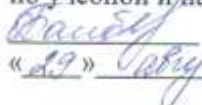


СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора  
по учебной и научной работе  
 О.В. Балберова  
«29» августа 2016 г.

  
СОГЛАСОВАНО  
Начальник  
учебного отдела  
 А. Р. Федосеева  
«29» августа 2016 г.

Декан факультета дополнительного  
образования  
 О.А. Никитина  
«29» августа 2016 г.

**ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ  
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.01  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<b>Направление подготовки</b>	49.03.01 Физическая культура
<b>Профиль подготовки</b>	«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
<b>Квалификация (степень) выпускника</b>	академический бакалавр
<b>Форма обучения</b>	заочная

Стерлитамак  
2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной практики бакалавров составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», который ориентирует на компетентностный подход, как на один из возможных вариантов повышения качества профессиональной подготовки, и позволяет судить о соответствии подготовки выпускника в условиях практической профессиональной деятельности, где требования к ней превращаются в пакеты компетенций и оцениваются на рынке труда.

### 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1 Цель учебной практики

Научиться применять полученные в ходе изучения дисциплин профессионального цикла знания, умения и компетенции в практической деятельности тренера по виду спорта - в ходе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, проведении спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в ДЮСШ и СДЮШОР; овладеть методами анализа и оценки деятельности тренера при планировании и ведении профессиональной деятельности; выработать умения организовать самостоятельный трудовой процесс, работать в коллективе; принимать организационные решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность.

#### 1.2 Задачи учебной практики

1.2.1 Изучить научиться анализировать передовой опыт работы по учебно-воспитательной работе базового учреждения, содержание деятельности тренера.

1.2.2 Вооружить студентов умением наблюдать и анализировать работу тренера, спортивно-массовую работу, осуществляемую в ДЮСШ и СДЮШОР, обобщать передовой опыт тренера по виду спорта.

1.2.3 Сформировать основные профессионально-педагогические компетенции, необходимые в работе тренера по виду спорта в ДЮСШ и СДЮШОР.

1.2.4 Сформировать потребности в систематическом самообразовании и творческом подходе к работе тренера.

#### 1.3 Вид практики, способы и формы ее проведения

Вид практики – учебная. Способ проведения практики – стационарный. Форма проведения практики – дискретная: путем выделения в календарном учебном графике непрерывного периода учебного времени для проведения каждого вида (совокупности видов) практики.

#### 1.4 Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения учебной практики

Процесс учебной практики направлен на формирование следующих компетенций:

##### 1) профессиональные компетенции (ПК):

*педагогическая деятельность:*

- способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);

*культурно-просветительская деятельность:*

- способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом (ПК-32).

В результате прохождения учебной практики студент должен

**знать:**

- нормативные документы и требования, регламентирующие деятельность спортивной школы;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- виды и формы планирования и учета тренировочной, учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
- средства, методы, формы организации тренировочной, соревновательной и др. видов деятельности занимающихся;
- содержание деятельности коллектива физической культуры на основе непосредственного участия в проводимых физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

**уметь:**

- планировать основные разделы работы по виду спорта на учебный год, месяц, тренировочное занятие;
- подбирать и применять средства и методы, адекватные поставленным задачам при самостоятельном проведении частей тренировочного занятия;
- проводить педагогические наблюдения с последующим их анализом;
- учитывать, анализировать и оценивать профессиональную деятельность тренера по виду спорта;
- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу на спортивные, этические и другие темы среди спортсменов;
- формировать положительное отношение детей к занятиям спортом;

**владеть:**

- профессиональной терминологией и культурой речи;
- технологией составления документов планирования по виду спорта и спортивно-массовой работе в спортивной школе;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- навыками формирования у спортсменов здорового образа жизни и активной жизненной позиции средствами физической культуры.

### **1.5 Место учебной практики в структуре ООП ВО**

Учебная практика является важнейшей частью всей системы подготовки бакалавра и входит в цикл Б.2 «Практика». Учебная практика рассматривается как одна из форм связи процесса обучения в институте физической культуры с будущей практической деятельностью выпускников в детско-юношеских спортивных школах и детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва.

Практика проводится в условиях максимально приближенных к реальной деятельности тренера-преподавателя, опираясь на знания, умения и навыки студентов по ранее изученным дисциплинам гуманитарно-социально-экономического, профессионального, естественно-научного циклов и профиля 49.03.01 «Физическая культура».

