

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И.
Лобачевского»

Факультет физической культуры и спорта

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
«02» декабря 2024 г. № 10

Рабочая программа дисциплины

Практика профессионально- ориентированная

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования
бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
49.03.01. Физическая культура

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Спортивная тренировка (единоборства)

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения
очная / заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород
2025год

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б2.В.03(П) «Практика профессионально-ориентированная» относится к Блоку 2. Практики. Часть формируемая участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом проводится на 3 курсе (5 семестр) на очной форме обучения на 5 курсе заочной формы обучения.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ПК-1.1. Знает: - средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Знать: методики осуществления тренировочного процесса и планирования соревновательной деятельности.	описание базы практики, содержания процесса физического воспитания; конспект беседы с учащимися прикрепленного класса (учебной группы), - сценарий спортивно- массового, физкультурно- оздоровительного мероприятия или соревнования, проводимых во время практики; рабочий план занятий (тематическое планирование занятий) базы практики;
	ПК-1.2. Умеет: – осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Уметь: осуществлять процесс спортивной подготовки.	- планы-конспекты частей урока или учебного занятия (подготовительная, основная, заключительная); - план-конспект контрольного урока (занятия);

	<p>ПК-1.3.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. 	<p>Владеть: навыками осуществления тренировочного процесса и планирования соревновательной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - планы-конспекты частей урока или учебного занятия (подготовительная, основная, заключительная); - план-конспект контрольного урока (занятия);
<p>ПК-6</p> <p>Способен</p>	<p>ПК-6.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и методы планирования; 	<ul style="list-style-type: none"> -планы-конспекты занятий, проведенных

<p>разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы</p>	<p>концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> -структуру, состав и дидактические единицы содержания дисциплины «физическая культура»; формы, - методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; -особенности частных методик обучения в физической культуре. 	<p>- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, - методы организации и управления области физической культуры и спорта</p>	<p>в период практики; план-конспект контрольного урока (занятия); -протокол контрольного урока - педагогический анализ проведения контрольного урока</p>
---	---	--	--

	<p>ПК-6.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; -реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуре 	<p>Уметь: разрабатывать учебно-методическое обеспечение образовательной программы.</p>	<p>-планы-конспекты занятий, проведенных в период практики; план-конспект контрольного урока (занятия); -протокол контрольного урока - педагогический анализ проведения контрольного урока</p>
	<p>ПК-6.3.</p> <p>Имеет опыт: - реализации разных форм образовательного процесса для разных категорий обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализации образовательной программы; - обучения физической 	<p>Владеть:</p> <p>навыками разработки учебно-методического обеспечения образовательной программы</p>	<p>-планы-конспекты занятий, проведенных в период практики; план-конспект контрольного урока (занятия); -протокол контрольного урока - педагогический анализ проведения контрольного урока</p>

	культуре современными образовательными технологиями		
<p>ПК-12</p> <p>Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию</p>	<p>ПК-12.1.</p> <p>Знает:- цели, задачи и содержание тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методическую документацию по ведению образовательного процесса в образовательной организации; цели, задачи и содержание образовательного процесса в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; 	<p>протокол контрольного урока (занятия);</p> <ul style="list-style-type: none"> - протокол и анализ хронометража урока физической культуры (учебного занятия) с динамикой общей и моторной плотности; - протокол измерения частоты сердечных сокращений и анализ динамики нагрузки на уроке (учебном занятии); педагогический анализ проведенного урока физической культуры (учебного занятия); - протоколы оценки уровня физической подготовленности

			(физического развития) обучающихся;
	<p>ПК-12.2.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать организацию образовательного процесса в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; 	<p>протокол контрольного урока (занятия);</p> <ul style="list-style-type: none"> - протокол и анализ хронометража урока физической культуры (учебного занятия) с динамикой общей и моторной плотности; - протокол измерения частоты сердечных сокращений и анализ динамики нагрузки на уроке (учебном занятии); педагогический анализ проведенного урока физической культуры (учебного занятия); - протоколы оценки уровня физической подготовленности (физического развития) обучающихся;
	<p>ПК-12.3.</p> <p>Имеет навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области 	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов. 	<p>протокол контрольного урока (занятия);</p> <ul style="list-style-type: none"> - протокол и анализ хронометража урока физической культуры (учебного занятия) с динамикой общей и моторной плотности; - протокол измерения частоты сердечных сокращений и анализ динамики нагрузки на
	<p>физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в 		<p>уроке (учебном занятии);</p> <p>педагогический анализ проведенного урока физической культуры (учебного занятия);</p> <ul style="list-style-type: none"> - протоколы оценки уровня физической подготовленности

	физкультурно-спортивной организации.		(физического развития) обучающихся;
--	--------------------------------------	--	-------------------------------------

3. Структура и содержание дисциплины Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	33ЕТ	-	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108	-	108
в том числе		-	
аудиторные занятия (контактная работа):	36	-	5
- занятия лекционного типа	4		0
- занятия семинарского типа	32		5
- КСРИФ	1		2
иная форма/самостоятельная работа	71	-	103
Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	зачет с оценкой	-	зачет с оценкой

Вид практики: производственная.

