета обычно содержит *три части*: *вводную, демографическую («паспортную»)* и *основную*. *Вводная* часть представляет собой обращение к респондентам с указанием названия учреждения, проводящего исследование, задач исследования, роли респондента в решении поставленных задач, заверения в полной анонимности ответов и в том, что любые ответы верные, поскольку это не тестирование, а лишь собственные мнения респондентов, способа возврата заполненных анкет и правил заполнения анкеты (бланка ответов). *Демографическая* часть анкеты состоит из вопросов, определяющих социальную характеристику респондента, пол, возраст, образование, род занятий, спортивную квалификацию и т.д. *Основная* часть состоит из набора вопросов, ответы на которые используются для решения поставленных в исследовании задач. При конструировании анкеты применяются следующие *виды вопросов*, различающиеся по форме: *открытые, закрытые, полузакрытые и шкальные*.

Открытые вопросы – это вопросы, формулировка которых предполагает ответ респондента в свободной форме. *Закрытые* вопросы предполагают варианты ответов и предоставляют респондентам возможность выбора одного или нескольких возможных ответов. Простейший вид закрытого вопроса «да-нет»-вопрос. Формулировка закрытых вопросов требует особой тщательности и должна включать полный перечень возможных ответов с учётом пола и возраста респондента. Поскольку естественно все варианты ответов невозможно учесть при составлении закрытого вопроса, то часто используют *полузакрытые* вопросы, когда в ответах существует расширение в виде позиции «другое» или «что ещё». *Шкальные* вопросы предполагают, определение респондентом интенсивности какого-либо явления или мнения, и чаще всего требуют выражения ответа в баллах или процентах. Иногда в анкетах используется *ранжирование* предложенных вариантов ответов по степени важности, значимости в восприятии респондента.

Для установления *истинного мнения* или *отношения* респондентов к исследуемой проблеме, объекту исследования, желательно проводить «*перекрёстное*» *взаимодополняющее анкетирование*. Это возможно, когда в одной или в нескольких анкетах воспроизводятся вопросы по исследуемой проблеме, но в разных стилистической или семантической (смысловой) плоскостях. Это желательно делать при исследовании сложных социальных и личностных феноменов. Например, при исследовании восприятия респондентами многогранного и неоднозначного феномена «рекреация» лучше использовать несколько различных анкет, рассматривающих рекреацию с различных по-

зий (научных и обыденных, структурных и факторных, ценностных, поведенческих, мотивационных и др.). Для этого необходимо изучить рекреацию:

- включённую (на понятийном уровне) в систему основных общечеловеческих жизнеобеспечивающих ценностей;
- в иерархической структуре личностных качеств;
- в связи с основной формой сохранения здоровья – индивидуальной физической культурой;
- в системе основных мотиваций оздоровления, восстановления и способов оздоровительной, восстановительной деятельности;
- с позиции здоровьезатратных видов деятельности и основных факторов риска ухудшения здоровья;
- с позиции превалирующих видов рекреативно-оздоровительной деятельности в различных половозрастных социальных группах;
- в связи с эколого-социальными, психолого-педагогическими особенностями социализации личности рекреантов, их валеоустановками и др.

За время прохождения практики студент должен составить *одну тематическую анкету*, для выявления особенностей каких-либо сторон рекреационной деятельности. Это могут быть: иерархия предпочтений в рекреативной сфере, способы проведения досуга, индивидуально-личностные или групповые предпочтения (спортивные, туристические, различные хобби оздоровительного плана и пр.), соотношение желаемого и действительного в индивидуальной (групповой) рекреативной деятельности, отношение к экологическим проблемам здоровьесбережения, проблемы семейного отдыха и пр.

После анализа ответов в анкете студент составляет *психолого-педагогический индивидуальный или групповой портрет*.