К практике допускаются студенты, не имеющие задолженностей по изученным дисциплинам.

### **1.6 Объем учебной практики в зачетных единицах и ее продолжительности в неделях либо в академических часах**

В соответствии с учебным планом практика проводится в шестом семестре в течение двух недель в количестве 108 часов (3 зачетных единицы) с объемом занятости студента не менее 54 часов в неделю, из них 18 часов отводится на самостоятельную работу. Практика проходит в ДЮСШ, спортивных клубах.

## **1.7 Руководство практикой (обязанности организаторов, руководителей практики и практикантов)**

Общее руководство практикой осуществляет отдел производственной практики, непосредственное руководство и контроль за работой студентов на практике осуществляется руководителями практики – преподаватели выпускающих кафедр.

### **Права и обязанности практиканта**

В соответствии с программой практики и в целях успешного ее выполнения студент **обязан:**

- своевременно выполнять все виды работ, предусмотренные программой практики, на высоком качественном уровне осуществлять учебно-воспитательный процесс;
- организовать свою деятельность в соответствии с Уставом организации, в которой проходит практику, подчиняться правилам внутреннего распорядка, распоряжениям администрации и руководителей практики. В случае невыполнения требований, предъявляемых к практиканту, последний может быть отстранен от прохождения практики.

### **Права и обязанности руководителя практики от института**

Руководитель практики от института несет личную ответственность за правильную организацию и проведение практики студентов в группе.

Для выполнения объема программы практики руководитель:

- принимает участие в организационном собрании;
- проводит со студентами методические занятия по вопросам организации и прохождения практики;
- определяет объем работы практикантов на день (неделю);
  - проводит методические занятия и совещание практикантов, заслушивая отчеты о выполненной работе;
  - проверяет и анализирует документацию, представленную студентами;
  - участвует в просмотре и анализе части тренировочных занятий, проводимых практикантом в качестве помощника тренера;
  - проводит собеседование со студентами по итогам учебной практики;
  - составляет письменный отчет об итогах практики и характеристику на каждого студента, своевременно сдает факультетскому руководителю практики проверенную и утвержденную документацию студентов своей группы.

### **Отчетная документация руководителя практики**

1. Оценочная ведомость.
2. Характеристики студентов-практикантов, заверенные печатью.
3. Документация студентов.
4. Отчет о проведении практики с выводами и предложениями по ее совершенствованию.

### **Обязанности администратора ДЮСШ**

Директор ДЮСШ или его заместитель по учебной работе отвечает за организацию учебной практики в школе:

- обеспечивает необходимые условия прохождения практики;
- знакомит студентов с ДЮСШ, составом тренеров, передовым педагогическим опытом, документацией, тренировочной базой, с общей постановкой учебно-воспитательной работы, представляет практикантам возможность присутствовать на заседаниях тренерского советов и методических занятиях;
- инструктирует студентов по охране труда и технике безопасности;
- на основе обобщения опыта вносит предложения по совершенствованию практики;
- обеспечивает студентам возможность изучения опыта тренеров.

### **Обязанности тренера ДЮСШ**

Тренер по виду спорта должен передать накопленный педагогический опыт студентам, в связи с этим он:

- обеспечивает изучение студентами постановки тренировочного процесса в спортивной школе, знакомит их с планами своей работы и документацией, проводит открытые тренировочные занятия и организует их обсуждение;
- характеризует, распределенные между студентами, учебные группы, определяет конкретные задачи тренировочной работы;
- помогает студентам в составлении планов, в подготовке к проведению части тренировочных занятий, проверяет и утверждает учебные и рабочие планы, конспекты предстоящих занятий;
- осуществляет разбор-анализ, оценивает тренировочное занятие, как в присутствии всей группы, так и в индивидуальном порядке;
- по окончании практики оценивает профессиональные и общепрофессиональные компетенции практиканта, участвует в подведении итогов практики.

### **1.8 Критерии к выставлению итоговой оценки по практике**

**Организационная работа** – умение планировать деятельность на период практики с соблюдением сроков выполнения, умение анализировать, обобщать и делать выводы.

**Учебная работа** – качество проведения части или фрагментов тренировочного занятия (умение организовать решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, соблюдать структуру тренировки; умение подобрать и провести подвижную игру; способность наладить контакт с группой, поддерживать дисциплину на занятии).

