

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени  
В.С.Тишина»  
Министерства спорта Нижегородской области

*Рекомендовано*

*на заседании МО*

*Протокол № 1 от 31.08.2020 г.*

*Согласовано:*

*Заместитель директора по УВР*

\_\_\_\_\_ *И.А.Игнатьева*

\_\_\_\_\_ *Н.В. Володина*

**И.А. Игнатьева**

**ПП.01 Производственная практика ПМ.03**

**6 семестр**

**учебно-методическое пособие**

**НИЖНИЙ НОВГОРОД**

**Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени  
В.С.Тишина**

**2020**

**УДК**  
**ББК**  
**И**

**И Игнатьева И.А.**

ПП.01 Производственная практика ПМ.03: учебно-методическое пособие - Нижний Новгород: Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина, 2020.- 32 с.

Данное учебно-методическое пособие содержит материал для обучающихся третьего курса, отражающий задания учебной практики. В учебно-методическом пособии отражены задания, которые позволяют освоить основные и профессиональные компетенции данного вида практики. В учебно-методическом пособии представлена схема выполнения заданий с их подробным описанием и критериями оценки. Предложенная структура учебно-методического пособия поможет обучающимся освоить те компетенции, которые запланированы этим видом практики.

Учебно-методическое пособие «ПП.01 Производственная практика ПМ.03», подготовлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования для обучающихся по специальности физическая культура 49.02.01.

**УДК**  
**ББК**

**Рецензенты:**

А.В. Фомичев канд. пед.наук, доцент ГБОУ ДПО Нижегородский институт развития образования, г. Нижний Новгород

Н.Б. Воробьев канд. псих.наук, доцент ФГБОУ ВО НГПУ им. К.Минина, г. Нижний Новгород

*Утверждено и рекомендовано к печати методическим советом ГБПОУ «НОУОР им. В.С. Тишина» (протокол № 1 от 31 августа 2020 г.).*

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Тематический план .....	4
2.	Дневник практиканта.....	5
3.	Инструктаж при проведении занятий в избранном виде спорта.....	6
4.	Самооценка уровня профессиональных умений и навыков .....	6
5.	Разработка комплекса круговой тренировки в текущем, на момент практики, этапе на развитие физического качества преимущественно определяющего результативность выполнения соревновательного упражнения в избранном виде спорта.....	10
6.	Разработка комплекса средств спортивной тренировки в избранном виде спорта. ....	11
7.	Разработка требований к технике выполнения двигательного действия в избранном виде спорта.....	12
8.	Разработка проекта освоения основ техники соревновательного упражнения в избранном виде спорта.....	12
9.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировочного занятия ударного МКЦ в избранном виде спорта .....	15
10.	Разработка системы двигательных заданий в связи с использованием методов строгой регламентации для развития физических качеств, применительно к избранному виду спорта.....	16
11.	Разработка программы развития ведущего качества в избранном виде спорта.....	17
12.	Разработка физкультурно-оздоровительного праздника для различных возрастных групп населения.....	19
13.	Анализ двух учебно-тренировочных занятий разных тренеров.....	22
14.	Составление картотеки педагогической и методической литературы современных литературных источников по теме исследования КР.....	23
15.	Разработка доклада – презентации о ГТО для различных возрастных групп населения.....	
16.	Отчет.....	26
17.	Аттестационный лист .....	27
18.	Характеристика.....	29
19.	Список литературы.....	30
20.	Критерии оценки практиканта.....	32

## 1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

В тематическом плане практиканта должны учитываться такие разделы, как организаторская работа, учебно-тренировочная работа, внутренировочная, агитационная, хозяйственная. План разрабатывается в первые дни прохождения практики и согласуется с тренером избранного вида спорта.

Форма представлена в таблице 1.