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Рекреационно-оздоровительные мероприятия по различным направлениям рекреации планируются, разрабатываются и проводятся с целью совершенствования организационных навыков практиканта, умения ставить оздоровительные цели и достигать их, учитывать многие стороны управления рекреантами в неформальной обстановке, развития собственных коммуникативных способностей, а также профессиональных умений и навыков. Не следует забывать, что основу вводной (ознакомительной) практики составляет совершенствование способностей практиканта по освоению основных методик и методов рекреативной и туристической деятельности, организации *безопасных* форм оздоровительного отдыха. Следовательно, в подготовке (проведении) конкретного мероприятия также могут участвовать не только практиканты, методисты, но и рекреанты.

К рекреационно-оздоровительным относятся следующие мероприятия:

- танцевально-музыкальный вечер, тематический диспут, развивающие игры (типа КВН, «Своя игра» и пр.),
- спортивные соревнования, «Весёлые старты»,
- туристский поход, поход выходного дня, экскурсия,
- физкультурно-оздоровительные занятия различной направленности, с привлечение основных и вспомогательных средств физического воспитания, нетрадиционных средств оздоровления и пр.,
- составление и обустройство туристического маршрута, обустройство туристического лагеря, терренкура,
- оборудование тематического стенда и «уголка» физической культуры и спорта,
- организация тематической выставки, выпуск стенной газеты и фотобюллетеня,
- беседа о ЗОЖ, физической культуре, спорте и туризме.

Практикант за время вводной практики должен провести и представить отчёты по разработке трёх различных рекреативно-оздоровительных мероприятиях: тематического вечера, туристического маршрута, спортивно-ориентированных соревнований типа «Весёлые старты».

В отчёте необходимо указывать и собственную деятельность, и планируемую деятельность рекреантов. Для помощи к организации и проведения рекреационно-оздоровительного мероприятия могут привлекаться как сами учащиеся, их родители, преподаватели, методисты и руководители базы практики, другие заинтересованные лица.

Пример оформления отчёта о проведении рекреационно-оздоровительного мероприятия представлен в приложении.

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

На протяжении всего периода прохождения практики студент ведёт дневник практиканта (Приложение), который в оформленном виде также прикладывается к отчёту о прохождении практики. В дневнике отмечаются все виды работ, проводимые практикантом в пределах практики, его отношение к данным видам деятельности. Дневник практиканта служит дополнительным средством самоорганизации студента в его будущей профессиональной деятельности.

ОТЧЕТ О УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

В отчёте следует описать весь объём проведённой студентом работы в процессе практики. При этом необходимо отразить:

- анализ постановки рекреативной, физкультурно-оздоровительной, туристической работы на базе практики;

- подготовленность студента к практике, успехи в овладении профессионально-педагогическими навыками в процессе практики, недостатки и трудности;
- участие в планировании, разработке, подготовке (возможно и проведении) различных рекреационно-оздоровительных мероприятий;
- замечания и предложения по совершенствованию профессионально-педагогической подготовки студентов до практики и в процессе вводной практики.

Отчёт о педагогической практике должен быть подписан автором (студентом-практикантом) и методистом.

ОТЗЫВ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ БАЗОВОГО ЗАВЕДЕНИЯ О ПРОХОЖДЕНИИ СТУДЕНТОМ УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

По окончании вводной (ознакомительной) практики студент получает письменный отзыв о собственной деятельности в качестве практиканта за подписью методиста (преподавателя, инструктора) данной базы практики и печатью данного учреждения. В отзыве кратко указывается деятельность, проводимая студентом в период практики, сильные и слабые личностные и профессиональные стороны. В отзыве даётся письменная оценка (по четырёх бальной шкале).

ДОКУМЕНТЫ И МАТЕРИАЛЫ, ПРЕДСТАВЛЯЕМЫЕ СТУДЕНТОМ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

Отчёт студента по итогам прохождения вводной (ознакомительной) практики оформляется в печатном виде в соответствии с разработанными формами по отдельным видам деятельности, представленным в приложениях к данной программе.