**Методическая работа** – качество выполнения планирующей документации (годовой план-график распределения учебного материала, план на месяц, план-конспект тренировочного занятия), умение проводить педагогический анализ тренировочного занятия.

**Спортивно-массовая** – помощь тренеру по виду спорта во вне тренировочной работе (анализ тренировочной работы по виду спорта, помощь в организационно-пропагандистской работе, проведение бесед на спортивную тематику).

Отчетная документация – оформление дневника (Материалов) по учебной практике (своевременность и аккуратность записей, порядок изложения документов, наличие документов в установленном программой количестве).

**Отношение к практике и трудовая дисциплина** – степень активности практиканта в решении задач учебной практики, своевременность заполнения и представления отчетных документов руководителю практики (тренеру), качество подготовки к тренировочным занятиям, трудовая дисциплина, (посещение практики по установленному расписанию, отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

По окончании практики студенту выставляется оценка, которая переводится в баллы на основе Положения «О балльно-рейтинговой системе оценки деятельности студентов» (2008 год).

Оценка «отлично» (100-80 балла) выставляется студенту, который на высоком уровне и в полном объеме выполнил все задания по программе учебной практики, овладел профессиональными компетенциями, предусмотренными программой, опираясь на теоретические знания изученных дисциплин, эффективно осуществляет учебно-воспитательный процесс, спортивно-массовую работу, проявил самостоятельность, инициативу, творческий подход и выполнил запланированные виды дополнительных работ.

Оценка «хорошо» (79-65) выставляется студенту, который полностью выполнил намеченную на период учебной практики программу, овладел профессиональными компетенциями, предусмотренными программой практики, опираясь на теоретические знания изученных дисциплин, осуществлял учебно-воспитательный процесс, спортивно-массовую, но в проведении отдельных видов работ допускал незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» (64-50) выставляется студенту, который в основном выполнил программу учебной практики, владеет профессиональными компетенциями на среднем уровне, не обнаружил глубоких теоретических знаний, допускал ошибки в планировании и проведении отдельных видов работ.

Оценка «неудовлетворительно» (49 баллов и меньше) выставляется студенту, который не выполнил основных заданий учебной практики, имеет слабые теоретические знания и не овладел профессиональными компетенциями тренера по виду спорта, имеет пропуски занятий на практике.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

№	Этапы, разделы и виды работ учебной практики	Виды работ (в часах)				Форма текущего контроля
		Наблюдение, изучение, анализ	Практическая работа	Работа с документами	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП</b>						
1	<b>Организационно-ознакомительная работа</b>	10		4	4	
1.1	Участие в организационных мероприятиях, связанных с практикой (установочная конференция, собрания бригады).	2				Контроль за участием
1.2	Ознакомление с базовой организацией (СДЮСШОР, ДЮСШ): помещение администрации, спортивные сооружения (имеющиеся и арендуемые), специальное оборудование и инвентарь общего пользования, методический кабинет (анализ спортивной деятельности базы практики)	2				Проверка записи в отчете
1.3	Ознакомление с нормативно-правовыми документами школы (Устав ДЮСШ, лицензия на образовательную деятельность, договор с учредителем) и документами, регламентирующими работу ДЮСШ (программа ДЮСШ, программа по виду спорта, инструкция по охране труда и технике безопасности, правила внутреннего распорядка, должностные инструкции, положение о педагогическом и	2		2		Проверка записи в отчете

	тренерском совете, положение о платных дополнительных услугах).					
1.4	Ознакомление с содержанием работы школы: – характеристика типа, структуры и задачи школы, тренерских кадров, контингента занимающихся (пол, возраст, уровень подготовленности);	2				Проверка записи в отчете
	– характеристика качественных показателей работы школы;	2				
	– общие вопросы организации работы школы: система комплектования, планирование и организация тренировочной и воспитательной работы, организация спортивной и оздоровительной работы;	2				
	– содержание работы педагогического и тренерского совета, их права и обязанности; – связь с общеобразовательными школами, гимназиями, лицеями и другими учебными заведениями.	2				
1.5	Ознакомление с организацией планирования и учета тренировочной работы; задачами работы тренерского коллектива (распределение обязанностей, режим работы тренеров, система аттестации тренеров).	2				Проверка записи в отчете
1.6	Ознакомление с документами планирования и учета работы школы: годовым планом тренировочной и воспитательной работы; календарным планом спортивно-массовых	2		2		Проверка записи в отчете