Тип практики: профессионально-ориентированная.

Способ проведения: выездная.

Форма проведения: дискретная – путем чередования периодов времени для проведения практики и учебного времени для проведения теоретических занятий на очной форме обучения и путем выделения непрерывного периода учебного времени для проведения практики на заочной форме обучения.

Общая трудоемкость практики составляет:
3 зачетных единицы.
108 часов.

Работа во взаимодействии с руководителем по практике от профильной организации проводится по следующим разделам:

- ☐ Организационно-ознакомительная работа.
- ☐ Методическая работа.
- ☐ Учебная работа.
- ☐ Воспитательная работа.

- Учебно-исследовательская работа. □ Физкультурно-массовая работа.

Место и сроки проведения практики

Продолжительность ознакомительной практики для всех форм обучения составляет 2 недели, сроки проведения в соответствии с учебными планами.

Базой для прохождения профессионально-ориентированной практики могут быть следующие организации и учреждения:

- Образовательные организации (дошкольные, общеобразовательные, среднего профессионального образования и др.).
- Детско-юношеские спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства, государственные и муниципальные образовательные учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, оздоровительно-образовательные центры.
- Физкультурно-оздоровительные организации: клубы и комплексы, туристические клубы, общественные физкультурно-спортивные организации.

В образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности студенты работают в должности учителя, инструктора по физической культуре, тренера по виду спорта.

Содержание дисциплины

Профессионально-ориентированная практика состоит из 6 основных разделов:

1. Организационно-ознакомительная работа.
2. Методическая работа.
3. Учебная работа.
4. Воспитательная работа.
5. Учебно-исследовательская работа.
6. Физкультурно-массовая работа.

Организационно-ознакомительная работа включает в себя:

- распределение по объектам прохождения практики;
- участие в работе установочной конференции, где студенты знакомятся с программой и порядком прохождения практики, а также с документами планирования и отчетности;
- ознакомление с содержанием заданий по педагогике, психологии и спортивной медицине, теории и методике физической культуры и спорта;
- определение консультационных дней и совещаний бригады по текущим организационным и методическим вопросам работы;
- собеседование с руководителями и учителями образовательного учреждения;
- распределение классов, составление расписания и плана работы;
- ознакомление с документами планирования по физическому воспитанию в образовательном учреждении;
- оформление отчетной документации;
- подготовка и участие в итоговой конференции.

Учебно-методическая и воспитательная работа предусматривает:

- углубленное изучение нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения;

- просмотр и обсуждение уроков (занятий) физической культуры с целью приобретения опыта использования инновационных технологий обучения и воспитания;
- планирование учебной документации (тематический план, конспекты уроков);
- самостоятельное ведение уроков (занятий) физической культуры по разделам образовательной программы с последующим самоанализом, с обсуждением и оценкой учителя или методиста;
- проведение контрольных уроков (занятий) по разным разделам образовательной программы по физической культуре;
- педагогический анализ уроков, проводимых практикантами по разным разделам программы (определить общую и моторную плотность каждого урока и уровень физической нагрузки по физиологической кривой);
- применение и апробирование различных современных методик обучения и воспитания, в том числе экспериментальных с целью определения их эффективности в физическом воспитании школьников;
- регулярное ведение дневника практиканта и своевременное представление отчетной документации;
- самооценка результатов практики и предложения по совершенствованию ее организации и содержанию.

Учебно-исследовательская работа предусматривает:

- проведение хронометража урока (занятия) физической культуры;
- проведение пульсометрии урока (занятия);
- проведение педагогического анализа урока (занятия) физической культуры;
- проведение тестирования уровня физической подготовленности и физического развития занимающихся с последующей их оценкой;
- оформление результатов исследований.

Физкультурно-массовая работа включает в себя

- участие в подготовке, организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану образовательного учреждения;
- подготовка и оформление документов, проведенных соревнований и мероприятий;
- проведение занятий в группах здоровья, ОФП;
- участие в организации сборных команд при подготовке их к районным (городским) соревнованиям по заданию учителя физической культуры;
- участие в работе спортивных секций в качестве тренера-преподавателя;
- участие в работе физкультурного актива учреждения с целью оказания организационной практической и методической помощи.
- участие в подготовке и оборудовании мест занятий (разметка, изготовление дополнительного инвентаря, плакатов и т.д.).