Таблица 1

### Тематический план

№ п/п	Содержание работы	Недели практики			
		I	II	III	VI
1.	Установочная конференция по практике	+			
2.	Беседы с руководителями спортивной школы				
3.	Изучение правил ведения документации при планировании, организации и проведении учебно – тренировочного процесса				
4.	Изучение инструкции по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований				
5.	Составление индивидуального плана работы обучающегося и его выполнение				
6.	Разработка комплекса круговой тренировки в текущем, на момент практики, этапе на развитие физического качества преимущественно определяющего результативность выполнения соревновательного упражнения в избранном виде спорта				
7.	Разработка комплекса средств спортивной тренировки в избранном виде спорта.				
8.	Разработка требований к технике выполнения двигательного действия в избранном виде спорта				
9.	Разработка проекта освоения основ техники соревновательного упражнения в избранном виде спорта				
10.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировочного занятия ударного МКЦ в избранном виде спорта				
11.	Разработка комплекса круговой тренировки в специально-подготовительном этапе на развитие				

	физического качества преимущественно определяющего результативность выполнения соревновательного упражнения в избранном виде спорта				
12.	Разработка системы двигательных заданий в связи с использованием методов строгой регламентации для развития физических качеств, применительно к избранному виду спорта				
13.	Разработка программы развития скорости в избранном виде спорта				
14.	Разработка физкультурно-оздоровительного праздника для различных возрастных групп населения				
15.	Анализ двух учебно-тренировочных занятий разных тренеров				
16.	Составление картотеки педагогической и методической литературы современных литературных источников по теме исследования КР				
17.	Разработка доклада – презентации о ГТО для различных возрастных групп населения				
18.	Подготовка отчета по учебной практике				
19.	Подготовка отчетной документации и сдача дневника практиканта				

## 2. ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

Дневник практиканта является одним из важных документов, отражающих ход и содержание практики.

Записи в дневнике практиканта являются одним из средств воспитания у обучающихся умения фиксировать и анализировать проделанную работу на всем протяжении практики.

Дневник ведется регулярно, ежедневно, с указанием даты записи и подробного характера выполняемой работы, наблюдений, впечатлений.

В ежедневных записях должны фигурировать фамилии тех, с кем практиканту пришлось контактировать на базе практики – это одно из обязательных требований к ведению дневника практики.

Абсолютно недопустимы формальные записи, к примеру: «Пришел на тренировку», «Ушел с тренировки», «Составил план тренировки», «Оформил стенную газету» и т. п.

Содержание записей в дневнике позволит руководителю практики и методисту проверить и оценить подготовку студента к анализу своих действий и явится убедительной характеристикой уровня готовности его к педагогической работе.



результатами. Цель анализа заключается в выявлении методов и приемов организации деятельности тренера и занимающегося на тренировке, которые приводят или не приводят к позитивным результатам. Основной же задачей при этом является поиск резервов повышения эффективности работы тренера и спортсмена.

Образец самоанализа учебно-тренировочного занятия представлен ниже.

## САМОАНАЛИЗА ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

тренера-преподавателя по борьбе САМБО

**Гуляева Александра Михайловича**

Место работы: МОУ ДОД «ДЮСШ №3»

Дата, место и: 17.10.2006 год; ДЮСШ №3, зал спортивной борьбы;

Время проведения: 9.30.-11.45

Квалификационная категория тренера: высшая

Вид спорта: борьба САМБО

Группа: учебно-тренировочная группа 2 года обучения (УТ-2)

Спортивный инвентарь: борцовский ковер, резиновый жгут,

Тема: Совершенствование броска «задняя подножка», бросков «зацеп голенью» изнутри разноименной ноги соперника, приема «удержания с боку» в комбинации связок «стоя-лежа».

Задачи: 1. Совершенствование бросков «задняя подножка» с разными захватами в условиях нарастающего сопротивления соперника, с последующей связкой в комбинации броска «зацеп голенью» изнутри в условиях учебной схватки.

2. Добиваться в условиях одностороннего нарастающего сопротивления соперника связки комбинации: «зацеп изнутри» голенью - «задняя подножка» - «удержание сбоку».

3. Развивать специальные скоростно-силовые качества и быстроту двигательной реакции.

4. Воспитывать решительность, смелость и настойчивость при взаимном сопротивлении с соперником в условиях совершенства приемов, комбинации и учебной схватки.

### **Подготовленность к УТЗ тренера-преподавателя**

1. План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с программой для ДЮСШ и СДЮШОР по борьбе САМБО и годовым учебным планом для учебно-тренировочной группы 2 года обучения. Тема занятия мною выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы.

2. Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Борцовский зал отвечает специальным санитарно-гигиеническим требованиям.

3. Мой внешний вид, спортивная форма соответствуют нормам для проведения учебно-тренировочного занятия по борьбе самбо.