	мероприятий; планом работы на месяц, журналом учебной группы и конспектами тренировочных занятий; протоколами соревнований, личными картами спортсменов, расписанием занятий.					
1.7	Разработка индивидуального плана работы студента на период учебной практики.	2			4	Оформление документа
<b>2 ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЭТАП</b>						
<b>2.1</b>	<b>Методическая работа</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>18</b>	
2.1.1	Разработка документов планирования тренировочного процесса: годовой план-график.	2		2	4	Оценка оформления документов
2.1.2	Разработка плана тренировочного процесса на месяц для прикрепленной группы.	2		2	4	Оценка оформления документов
2.1.3	Разработка конспект тренировочного занятия для прикрепленной группы.	2		2	4	Оценка оформления документов
2.1.4	Педагогический анализ тренировочного занятия.	2		2	4	Оценка оформления документов
2.1.5	Составить карточку подвижной игры.	2		2	2	Оценка оформления документов
<b>2.2</b>	<b>Тренировочная работа</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
2.2.1	Проведение части тренировочного занятия в качестве помощника тренера: подготовительной, основной, заключительной.	4	8	4	6	Оценка части занятия



2.2.2	Проведение подвижной игры.	2	4	2	2	Оценка проведения игры
<b>2.3</b>	<b>Спортивно-массовая работа</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	
2.3.1	Участие в мероприятиях ДЮСШ с целью популяризации физической культуры и спорта и формирования потребности в здоровом образе жизни.	2			2	Оценка качества выступлений
2.3.2	Беседа с занимающимися на спортивную тематику.	2	2		2	Оформление документа
<b>3 ИТОГОВЫЙ ЭТАП</b>						
3.1	Анализ качества профессионально-педагогической деятельности практиканта.				4	
3.2	Подготовка письменного отчета по практике.				4	Оформление документа
3.3	Сдача материалов по практике				2	Оценка
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>108</b>

### **3 УЧЕТ И ОЦЕНКА РАБОТЫ, ВЫПОЛНЕННОЙ СТУДЕНТАМИ В ПЕРИОД ПРАКТИКИ**

Учет и оценку деятельности студентов осуществляют руководитель практики в контакте с тренерами и администрацией ДЮСШ.

Деятельность практикантов оценивается с учетом творческого подхода к видам производственной работы, ее эффективности и качества отчетной документации.

В оценке учитывается степень владения студентами профессиональными и общепрофессиональными компетенциями, уровень их теоретической и практической подготовленности, правильность, грамотность и аккуратность оформления отчетной документации, их умение анализировать и обобщать информацию. В итоговой оценке должны учитываться все стороны деятельности студентов на практике.

### 3.1 Форма отчетности по практике

**Отчетная документация практиканта** включает в себя:

1. Индивидуальный план работы студента на период практики.
2. Анализ спортивной деятельности базы практики.
3. Учебный план-график распределения часов на год для одной группы.
4. План тренировочных занятий на месяц для одной группы.
5. Конспект тренировочного занятия.
6. Педагогический анализ тренировочного занятия.
7. Карточка подвижной игры.
8. Беседа с занимающимися на спортивную тематику (профориентационная, спорт, ЗОЖ).
9. Информация о выполнении программы учебной практики, анализ качества профессионально-педагогической деятельности практиканта (отчет).

Характеристика с места практики.

Каждый документ проверяется и заверяется руководителем практики или тренером.

**Примечание:** документы 3, 4, 5 выполняются на одну группу.

### 3.2 Фонд оценочных средств

Руководитель учебной практики оценивает итоги практики на основе представленного отчета и пояснений студента.

Основным оценочным средством по учебной практике являются заполненные материалы практики (дневник). При этом учитывается правильность, грамотность, полнота разработки и заполнения отдельных документов, а также умение анализировать деятельность базы практики и свою личную деятельность по итогам практики.

Защита итогов учебной практики проходит в форме свободного собеседования.