Процесс прохождения производственной практики состоит из этапов:

- организационный;
- основной; - заключительный.

Технологическая карта прохождения профессионально-ориентированной практики

№ п/п	Этапы практики	Содержание этапа	Трудоемкость, часы
----------	----------------	------------------	-----------------------

1	Организационный	Установочная конференция, индивидуальное задание на практику	2
		Инструктаж по технике безопасности	2
2	Основной	Организационно-ознакомительная работа: Знакомство с руководителем, администрацией базы практики, руководителем от базы практики. Ознакомление с базой практики (материально-техническая база, физкультурно-спортивная база, оборудование и инвентарь). Подготовка индивидуального плана работы студента на период практики.	14
		Методическая работа: Ознакомление с нормативно-правовыми документами работы базы практики. Ознакомление с условиями работы базы практики. Изучение методической, учебно-методической документацией, планов учебной, воспитательной, оздоровительной и др. работы базы практики. Участие в заседаниях методических комиссий базы практики. Изучение научно-методической литературы.	14
		Учебная работа: Изучение программы учебных, учебно-тренировочных занятий, тематического планирования занятий на учебный год, на период практики. Знакомство с коллективом группы, класса обучающихся, закрепленных на период практики. Помощь в подготовке и проведении учебных, учебно-тренировочных занятий. Составление планов -конспектов учебных, тренировочных занятий, отдельных частей занятий. Проведение учебных, тренировочных занятий, отдельных частей занятий. Подбор средств для проведения учебных занятий. Изучение научно-методической литературы.	16
		Воспитательная работа: Психолого-педагогическая характеристика группы, класса, закрепленного на период практики. Составление психолого-педагогической характеристики группы, класса, закрепленного на период практики. Помощь в подготовке и организации воспитательных мероприятий в период практики. Участие в организационных собраниях перед проведением и по итогам проведения воспитательных мероприятий. Разработка сценариев, программ воспитательных мероприятий. Проведение бесед с обучающимися и их родителями. Составление конспектов бесед. Изучение научно-методической литературы.	14

		Учебно-исследовательская работа: Ознакомление с документами и содержанием исследовательской работы базы практики. Проведение хронометража, пульсометрии урока (занятия) физической культуры.	16
		Проведение педагогического анализа урока (занятия) физической культуры. Проведение тестирования уровня физической подготовленности и физического развития занимающихся с последующей их оценкой. Изучение научно-методической литературы. Оформление результатов исследований.	
		Физкультурно-массовая работа: Изучение особенностей физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной работы на базе практики. Помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в период практики. Участие в организационных собраниях перед проведением и по итогам проведения мероприятий. Разработка сценариев, программ, положений физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Изучение научно-методической литературы.	14
		Подготовка отчета по практике	12
		Текущие консультации	2
3	Заключительный	Заключительная конференция, защита отчета по практике	6
	ИТОГО		108

4. Форма отчетности

По итогам профессионально-ориентированной практики обучающийся представляет руководителю практики отчетную документацию:

1. Договор с базой практики.
2. Предписание на практику.
3. Отчет по практике, включающий:
 - совместный рабочий план-график проведения практики;
 - описание базы практики, содержания процесса физического воспитания, адаптивной физической культуры в данной организации;
 - рабочий план занятий (тематическое планирование занятий) базы практики;
 - планы-конспекты частей урока или учебного занятия (подготовительная, основная, заключительная);
 - планы-конспекты уроков в младшем, среднем и старшем классе (планы-конспекты занятий с обучающимися различных возрастных групп);
 - план-конспект контрольного урока (занятия);
 - протокол контрольного урока (занятия);
 - протокол и анализ хронометража урока физической культуры (учебного занятия) с динамикой общей и моторной плотности;

- протокол измерения частоты сердечных сокращений и анализ динамики нагрузки на уроке (учебном занятии);
- педагогический анализ проведенного урока физической культуры (учебного занятия);
- протоколы оценки уровня физической подготовленности (физического развития) обучающихся;
- психолого-педагогическая характеристика одного обучающегося (занимающегося).
- психолого-педагогическая характеристика класса (учебной группы);
- конспект беседы с учащимися прикрепленного класса (учебной группы);

- сценарий спортивно-массового, физкультурно-оздоровительного мероприятия или соревнования, проводимых во время практики;
- сведения о выполнении программы практики;
- отзыв руководителя базы практики о прохождении практики.