Минимум, представляемых отчётных материалов, составляют следующие документы:

1. индивидуальный план работы на период практики;
2. график (расписание) рекреационно-оздоровительных мероприятий, планируемых базой практики;
3. план-конспект тематического вечера;
4. план туристического маршрута, терренкура;
5. план-конспект спортивного соревнования, праздника;
6. тематическая анкета-опросник;
7. психолого-педагогический индивидуальный (или групповой) портрет, составленный по результатам анализа ответов в анкете);
8. дневник практиканта (с указанием дат и объёма всех видов деятельности в течение практики);

9. отзыв (с печатью учреждения) представителя базового учреждения о прохождении вводной (ознакомительной) практики.

ОЦЕНИВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА ПО ПРОХОЖДЕНИЮ УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

Оценка, получаемая студентом за вводную (ознакомительную) практику, выставляется преподавателем вуза, курирующим данный вид учебной деятельности. Она является обобщённой и складывается из оценок, получаемых студентом по отдельным видам работ в период прохождения практики. Оцениваются по балльно-рейтинговой системе (приложение 10) следующие виды деятельности студента, а также представляемые им отчётные документы:

- план-конспект тематического вечера;
- план туристического маршрута;
- план-конспект спортивного праздника;
- тематическая анкета-опросник;
- психолого-педагогический индивидуальный (или групповой) портрет;
- дневник практиканта (с указанием дат и объёма всех видов деятельности в течение практики);

При выставлении итоговой оценки за педагогическую практику учитывается также и оценка, данная в отзыве представителя базового учебного заведения.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Ветитнев А.М., Журавлёва Л.Б. Курортное дело: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2006. – 528 с.
2. Краус Т.А., Рубин В.С. Профессионально-ориентированная практика – М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Положение о порядке проведения практики студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования. Приложение к приказу Минобразования России от 25.03.2003. № 1154.
4. Рекомендации по организации практики студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования Минобразования России от 3.08.2000 г.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ФЗ №329 от 04.12. 2007г.
6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2003. – 328 с.

4.1. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М.: Просвещение. 1989.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 208 с.
3. Гигиена: учебник / под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. – М.: ГЭО-ТАР-МЕД, 2001.
4. Емельянов Б.В. Экскурсоведение: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: ФиС, 1990. – 175 с.
6. Котлер, Филип. Основы маркетинга. Краткий курс.: Пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2004.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших. физкультурных учебных заведений. М.: «Лань», 2004.
8. О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах: Федеральный закон от 23.02.95 г. № 26 // Российская газета, 1995.
9. Профессия «Экскурсовод»: учебно-методические материалы по программе переподготовки специалистов с высшим образованием. – М.: РИБ «Турист». 2000.
10. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: «Академия», 2001.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

Приложение 1

ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА ОТЧЁТА ПО УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

**ФГБОУ ВПО «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

МАТЕРИАЛЫ

ПО УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

студента _____ курса _____ группы

(фамилия, имя, отчество)

База практики _____

Оценка за практику _____

Методист университета _____

20__/20__ учебный год

Приложение 2

**ОБРАЗЕЦ ВТОРОЙ СТРАНИЦЫ ОТЧЁТА
ПО УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ**

МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

СТУДЕНТА _____

_____ 1 _____ курса _____ группы,

Направление 034600.62–Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм _____

База практики _____

Адрес _____

телефон _____

Руководители практики:

Руководитель базы практики _____

Методист базы практики _____

Методист УГЛТУ _____

Сроки прохождения практики _____

Приложение 3

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

С _____ по _____ 20 _____ года

№			Отметка о вы-
---	--	--	---------------

дата	время	Место проведения	Вид занятия	Краткое содержание	Ответственные за организацию	Ответственные за проведение
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

ПРИМЕЧАНИЕ: Мероприятия, в которых участвует практикант, отмечаются условным знаком (жирным шрифтом).