#### Примерные контрольные вопросы по итогам практики

1. Перечислите нормативно-правовые документы учреждения ДЮСШ.
2. Охарактеризуйте профессионально-педагогические качества, которыми должен обладать тренер ДЮСШ.
3. Представьте классификацию физических упражнений. Разделы и группы классификации, используемые в конкретном тренировочном занятии (ТЗ).
4. Представьте классификацию методов спортивной тренировки. Требования к выбору методов.
5. Обоснуйте применение метода разучивания двигательных действий в целом и по частям в ТЗ.
6. Обоснуйте применение метода равномерного упражнения в ТЗ.
7. Обоснуйте применение метода переменного упражнения в ТЗ.
8. Обоснуйте применение метода повторного упражнения в ТЗ.
9. Обоснуйте применение метода интервального упражнения в ТЗ.
10. Обоснуйте применение игрового и соревновательного методов в ТЗ.
11. Обоснуйте применение круговой тренировки в ТЗ.
12. Обоснуйте применение методов обеспечения наглядности на ТЗ.
13. Обоснуйте применение методов слова, особенности использования на ТЗ.
14. Представьте структуру обучения двигательным действиям.
15. Расскажите о способах предупреждения и устранения ошибок на конкретном ТЗ.
16. Представьте средства и методы развития быстроты.
17. Представьте методику развития силовых способностей.
18. Представьте методику развития координационных способностей.
19. Представьте средства и методы развития общей выносливости.
20. Представьте средства и методы развития специальной выносливости.
21. Представьте средства и методы развития гибкости.
22. Перечислите формы построения занятий физической культурой.
23. Расскажите о построении занятия урочного типа. Опишите технологию составления плана-конспекта ТЗ.

24. Представьте планирование деятельности учреждения (ДЮСШ) (виды работ, форма плана).
25. Раскройте структуру и содержание журнала учета учебной работы группы.
26. Расскажите о приемах, используемых при оказании первой медицинской помощи при травматизме и несчастном случае на ТЗ.
27. Раскройте технологию составления плана ТЗ на месяц.
28. Перечислите контрольные и контрольно-переводные испытания, проводимые в ДЮСШ и СДЮСШОР.
29. Перечислите основные способы организации ТЗ.
30. Перечислите основные должностные обязанности тренера (старшего тренера, спортсмена-инструктора, инструктора-методиста);
31. Раскройте основные требования к наполняемости учебных групп, количеству часов в неделю для каждого этапа подготовки в ДЮСШ, СДЮСШОР.
32. Опишите систему отбора и набора в ДЮСШ по избранному виду спорта. Укажите максимальный и минимальный возраст занимающихся в ДЮСШ.
33. Раскройте организационную структуру ДЮСШ.
34. Перечислите соревнования, мероприятия в которых принимают участие воспитанники ДЮСШ.

#### **4 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

##### **4.1 Основная литература**

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для завершающего уровня высш. физкультур. образования : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л. П. Матвеев. □ 5-е изд., испр и доп. □ М. : Сов. спорт, 2010. □ 340 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 □ Физ. культура и специальности 032101 □ Физ. культура и спорт / Л. П. Матвеев. □ 3-е изд., перераб. и доп. □ М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. □ 543 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. : общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров: кн. 1 / В. Н. Платонов. □ Киев : Олимп. Лит., 2015. □ 679 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. : общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров: кн. 2 / В. Н. Платонов. □ Киев : Олимп. Лит., 2015. □ 751 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. □ 6-е изд., стереотип. □ М. : АКАДЕМИА, 2008. □ 479 с.

##### **4.2 Дополнительная литература**

1. Камалетдинов, В. Г. Менеджмент спортивных соревнований : учеб.- метод. пособие / В. Г. Камалетдинов. □ Челябинск: Уральская академия, 2010. □ 92 с.
2. Новоселова, О. А. Теория и методика физического воспитания различных групп населения : учеб. □ метод. пособие / О. А. Новоселова, В. М. Юзлекбаева. □ Челябинск : Уральская Академия, 2014. □ 90 с.
3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. □ М. : АСТ: Астрель, 2006. □ □ 863 с.
4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / под общ. ред. проф. Г. Д. Бабушкина ; Сиб. гос. ун □ т физ. культуры и спорта. □ Омск: СибГУФК, 2006. □ 379 с.
5. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физическая культура и спорт» / под ред. А. В. Родионова. □ М.: АКАДЕМИА, 2010. □ 366 с.
6. Пустозеров, А. И. Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированностью занимающихся физической культурой и спортом : метод. рекомендации / А. И. Пустозеров, В. К. Миловидов. □ Челябинск: Уральская академия, 2012. □ 119 с.