Формой аттестации по практике является зачет с оценкой. По результатам проверки отчетной документации и защиты отчета выставляется зачет с оценкой.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

Навыки	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
--------	--	---	---	--	--	--	---

13

--	--	--	--	--	--	--	--

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»

незачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по практике

По результатам прохождения профессионально-ориентированной практики студентом составляется письменный отчет, который сдается вместе с дневником практики для проверки на кафедру адаптивной физической культуры в установленные графиком прохождения практики сроки.

Защита отчетов по практике (через 2-3 недели после ее прохождения) проходит в виде конференции, на которой студент выступает с кратким отчетом о проделанной работе, делится своими впечатлениями, отмечает недостатки, высказывает пожелания. По результатам практики студент получает интегрированную оценку. Основными составляющими оценки за практику являются: выполнение программы практики, отношение к практике, оценка за проведение контрольного урока (занятия), качество представленной отчетной документации. Положительная оценка возможна лишь при выполнении всех заданий программы практики.

Учет и оценку деятельности студентов при прохождении профессионально-ориентированной практики осуществляют групповые руководители практики, совместно с представителями администрации учреждения (базы практики). Деятельность практикантов оценивается с учетом творческого подхода к учебно-воспитательной, организационной, лечебно-оздоровительной, физкультурно-оздоровительной работе и ее эффективности, качества отчетной документации.

Проведение промежуточной аттестации предполагает определение руководителем практики уровня овладения бакалавром практическими навыками работы и степени применения на практике полученных в период обучения теоретических знаний в соответствии с компетенциями, формирование которых предусмотрено программой практики, как на основе представленного отчета, так и с использованием оценочных материалов, предусмотренных программой практики.

Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Требования к отчету по практике

Перечень заданий, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности по итогам преддипломной практики

Раздел практики	Форма текущего контроля
1. Организационно-ознакомительная работа.	совместный рабочий план-график проведения практики; сведения о выполнении программы практики

2. Методическая работа.	описание базы практики, содержания процесса физического воспитания, адаптивной физической культуры в данной организации педагогический анализ проведенного занятия; протокол контрольного урока (занятия)
3. Учебная работа.	план учебной работы (тематическое планирование занятий) базы практики; планы-конспекты частей урока или учебного занятия (подготовительная, основная, заключительная); планы-конспекты занятий, проведенных в период практики; план-конспект контрольного урока (занятия); комплексы физических упражнений, подвижных и спортивных игр использованных во время учебных занятий (мероприятий)
4. Воспитательная работа.	психолого-педагогическая характеристика группы, класса, закрепленного на период практики; психолого-педагогическая характеристика одного обучающегося (занимающегося); конспект беседы с учащимися прикрепленного класса (учебной группы).
5. Учебно-исследовательская работа.	протокол и анализ хронометража урока физической культуры (учебного занятия) с динамикой общей и моторной плотности; протокол измерения частоты сердечных сокращений и анализ динамики нагрузки на уроке (учебном занятии); протоколы оценки уровня физической подготовленности (физического развития) обучающихся;
6. Физкультурно-массовая работа.	сценарий спортивно-массового, физкультурно-оздоровительного мероприятия или соревнования, проводимых во время практики;

Содержание заданий, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности по итогам профессионально-ориентированной практики

Совместный рабочий план-график проведения практики.

Планирование всех видов работ практиканта осуществляется в соответствии с разделами учебной практики. Сроки выполнения указываются конкретными датами. совместный рабочий план-график проведения практики составляется в соответствии со сроками практики и согласовывается с руководителем практики от базы практики и руководителем практики от института реабилитации и здоровья человека.

Совместный рабочий план-график проведения практики оформляется по следующему образцу:

Дата (период)	Содержание и планируемые результаты практики (Характеристика выполняемых работ, мероприятия, задания, поручения и пр.)

Описание базы практики, содержания процесса физического воспитания, адаптивной физической культуры в данной организации.

Практикант в свободной форме описывает организацию - базу практики, где должен отразить следующие вопросы:

- историю возникновения и развития организации;
- основные направления деятельности организации;
- образовательные программы, реализуемые в организации;
- условия материальной и спортивной базы организации;
- особенности организации процесса по физическому воспитанию, адаптивной физической культуре;
- характеристика контингента обучающихся организации;
- достижения, результаты деятельности организации за последние годы.

Рабочий план занятий (тематическое планирование занятий) базы практики.

Практикант представляет копию документа планирования учебной деятельности организации - базы практики: рабочий план занятий, рабочая программа по физической культуре, адаптивной физической культуре, тематическое планирование уроков, занятий физической культуре, адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре.