Приложение 5

ОФОРМЛЕНИЕ ОТЧЁТА ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Наименование мероприятия _____

Отчет о проведении соревнований

1. Наименование мероприятия первенство УГГУ по армспорту
(первенство, кубок)
2. Место проведения спортивный зал спорткомплекса УГГУ
3. Сроки проведения 02.03 – 04.03 2011 г.
4. Главный судья Харламов А.И. судья республиканской категории
(ФИО, судейское звание)
5. Характер соревнований лично-командное
(командное, лично-командное)
1. Состав участников: всего участников 70
В том числе девушек 35
юношей 35
2. Подготовка и состояние места соревнований, помещений для участников, судей: подготовка мест расположения судей, секретаря, врача, столы (4 шт), компьютеры (1 шт), радиоаппаратура (1 установка), стол для армрестлинга (2 шт), столы и стулья для питания (4 и 16), раздевалки (2 по 35 мест), душевые (2), туалеты (2).
3. Уложились в разрядные нормы I II
III
4. Обеспечение инвентарём два стола для армрестлинга

5. Мед. обслуживание и несчастные случаи две травмы (растяжения связочного аппарата верхних конечностей)

6. Результаты победителей (личные)

Место	Ф.И.О. мужчины	Результат	Место	Ф.И.О. женщины	Результат
1	Смирнов С.В.	до 55 кг	1	Поварёноква О.И.	до 50 кг
1	Трапезников О.И.	до 60 кг	1	Корчёнкина Т.А.	до 55 кг
1	Томилов П.А.	до 65 кг	1	Кузнецова Ю.В.	до 60 кг
1	Мясников А.А.	до 70 кг	1	Пономарёва В.П.	до 65 кг
1	Лысенко Д.М.	до 75 кг	1	Кинёва М.О.	до 70 кг
1	Ситдииков А.Н.	до 80 кг	1	Муллагалиева А.Д.	до 75 кг
1	Исаков Н.П.	до 85 кг	1	Симонова Е.В.	до 80 кг
1	Сазонов А.Н.	до 90 кг	1	Лебёдкина Ю.Н.	> 80 кг
1	Крюковский Д.М.	> 90 кг	2	Мухина В.В.	до 50 кг
2	Пивоваров Д.И.	до 55 кг	2	Белозёрова Ю.И.	до 55 кг
2	Афанасьев Е.В.	до 60 кг	2	Финахина И.Д.	до 60 кг
2	Филиппов В.А.	до 65 кг	2	Тимофеева К.А.	до 65 кг
2	Валиев Р.С.	до 70 кг	2	Наконечная О.Л.	до 70 кг

2	Маланин А.А.	до 75 кг	2	Багдиева Ю.Р.	до 75 кг
2	Хабаров А.В.	до 80 кг	2	Духова Е.И.	до 80 кг
2	Иванов И.М.	до 85 кг	3	Чазова Х.А.	> 80 кг
2	Долматов Е.И.	до 90 кг	3	Шальнева Н.О.	до 50 кг
2	Пошиваник Р.С.	> 90 кг	3	Голвизнина Е.В.	до 55 кг
3	Волков М.И.	до 55 кг	3	Лямина М.В.	до 60 кг
3	Крашенинников С.В.	до 60 кг	3	Малецкая А.П.	до 65 кг
3	Елисеев С.А.	до 65 кг	3	Шаркова А.А.	до 70 кг
3	Гриднев А.М.	до 70 кг	3	Братчикова А.В.	до 75 кг
3	Попов А.Д.	до 75 кг	3	Акимова И.Н.	до 80 кг
3	Белюсов А.Е.	до 80 кг	3	Кузьминская Е.И.	> 80 кг
3	Вальгер П.А.	до 85 кг			
3	Быстрых С.П.	до 90 кг			
3	Бахарев А.Л.	> 90 кг			

Вид программы, возраст 18-22 года

1. Борьба правой рукой (мужчины, категория 55 кг)

2. Борьба левой рукой (мужчины, категория 55 кг)

Вид программы, возраст 18-22 года

1. Борьба правой рукой (мужчины, категория 60 кг)