7. Пушкарев, Е. Д. Моделирование в спорте. Введение в предмет : учеб. - метод. пособие / Е. Д. Пушкарев, С. П. Завитаев. □ Челябинск: УралГУФК, 2009. □ 37 с.

8. Шведкая О. А. Теория и методика спортивной тренировки : учеб.-метод. пособие / И. А. Шведкая, О. А. Новоселова, С. П. Завитаев – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 79 с.

#### **4.3 Информационно-справочные ресурсы:**

- любые поисковые системы в сети Internet;
- электронный каталог библиотеки вуза <http://www.elibrary.uralgufk.ac.ru>;
- электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>;
- сайт научно-методического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://школьная пресса.рф>;
- сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>;
- научный портал <http://www.teoriya.ru>;
- сайт СИФК (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК».

### **5 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

База практики должна обладать следующим необходимым материально-техническим обеспечением: спортивным залом, раздевалками, спортивными площадками, спортивным инвентарем.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ДНЕВНИКА  
ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ**

**ДНЕВНИК  
ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ**

Студента \_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Место прохождения практики \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Руководитель практики от института \_\_\_\_\_

**Руководители практики от учреждения:**

Директор \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_

Сроки прохождения практики \_\_\_\_\_

Оценка за документацию \_\_\_\_\_

Общая оценка за практику \_\_\_\_\_

## 1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении

Содержание работы планируется по разделам:

1. Организационная работа.
2. Методическая работа.
3. Тренировочная работа.
4. Спортивно-массовая работа.

Индивидуальный план работы разрабатывается совместно с руководителем практики и специалистом базы практики.

## 2. АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАЗЫ ПРАКТИКИ

Тренер (ФИО, стаж, их образование)

---

---

Педагоги дополнительного образования (ФИО, стаж, их образование, обязанности)

---

---

Материально-техническая база (залы, помещения, площадки, базы (размеры или площадь, предназначение, состояние); специальное оборудование и инвентарь (указать какое/ой)

---

---

Организация учебно-воспитательного процесса (количество уроков в неделю, формы организации занятий, наличие программ, наличие специальных медицинских групп, агитационно-пропагандистская работа)

---

---

Наличие документов планирования физкультурно-спортивной деятельности базового учреждения (перечислить)

---

---

Спортивные успехи базового учреждения, спортивная гордость, рекорды, победы (за прошедший год)

---

---

Контингент школьников, посещающих секции по видам спорта при школе (количество и вид спортивной деятельности)

---

---

Средства для оценки уровня физической подготовленности школьников

---

---

Дополнительная информация о физкультурно-спортивной деятельности базы практики

### 3. ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Утверждаю  
Директор ДЮСШ

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Учебный план - график**  
распределения учебных часов на 20\_\_ / 20\_\_ уч/год

для \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
(группа) (вид спорта)

Раздел подготовки	Ча сы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория													
Итого часов теории													
Практические занятия													
Общефизическая подготовка													
Специальная физическая подготовка													
Технико-тактическая подготовка													
Текущее тестирование и переводные испытания													
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинский контроль (вне сетки часов)													
<b>Итого часов практики:</b>													
<b>Всего часов в год и по месяцам:</b>													

Зам. директора по учебной работе \_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Руководитель практики \_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

#### 4. ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА МЕСЯЦ ДЛЯ ОДНОЙ ГРУППЫ

по \_\_\_\_\_  
 на \_\_\_\_\_ месяц 20 \_\_\_\_ г.  
 группа \_\_\_\_\_  
 разряд \_\_\_\_\_  
 тренер – практикант \_\_\_\_\_  
 Задачи: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Основные средства	Даты								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О. тренера)

\_\_\_\_\_ (подпись)

#### 5. КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Группа \_\_\_\_\_ года обучения  
 Дата проведения \_\_\_\_\_  
 Место проведения \_\_\_\_\_  
 Задачи: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Инвентарь: \_\_\_\_\_

Части занятий	Частные задачи	Содержание	Дозировка (объем, интенсивность)	Организационно-методические указания

Оценка за конспект \_\_\_\_\_

Оценка за проведение \_\_\_\_\_

Подпись тренера \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)