План-конспект (урока) занятия, отдельных частей урока (занятия), контрольного урока (занятия) проведенного в период практики.

План-конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Эффективность любого занятия зависит, прежде всего, от правильности постановки его задач, выборе средств и методов для решения поставленных задач. При постановке задач следует исходить из содержания тематического планирования, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

План-конспект урока (занятия) по физической культуре или его отдельных частей составляется по следующие структуре:

План-конспект урока (занятия) по физической культуре № _____ для учащихся _____ класса (группы) _____ (название организации) по _____ (раздел программы по физической культуре)

Задачи урока (занятия):

1. _____
2. _____
3. _____

Дата проведения.

Место проведения.

Материально-техническое и методическое обеспечение.

Части урока	Содержание урока (занятия)	Дозировка	Организационно-методические указания

Протокол контрольного урока (занятия).

Протокол контрольного урока (занятия) составляется на основе проведенного контрольного урока (занятия) составляется по следующие структуре:

ПРОТОКОЛ

контрольного урока (занятия), проведенного студентом

(Ф.И.О. студента)

Контрольный урок (занятие) принят группой преподавателей (специалистов) в составе:

(Ф.И.О. преподавателя)

1. Конспект урока (занятия):(Соответствие рабочему плану и типу занятия.

Соответствие материала упражнений поставленным задачам и возрастным возможностям занимающихся. Разнообразие упражнений, наличие подводящих упражнений, наличие и правильность методических указаний. Внешний вид конспекта).

2. Проведение урока (занятия):

а) Организация (выбор правильного места занятий, размещение занимающихся, использование оборудования и инвентаря, распределение упражнений по времени, плотность учебного занятия и дисциплина занимающихся).

б) Методика обучения и воспитания (Разнообразие методов и приемов, соответствие им поставленным задачам и подготовленности занимающихся характеру учебного материала, условиям проведения занятий. Регулирование нагрузки. Обеспечение помощи и страховки при выполнении упражнений).

в) Поведение педагога (внешний вид, культура речи, командный голос, умение держаться, педагогический такт).

г) Степень выполнения основных задач урока (занятия).

3. Пожелания практиканту.

4. Оценка за проведение контрольного урока (занятия).

Протокол и анализ хронометража урока физической культуры (учебного занятия) с динамикой общей и моторной плотности.

Хронометрирование, как способ педагогического наблюдения, может выполняться в нескольких вариантах: определение затрат времени на отдельные виды заданий, анализ распределения времени на уроке, определение плотности урока и т.д.

Плотность урока это относительная величина, которая всегда выражается в процентах. Цель определения плотности – анализ затрат времени на различные элементы учебно-воспитательной работы на уроке физической культуры и на этом основании судить о качестве его. Все действия занимающихся подразделяются на: умственные действия, двигательные действия и вспомогательные действия, отдых, простой.

Затраты времени на умственные, двигательные действия и отдых (целесообразный) следует определять как педагогически целесообразные затраты (ПЦЗВ). Затраты времени в связи с простоем являются педагогически целесообразными затратами. Следует различать общую плотность (ОП) и моторную плотность (МП). Для определения каждой из них следует пользоваться простыми формулами.

Определение плотности урока

Общая плотность урока по физической культуре определяется по формуле:

$$\text{ПЦЗП} \\ \text{ОП} = \frac{\text{ПЦЗВ}}{\text{ОВУ}} \times 100\%$$

ОП – общая плотность

ОВУ – общее время урока (в мин.)

ПЦЗВ – педагогически целесообразные затраты времени (в мин.), определяются по формуле: $\text{ПЦЗВ} = \text{ДД} + \text{УД} + \text{О}$, где

ДД – затраты времени на двигательные действия

УД – затраты действия на умственные действия О

– отдых

Моторная плотность урока определяется по формуле: ДД

$$\text{МП} = \frac{\text{ДД}}{\text{ОВУ}} \times 100\%$$

МП – моторная плотность.

ДД – затраты времени на двигательные действия.

ОВУ – общее время урока.

На завершающем этапе анализируется протокол о вычислении затрат времени на отдельные виды работ. Затем подсчитывается сумма времени на выполнении двигательных действий, умственные действия и отдых. Подсчитанные по каждому виду работ затраты времени складываются и получается сумма времени, затраченного педагогически оправданно. Полученные суммы подставляются в приведенные выше формулы и высчитывается общая и моторная плотность урока. На основании вычисленных показателей заполняется протокол хронометража урока (занятия) по физической культуре и делается анализ урока.

Протокол измерения частоты сердечных сокращений и анализ динамики нагрузки на уроке (занятии).