2. Борьба левой рукой (мужчины, категория 60 кг)

Вид программы, возраст 18-22 года

1. Борьба правой рукой (мужчины, категория 65 кг)

2. Борьба левой рукой (мужчины, категория 65 кг)

Вид программы, возраст 18-22 года

1. Борьба правой рукой (мужчины, категория 70 кг)

2. Борьба левой рукой (мужчины, категория 70 кг)

Вид программы, возраст 18-22 года

1. Борьба правой рукой (мужчины, категория 75 кг)

2. Борьба левой рукой (мужчины, категория 75 кг)

Вид программы, возраст 18-22 года

1. Борьба правой рукой (мужчины, категория 80 кг)

2. Борьба левой рукой (мужчины, категория 80 кг)

Вид программы, возраст 18-22 года

1. Борьба правой рукой (мужчины, категория 90 кг)

2. Борьба левой рукой (мужчины, категория 90 кг)

Вид программы, возраст 18-22 года

1. Борьба правой рукой (мужчины, категория свыше 90 кг)

2. Борьба левой рукой (мужчины, категория свыше 90 кг)

- Вид программы, возраст 18-22 года
1. Борьба правой рукой (женщины, категория 50 кг)
 2. Борьба левой рукой (женщины, категория 50 кг)
- Вид программы, возраст 18-22 года
1. Борьба правой рукой (женщины, категория 55 кг)
 2. Борьба левой рукой (женщины, категория 55 кг)
- Вид программы, возраст 18-22 года
1. Борьба правой рукой (женщины, категория 60 кг)
 2. Борьба левой рукой (женщины, категория 60 кг)
- Вид программы, возраст 18-22 года
1. Борьба правой рукой (женщины, категория 65 кг)
 2. Борьба левой рукой (женщины, категория 65 кг)
- Вид программы, возраст 18-22 года
1. Борьба правой рукой (женщины, категория 70 кг)
 2. Борьба левой рукой (женщины, категория 70 кг)
- Вид программы, возраст 18-22 года
1. Борьба правой рукой (женщины, категория 75 кг)
 2. Борьба левой рукой (женщины, категория 75 кг)
- Вид программы, возраст 18-22 года
1. Борьба правой рукой (женщины, категория 80 кг)
 2. Борьба левой рукой (женщины, категория 80 кг)
- Вид программы, возраст 18-22 года
1. Борьба правой рукой (женщины, категория свыше 80 кг)
 2. Борьба левой рукой (женщины, категория свыше 80 кг)

Гл. судья _____ /Харламов А.И./

Гл. секретарь _____ / Дерябин К.А. /

ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ ОТЧЁТА ПО ПРОВЕДЕНИЮ РЕКРЕАЦИОННО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ
(поход выходного дня с группой школьников)

Наименование мероприятия поход выходного дня

Цель Оздоровление учащихся средствами туристской деятельности

Задачи 1. Ознакомление с природными особенностями Урала и экологизация сознания учащихся.

2. Развитие кондиционных и координационных физических качеств учащихся.

3. Развитие коммуникативных навыков и познавательной активности учащихся.

4. Оздоровление средствами двигательной деятельности с привлечением природно-оздоровительных факторов.

Сроки и место проведения 21 марта 2010 г., Свердловская область, Невьянский район, южный берег озера Таватуй.

Участники учащиеся 9 «Б» класса школы №13

Оборудование и инвентарь Рюкзаки, палатка, медикаменты, посуда, лопата для снега, пила, топор, спички, фонарик, туристические коврики, стеклянная линза, бинокль, верёвки, коловорот для бурения льда, футбольный мяч, гитара и др.

Порядок проведения туристического похода на озеро Таватуй.

Изначально были опрошены учащиеся 9 «Б» класса на предмет желания выехать за город в поход выходного дня. Таковых оказалось двенадцать человек. Затем были получены разрешения администрации школы и родителей учащихся на проведение такого мероприятия.