## 6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

### 1. Общие сведения

Группа \_\_\_\_\_  
Количество занимающихся по списку \_\_\_\_\_  
Из них занималось \_\_\_\_\_  
Дата проведения \_\_\_\_\_  
Место проведения \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. тренера, ведущего занятие \_\_\_\_\_

### 2. Подготовка к занятию

1. Перечислить задачи, поставленные на данное занятие.
2. Определить соответствие содержания конспекта поставленным задачам, рабочему плану, условиям проведения занятий.
3. Оценить целесообразность распределения времени по частям занятия и дозировку в отдельных упражнениях.
4. Дать характеристику внешнему оформлению конспекта (соответствие установленной форме, правильность терминологии, аккуратность, грамотность и т. д.).
5. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря.
6. Внешний вид, психологическая и техническая готовность тренера проведению занятий.

### 3. Организация проведения занятий

1. Своевременность начала занятия.
2. Манера изложения задач учебного занятия (психологический настрой занимающихся на сознательное и активное овладение материалом).
3. Умение правильно выбрать место для показа упражнений и возможности контроля за их выполнением.
4. Правильность подачи команд, содержательность и контроль объяснения, культура речи, выразительность голоса, знание терминологии.
5. Техническая подготовленность тренера (качество показа упражнений).
6. Умение предупредить и исправлять ошибки.
7. Умение регулировать нагрузку и обеспечивать высокую плотность урока.
8. Анализ общей, рабочей плотности урока и нагрузки урока, (приложить протокол и график).
9. Своевременность и эффективность указаний, направленных на исправление ошибки и повышения качества выполнения.
10. Дисциплина занимающихся, их активность, самостоятельность, отношение к тренеру, к занятию в целом.
11. Умение пользоваться поощрениями, порицаниями, доводить поставленные требования до исполнения.
12. Эмоциональная сторона занятия.
13. Отклонения от конспекта и их обоснований.
14. Своевременность окончания занятия.
15. Умение подвести итоги.

### 4. Выводы и предложения

1. Выполнение поставленных задач.
2. Положительные моменты в работе тренера.
3. Просчеты и ошибки в работе тренера (по организации занимающихся, методике преподавателя).
4. Общая оценка проведения урока.
5. Предложения и рекомендации тренеру по:

- совершенствованию организации урока;
- разнообразию примененных методов обучения и воспитания;
- совершенствованию личных качеств.

Подпись студента,  
проводившего анализ занятия \_\_\_\_\_ (Ф.И.О)

Подпись тренера \_\_\_\_\_ (Ф.И.О)

Подпись руководителя практики \_\_\_\_\_ (Ф.И.О)

### 7. КАРТОЧКА ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

\_\_\_\_\_ (название игры)

Задачи \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Инвентарь \_\_\_\_\_

Построение (схема) \_\_\_\_\_

Описание игры \_\_\_\_\_

Правила игры \_\_\_\_\_

Методические указания \_\_\_\_\_

В какой части занятия проводится \_\_\_\_\_

Оценка руководителя практики за карточку и проведение игры \_\_\_\_\_

**8. БЕСЕДА С ЗАНИМАЮЩИМИСЯ НА СПОРТИВНУЮ ТЕМАТИКУ  
(профориентационная, спорт, ЗОЖ)**

Тема беседы \_\_\_\_\_

Краткое содержание беседы \_\_\_\_\_

Подпись руководителя практики \_\_\_\_\_

**9. ИНФОРМАЦИЯ О ВЫПОЛНЕНИИ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, АНАЛИЗ КАЧЕСТВА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИКАНТА  
(отчет)**

1. Количество проведенных учебно-тренировочных занятий.

Группы	В качестве	
	ассистента	тренера

2. Перечислите спортивно-массовые мероприятия, в подготовке и проведении которых Вы принимали участие, указав сроки проведения и должность.
3. Перечислите разработанные Вами методические документы, указав их количество.
4. Перечислите Ваше участие в конференциях, семинарах, совещаниях, методических занятиях, консультациях, педсоветах, тренерских советах и т.д.
5. Перечислите мероприятия воспитательного характера, проведенные Вами во время практики

В отчете отразить информацию о выполнении программы практики, представить анализ качества проделанной работы, приобретение и закрепление профессионально-педагогических компетенций, уровень теоретической и практической подготовленности, выводы и предложения по совершенствованию учебной практики.