Показатели ЧСС информативны при оценке влияния тренировочных нагрузок на организм занимающихся физическими упражнениями. Целью пульсометрии является контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Пульсометрия проводится на уроке (занятии) по физической культуре с измерением показателей ЧСС одного ученика до начала урока (пульс покоя), а затем измерять пульс после каждого двигательного действия ученика в уроке, фиксируя эти данные в протокол, а также название самих действий. Далее вычерчивается пульсовая кривая и анализируются полученные данные.

Структура протокола пульсометрии.

Протокол пульсометрии

(измерения частоты сердечных сокращений на уроке физической культуры № __)

Класс _____

Дата проведения «___» _____ 20__ г.

Задачи урока:

1. ____ 2. ____

3. _____

На уроке присутствовало _____ человек из _____

Наблюдение велось за учащимся _____

(фамилия, имя, возраст) Пульс
ученика в покое _____ ударов в минуту

№	Виды деятельности ученика	Время измерения ЧЧС	ЧСС за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.
1				
2				
3				

Педагогический анализ проведенного урока (занятия).

Педагогический анализ занятия, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия проводится с целью выявления результативности конкретного занятия или мероприятия. Это выражается в его вкладе в формирование знаний, двигательных умений и навыков, в развитие физических способностей, в совершенствование личностных качеств учащихся. Умение проводить педагогический анализ помогает студенту-практиканту объективно оценивать свою деятельность.

Общие требования к анализу занятия, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия:

1. Анализ должен быть многосторонним и достаточно глубоким.
2. Необходимо проанализировать все стороны методики проведения занятия или мероприятия и дать письменное пояснение.
3. Субъективная оценка должна быть обоснованной, доказательной, аргументированной. Должны быть вскрыты недостатки проведения занятия или мероприятия и даны конкретные практические рекомендации по их устранению.

Анализ занятия, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия проводится по следующей структуре:

Общие сведения о занятии, мероприятии:

1. Организация, возраст (класс) обучающихся (участников).
2. Дата проведения занятия, мероприятия
3. Место проведения занятия, мероприятия
4. Вид занятия, мероприятия
6. Тема (цель), задачи занятия, мероприятия.
7. Число обучающихся (участников)
8. Фамилия, имя, отчество преподавателя, организатора мероприятия Содержание анализа занятия, мероприятия:

1. Готовность преподавателя, организатора к занятию, мероприятию.
2. Анализ содержания и проведения занятия, мероприятия.
3. Действия преподавателя, организатора во время занятия, мероприятия.
4. Степень решения поставленных задач по итогам занятия, мероприятия.

Протоколы оценки уровня физического развития обучающихся.

Для оценки физического развития обучающихся используют следующие показатели: частота сердечных сокращений, масса тела, рост (длина тела), окружность грудной клетки, окружность головы (у детей дошкольного возраста), динамометрия станковая и кистевая, жизненная емкость легких, индекс массы тела и др.

Для оценки функционального состояния занимающихся используются функциональные пробы: ортостатическая проба, клиностатическая проба, проба Штанге, проба Генчи, проба Летунова и др.

Оценку уровня физического развития в период прохождения практики проводят один раз, и заносят в протокол оценки физического развития.

Структура протокола оценки физического развития

№	Фамилия, имя	Дата рождения	Показатели физического развития						
			длина тела(см)	масса тела(кг)	ОГК (см)			Сила кисти (кг)	
					в покое	на вдохе	на выдохе	правая	левая
1									
2									
3									

Протоколы оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

Оценка уровня физической подготовленности проводится с использованием тестов на оценку уровня развития физических качеств: быстроту, силовые способности, ловкость, выносливость, скоростно-силовые способности. Тесты подбираются с учетом возраста, уровня физической подготовленности занимающихся, специфики вида физкультурно-спортивной деятельности.

Для определения физического состояния и контроля за индивидуальным изменением двигательных качеств рекомендуется проводить тестирование обучающихся в начале и в конце педагогической практики.

Структура протокола оценки физической подготовленности

№	Фамилия, имя	Физическая подготовленность					
		Тест на быстроту	Тест на ловкость	Тест на силу	Тест на выносли- вость	Тест на гибкость	Тест на скоростно- силовые способности
1							
2							
3							

Психолого-педагогическая характеристика группы, класса.

Практикант представляет психолого-педагогическую характеристику класса, учебной группы, с которыми он проводил занятия в период практики. В характеристике необходимо отразить:

- общие сведения о группе, классе (количество занимающихся, распределение их по полу и возрасту);
- содержание и характер учебной деятельности (успеваемость, дисциплина, отношение к учебной деятельности);
- личностные качества отдельных обучающихся, занимающихся (нормы поведения, культура общения, активность, способность к организаторской деятельности и др.), их приоритеты в образовательной и воспитательной деятельности;
- уровень физической подготовленности;

- взаимоотношения в классе, группе (внутри группы, вне организации, взаимоотношения со взрослыми, со сверстниками); - общие выводы.