Далее наметили дату выезда (21 марта – начало весенних каникул в этой школе). Мероприятие согласовали с классным руководителем.

Распределили роли: кто, что берёт с собой в поход из инвентаря и туристско-спортивного оборудования, какую пищу и сколько. С учащимися была проведена предварительная беседа о правилах поведения в общественных местах, на природных объектах, одежде, обуви, средствах гигиены и медикаментах. Палатку решено было взять только одну с целью тренировки в её установке.

Группа собралась утром в 8.00 21 марта на привокзальной площади ж/д вокзала г. Екатеринбурга. Выехали до станции «Таватуй» на электропоезде №6451 Свердловск – Н.Тагил, отправлением 08.24 местного времени. Прибыли на станцию «Таватуй» по расписанию в 9.35. Далее равномерно распределили груз по всем участникам и направились к объекту – южный берег озера Таватуй, который находится в четырёх километрах от станции.

По прибытии на место решено было остановиться на берегу озера в смешанном лесу. Часть школьников занялась расчисткой места под лагерь, другая часть принялась заготавливать сухие ветки для костра, третья разводить костёр, готовить места для сидения и пр. после того, как первая часть работы была выполнена, составили «меню» (из расчёта два раза приготовить пищу на костре). Воду брали природную – топили снег.

После лёгкого завтрака решено было организовать подвижные игры, насколько это было возможно на природном зимнем ландшафте с большим количеством снега этой зимой: пятнашки по сугробам, игра, напоминавшая нечто среднее между футболом и регби. После того, как учащиеся получили достаточную норму физической нагрузки, решено было перейти к более спокойной деятельности. Руководитель

рассказал учащимся о специфике ориентирования по азимуту, как определять стороны горизонта по квартальному столбу, по деревьям, как вести себя в случае, если заблудился в лесу и прочие необходимые для выживания в дикой природе сведения. Учащимся было предложено самим по очереди проявить свои знания и опыт в проведении рекреативных и туристско-оздоровительных мероприятий.

Таким образом, была организована достаточно активная познавательная деятельность. Оказалось, что некоторые учащиеся (которые были не очень успешны в школьной учебной деятельности) имеют знания, умения и навыки выживания в экстремальных ситуациях гораздо бóльшие, нежели их успевающие по учебным предметам сверстники. Было много воспоминаний о проведении подобных семейных мероприятий, в период летних каникул. Ребята узнавали себя и товарищей с той стороны, с которой городские комфортные условия «не позволяют увидеть».

Не обошлось, конечно, и без обид, недопонимания. Однако сложные ситуации ребята старались разрешить с помощью мягкого юмора, эмпатии стремлением проявить себя с наилучшей стороны.

После обеда была проведена экскурсия на озеро, в посёлок Приозёрный, на которой учащиеся познакомились с ландшафтно-природными особенностями данной местности, была также проведена видео и фото съёмка местных природных достопримечательностей.

По возвращении к месту стоянки, руководитель похода провёл ознакомительное занятие по способам вязания морских узлов (разучили три варианта), способам установки палаток, шалашей, организации мест ночёвок в зимнее время года. Далее перешли к активному отдыху, во время которого учащиеся пели песни под гитару, играли в подвижные игры (пятнашки, «царь-горы» и пр.).

Учились разжигать костёр при помощи стеклянной линзы. Попробовали просверлить в нескольких местах озера лунки для ловли рыбы, однако опыт коллективной рыбной ловли оказался неудачным (рыба не была поймана, а пешню утопили).

Травм во время похода никто не получил. В 17.00 собрали снаряжение, заправили термосы кипятком, сожгли мусор, потушили костёр и отправились на ж/д станцию Таватуй на обратную электричку. В 18.13 сели на электропоезд и 19.24 прибыли в г. Екатеринбург и далее учащиеся следовали домой самостоятельно.

Считаем, что поставленные задачи были решены, а цель похода выходного дня была достигнута.