Дата \_\_\_\_\_

Подпись практиканта \_\_\_\_\_

## ХАРАКТЕРИСТИКА

практиканта \_\_\_\_\_ года рождения

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

студента \_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы

Студент \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

проходил практику \_\_\_\_\_

За период учебной практики с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
он(а) показал(а) себя \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(оценка отношения к практике, уровень теоретической и технической подготовленности, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициативность, дисциплинированность)

Проведенные части тренировочных занятий по \_\_\_\_\_  
(виду спорта) показали \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(оценка уровня владения педагогическими умениями и навыками, умение управлять группой, творческий подход к планированию и проведению части ТЗ, качество проведенных фрагментов, отношение занимающихся к тренеру).

При проведении спортивно-массовой работы проявил себя \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(педагогические и организаторские навыки и умения, инициативность и активность в организации и проведении различных массовых и спортивных мероприятий по плану организации, участие в мероприятиях по пропаганде и агитации спорта, стремление установить контакт со спортсменами, коллегами, оказание помощи тренеру).

В методической работе проявил себя \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(оценка разработки документов планирования, составление конспектов ТЗ, уровень проведения педагогического анализа ТЗ, участие в работе тренерского коллектива)

Оценки за практику:

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Организационная работа                     | _____ |
| 2. Методическая работа                        | _____ |
| 3. Тренировочная работа                       | _____ |
| 4. Спортивно-массовая работа                  | _____ |
| 5. Материалы по учебной практике              | _____ |
| 6. Отношение к практике и трудовая дисциплина | _____ |

Общая оценка за практику \_\_\_\_\_

Директор ДЮСШ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Тренер - преподаватель \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Руководитель практики \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Характеристику составить подробную и заверить круглой печатью.

## 6 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Положение об организации практики обучающихся, осваивающих образовательные программы высшего образования и ее виды Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Уральский государственный университет физической культуры», СК–П–043.09–14 Версия 1.0 Дата введения: 26 декабря 2014 г. – 11 с.2.
2. Приказ Министерства Образования и науки РФ № 935 от 07.08.2014 г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)».
3. Проломова, М. В. Организация работы методиста практики со студентами, обучающимися по индивидуальному графику / М. В. Проломова, Т. В. Глебка – Челябинск: УралГУФК, 2011. – 52 с.
4. Пустозеров, А. И. Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированностью занимающихся физической культурой и спортом : метод. рекомендации / А. И. Пустозеров, В. К. Миловидов. □ Челябинск: Уральская академия, 2012. □ 119 с.
5. Пушкарев, Е. Д. Моделирование в спорте. Введение в предмет : учеб. - метод. пособие / Е. Д. Пушкарев, С. П. Завитаев. □ Челябинск: УралГУФК, 2009. □ 37 с.
6. Рабочая программа дисциплины «Педагогическая практика»: рабочая программа. – Санкт-Петербург: УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры; ФГОУВПО НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 15 с.
7. Стандарт организации: Программа учебной практики. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 13 с.4. Справочник работника физической культуры и спорта / сост. А. В. Царик. □ 4е изд., доп. и испр. □ М.: Советский спорт, 2012. □ 986 с.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. – Режим доступа: [http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/49\\_03\\_01\\_Fisra.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/49_03_01_Fisra.pdf)
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для ст. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: «Академия», 2012. – 479 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
Организационно-методический раздел.....	2
Структура и содержание учебной практики.....	6
Учет и оценка работы, выполненной студентами в период практики.....	9
Перечень учебной литературы и ресурсов сети «интернет», необходимых для проведения учебной практики.....	11
Описание материально-технической базы, необходимой для проведения учебной практики.....	12
Методические указания по ведению дневника по практике .....	13
Список использованных источников .....	21

Разработчики:

Зав. кафедрой теории и методики физической культуры, к.п.н., профессор



М.С. Кашафутдинов

Эксперт:

Зав. кафедрой физического воспитания  
Стерлитамакского филиала БашГУ,  
к.п.н., доцент



В.М. Крылов

Программа рассмотрена на заседании учебно-методического совета протокол № 4 от 13.09.2016 г.

Декан факультета  
дополнительного образования, к.б.н., доцент



О.А. Никитина

Специалист отдела практики



Е.Н. Желтова