Психолого-педагогическая характеристика одного обучающегося (занимающегося).

Практикант представляет психолого-педагогическую характеристику на одного обучающегося класса, учебной группы, с которой он проводил занятия в период практики. В характеристике необходимо отразить:

- общие сведения об обучающемся (возраст, словесный портрет);
- сведения о физическом развитии обучающегося (рост, вес, физическое развитие, состояние здоровья, заболевания);
- характеристика условий семейного воспитания (состав семьи, характеристика членов семьи, жилищные условия, материальная обеспеченность семьи, общая атмосфера взаимоотношений в семье, отношение членов семьи к школьнику, отношение школьника к членам семьи);
- положение обучающегося в классном коллективе (отношения с преподавателями, взаимоотношения со сверстниками, роль в коллективе, дисциплинированность, успеваемость и др.);
- направленность личности обучающегося (сформированность личной позиции, нравственные убеждения, отношения к труду, мотивы учебной деятельности, увлечения и др.);
- уровень интеллектуального развития (степень сформированности учебных умений и навыков, особенности внимания, памяти, восприятия);
- особенности эмоциональной и волевой сферы обучающегося (преобладающий эмоциональный тонус, устойчивость эмоциональных состояний, степень эмоциональной возбудимости, характер протекания эмоций, темперамент, характер обучающегося); - общие выводы.

Конспект беседы с обучающимися прикрепленного класса (учебной группы).

Беседа с обучающимися прикрепленного класса (учебной группы) проводится в период практики на тему формирования здорового образа жизни, устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, формирования негативного отношения к вредным привычкам.

Структура конспекта беседы

Дата проведения «___» _____ 20__ г.

Тема беседы: План
беседы:

СОДЕРЖАНИЕ БЕСЕДЫ

Рецензия на беседу:

Сценарий спортивно-массового, физкультурно-оздоровительного мероприятия.

Для качественного проведения спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия разрабатывается сценарий, который должен отражать следующие этапы мероприятия с указанием времени, необходимого на их проведение и лиц ответственных за их проведение:

- подготовка к проведению мероприятия (встреча, регистрация, жеребьевка и размещение участников);

- торжественное открытие мероприятия (парад открытия, приветствие участников, показательные выступления, творческие номера);
- разминка участников мероприятия, подготовка к состязаниям;
- программа мероприятия, соревновательный блок с описанием видов конкурсов и состязаний. Данный блок может прерываться на показательные выступления или творческие номера;
- торжественное закрытие мероприятия. (построение участников, подведение итогов, награждение лучших участников или команд по итогам мероприятия).

Сведения о выполнении программы практики.

В сведениях о выполнении программы практики практикант должен отразить следующие данные:

1. Общие сведения об итогах прохождения практики.
2. Описание базы прохождения практики.
3. Нормативно-правовая, учебно-методическая документация, с которой Вы ознакомились в ходе прохождения практики.
4. Описание занятий физической культуры, спортивной тренировки, в проведении и анализе которых Вы принимали участие.
5. Описание мероприятий общеобразовательного характера, в которых Вы принимали участие.
6. Выводы об итогах прохождения практики.

Задания для промежуточной аттестации

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-1.

составить следующие документы: описание базы практики, содержания процесса физического воспитания в данной организации; конспект беседы с учащимися прикрепленного класса (учебной группы)

составить следующие документы: психолого-педагогическая характеристика группы, класса, закрепленного на период практики; психолого-педагогическая характеристика одного обучающегося (занимающегося).

составить следующие документы: совместный рабочий план-график проведения практики; рабочий план занятий (тематическое планирование занятий) базы практики; сценарий спортивно-массового, физкультурно-оздоровительного мероприятия или соревнования, проводимых во время практики.

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-6.

составить следующие документы: планы-конспекты частей урока или учебного занятия (подготовительная, основная, заключительная); планы-конспекты уроков (занятий), проведенных в период практики; план-конспект контрольного урока (занятия).

составить следующие документы: протокол контрольного урока (занятия); педагогический анализ проведенного урока физической культуры (учебного занятия).

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-12.

составить следующие документы: педагогический анализ проведенного занятия; сведения о выполнении программы практики; протокол и анализ хронометража урока физической культуры (учебного занятия) с динамикой общей и моторной плотности; протокол измерения частоты сердечных сокращений и анализ динамики нагрузки на уроке (учебном занятии); протоколы оценки уровня физической подготовленности (физического развития) обучающихся.