Замечания по проведению Можно было предложить ученикам написать отзыв-отчёт (в виде стенгазеты, фотобюллетеня и пр.) о прошедшем мероприятии. Однако, в это время были школьные весенние каникулы.

Оценка за подготовку и проведение отлично/отлично

Методист (учитель) Соловьёв А.М.

- Г – ухудшить материальное положение человека, чтобы не было соблазнов;
Д – ничего не надо делать, каждый живёт, как хочет, свободен по-своему;
Е – большее влияние средств массовой информации, реклама ЗОЖ;
Ж – усилить семейное воспитание в стиле ЗОЖ;
З – принимать на работу (учёбу) только здоровых людей, ведущих ЗОЖ;
И – материально поощрять людей, ведущих ЗОЖ.

5. Что, по вашему мнению, важнее для здоровья? (присвойте ранги значимости представленным вариантам ответов)

- А – возможность пользоваться всеми достижениями медицины;
Б – иметь здоровье от природы;
В – вести ЗОЖ, постоянно работать над собой;
Г – жить на природе, в хорошей экологической обстановке.

6. Каких людей, по вашему мнению, больше? (присвойте ранги значимости вариантам ответов)

- А – ведущих ЗОЖ;
Б – не ведущих ЗОЖ, но и явно не вредящих себе;
В – ведущих нездоровую жизнь, имеющих вредные привычки.

7. Способствует ли Ваша работа, учёба ведению ЗОЖ? (выделите один ответ)

- А – да, способствует; Б – нет, не способствует; В – не влияет на ЗОЖ

8. Кто, по вашему мнению, более придерживается принципов ЗОЖ? (выделите два ответа)

- А – представители мужского пола; Б – представители женского пола;
В – молодые люди; Г – люди средних лет; Д – пожилые люди

9. Трудно ли, по вашему мнению, придерживаться принципов ЗОЖ? (выделите один ответ)

- А – да, трудно; Б – нет, не трудно; В – не знаю, затрудняюсь ответить.

10. Что важнее, по вашему мнению, в реальной жизни? (присвойте ранги значимости вариантам ответов)

- А – социальное здоровье (хорошая адаптированность в обществе, хорошее материальное и социальное положение, умение общаться и т.п.);
Б – физическое здоровье (высокие двигательные показатели, хорошее физическое развитие);
В – психическое здоровье (психическая устойчивость, эмоциональная уравновешенность, память, внимание и др.);
Г – нравственное здоровье (способность к пониманию других людей, взаимопомощи, сопереживанию, бескорыстие, доброта, трудолюбие и т.п.);
Д – соматическое (телесное) здоровье (отсутствие острых и хронических заболеваний, хорошее самочувствие).

11. Что больше влияет на Ваше ощущение благополучия в жизни? (присвойте ранги значимости)

- А – *социальное благополучие* (удовлетворённость своим социальным положением, статусом, состоянием общества, удовлетворённость межличностными связями, положением в своей группе, чувство общности);
Б – *духовное благополучие* (причастность к духовной культуре общества, осознание и переживание смысла своей жизни, своей веры);
В – *физическое благополучие* (хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, хороший физический тонус);
Г – *материальное благополучие* (удовлетворённость материальной стороной жизни (питание, жильё, отдых...), стабильность материального достатка);
Д – *психологическое благополучие* (душевный комфорт, ощущение целостности, внутреннего равновесия, слаженности психических процессов)

Приложение 9

Лист контрольных мероприятий

Максимально возможный балл по виду учебной работы											
Перечень и содержание модуля учебной дисциплины	Текущая аттестация							Контрольное мероприятие			Итого
	Защита отчетов по лабораторной работе	Выполнение практического задания	Выполнение домашних заданий	Оформление отчётной документации	Контрольные мероприятия	Посещаемость занятий	Активность на занятиях	Экзамен	Зачет	Защита отчёта по практике	
Учебно-ознакомительная практика	-	-	-	10	45	10	10	-	-	25	100
								-	-		
Обязательный минимум для допуска к защите отчёта				10	45	10					