составить следующие документы: протоколы оценки уровня физической подготовленности (физического развития) обучающихся; психолого-педагогическая характеристика группы, класса, закрепленного на период практики; психолого-педагогическая характеристика одного обучающегося (занимающегося).

составить следующие документы: протокол и анализ хронометража урока физической культуры (учебного занятия) с динамикой общей и моторной плотности; протокол измерения частоты сердечных сокращений и анализ динамики нагрузки на уроке (учебном занятии); протоколы оценки уровня физической подготовленности (физического развития) обучающихся.

Вопросы к собеседованию (устным опросам) по профессионально-ориентированной практике

№ п/п	Вопрос	Код компетенции
1.	Перечислите нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность организации - базы практики.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
2.	Расскажите об особенностях материальной и спортивной базы организации - базы практики, особенностях организации процесса по физическому воспитанию	ПК-1, ПК-6, ПК-12
3.	Перечислите знания необходимые бакалавру по ФК для работы с обучающимися в условиях образовательной организации.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
4.	Расскажите об особенностях планирования учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной работы организации - базы практики.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
5.	Охарактеризуйте документы планирования учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной работы организации - базы практики.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
6.	Расскажите о способах регулирования физической нагрузки на занятиях физической культуре.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
7.	Назовите методики оценки эффективности занятий физической культурой.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
8.	Опишите методику проведения хронометража урока (занятия) по	ПК-1, ПК-6,

	физической культуре (учебного занятия).	ПК-12
9.	Проанализируйте показатели общей и моторной плотности урока (занятия) по физической культуре (учебного занятия).	ПК-1, ПК-6, ПК-12
10.	Опишите методику проведения пульсометрии урока (занятия) по физической культуре (учебного занятия).	ПК-1, ПК-6, ПК-12
11.	Проанализируйте показатели пульсометрии урока (занятия) по физической культуре (учебного занятия).	ПК-1, ПК-6, ПК-12
12.	Расскажите об условиях предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
13.	Представьте образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, решаемые на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой, лечебной физической культурой.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
14.	Представьте коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи, решаемые на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой, лечебной физической культурой.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
15.	Расскажите о традиционных и нетрадиционных формах занятий физическими упражнениями для детей различных возрастных групп.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
16.	Опишите методы оценки уровня физического развития обучающихся.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
17.	Проанализируйте уровень физического развития группы занимающихся.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
18.	Опишите методы оценки уровня физической подготовленности обучающихся.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
19.	Проанализируйте уровень физической подготовленности группы занимающихся.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
20.	Расскажите об этапах подготовки спортивно-массового, физкультурно-оздоровительного мероприятия или соревнования.	ПК-1, ПК-6, ПК-12
21.	Представьте содержание спортивно-массового, физкультурно-оздоровительного мероприятия или соревнования с учетом возраста и физической подготовленности его участников.	ПК-1, ПК-6, ПК-12

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд. стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2018. - 480 с.

б) дополнительная литература:

1. Врачебный контроль в физической культуре / Е.Е.Ачкасов и др.. – М.: ООО «Триада – Х», 2012. – 130 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Дон : Феникс, 2014. - 444 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - 6-е изд., перераб. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных заведений - 3-е изд. / Л. П. Матвеев. - СПб. : Изд. «Лань», 2003. – 160 с.
6. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. elibrary.ru - научная электронная библиотека
2. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
3. фцоомфв.рф - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания».
4. olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета России
5. paralymp.ru - официальный сайт Паралимпийского комитета России
6. schoolpress.ru - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»
7. teoriya.ru - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
8. Электронные библиотеки (studentlibrary.ru, e.lanbook.com, znanium.com, biblio-online.ru и др.)
9. Ресурсы открытого доступа

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение базы практики для прохождения ознакомительной практики включает в себя:

- ☐ Методический кабинет: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- ☐ Учебный класс, аудитория.
- ☐ Спортивный зал: баскетбольные кольца, волейбольные стойки, информационное табло, маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, силовые тренажеры, спортивный инвентарь, мячи волейбольные, баскетбольные, фитнес инвентарь, гимнастический инвентарь.
- ☐ Стадион или физкультурно-спортивные площадки на улице: гимнастическая, волейбольная, баскетбольная, для подвижных игр.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ по направлению 49.03.01. Физическая культура, профиль –Спортивная тренировка (единоборства)

.

Автор_____Ю.А. Бахарев

Рецензент (ы) _____

Заведующий кафедрой _____ Ю.А. Бахарев