### **I. Оценка организации УТЗ**

Время занятия мною рационально распределено по частям учебно-тренировочного занятия: задача вводной части по организации и дисциплине группы через построение, проверки, выполнение строевых упражнений, объявлении темы занятия и решению главных задач - была выполнена в полном объёме, группа настроена на предстоящую работу.

**I часть** - Подготовительная: 30 мин. Средства вводной части занятия соответствовали возрасту и подготовленности учащихся. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание мышц занимающихся бегом в равномерном темпе, предварительную проработку укрепления мускулатуры, умение координировать движения через общеразвивающие и специальные физические упражнения и самостраховку. При выполнении в подготовительной части элементов акробатики, самостраховки с партнером была решена задача по воспитанию решительности и смелости.

**II часть** – Основная: 1 час 30 мин. Рациональное использование площади борцовского ковра позволило соблюсти меры безопасности при выполнении спортсменами бросков в стойке и отработки техники борьбы лежа. В решении основной темы на начальном этапе было использовано специальное оборудование (резиновые жгуты) для выработки мышечного чувства на тягу руками для выведения партнера из равновесия.

Первая половина основной части тренировки была посвящена совершенству технике броска «зацеп голенью изнутри», где был использован «повторный» метод упражнений. В изучении и закреплении умения и навыка броска «задняя подножка» был использован «равномерный» метод упражнений с небольшим объёмом нагрузки.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на совершенство комбинации «зацеп голенью изнутри - задняя подножка - удержание сбоку», используя «переменный» метод упражнений. В заключении основной части занятия: закрепление изученного материала через учебно-тренировочные схватки со сменой 3-х партнеров по упрощенным правилам борьбы, где развивались специальные скоростно-силовые качества и быстрота двигательной реакции. В основной части тренировки решались такие задачи, как воспитание в спортсменах решительности, инициативы и смелости.

Использовались специально-подводящие упражнения при освоении программного материала, метод физической подготовки строго регламентированный. Содержание упражнений, дозировка, объем,



интенсивность, индивидуальные задания соответствовали развитию физических качеств учащихся. Дозировка нагрузки была дана в соответствии с физиологическими возможностями детей данной учебно-тренировочной группы. Техника изучаемых движений мною была правильно показана, терминология использовалась верно, в соответствии данному виду спорта. Страховка и помощь при выполнении учащимися упражнений выполнена в соответствии нормам безопасности.

### **III часть – Заключительная: 15 мин.**

Во время учебно-тренировочного занятия мною рационально использовалась площадь спортивного зала. Моторная плотность занятия повышалась соответственно частям занятия.

Целесообразно использовались методы организации учащихся при выполнении упражнений:

- фронтальный метод использовался в подготовительной части занятия,
- групповой, поточный методы были правильно применены в основной части учебно-тренировочного занятия.

Местонахождение мною было выбрано правильно и удобно для организации занимающихся и контроля над выполнением заданий:

- в подготовительной части занятия я находился в центре зала для того, чтобы видеть сразу всех учащихся,

- в основной части занятия мною использовался показ упражнений (бросков) перед учащимися и индивидуальная помощь некоторым ребятам.

Подготовка оборудования и инвентаря была организована в соответствии с соблюдением правил безопасности при выполнении подводящих упражнений и бросков.

Активность, сознательность и трудолюбие учащихся прослеживалась на протяжении всего занятия. Дисциплинированность, взаимопомощь, самоконтроль и самооценка учащихся соответствовала нормам организации занятия с группой данной физической подготовленности.

Завершение занятия: было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия, дано домашнее задание.

**Общий вывод о проведении учебно-тренировочного занятия:** мною рационально использовано время учебно-тренировочного занятия, целесообразно использовались средства и методы, умения и навыки в решении поставленных задач выполнены в полном объеме. Воспитательные задачи поставленные на занятии поставлены соответственно данной теме и выполнены полностью.

Тренер-преподаватель Гуляев А.М.

## 5. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Разработать комплекс круговой тренировки в специально-подготовительном этапе на развитие физического качества преимущественно определяющего результативность выполнения соревновательного упражнения в избранном виде спорта.

Схема выполнения:

1. Общие сведения: возраст и квалификация спортсменов;
2. Цель круговой тренировки;
3. Зарисовать круговую тренировку;
4. Представить динамику нагрузки в круговой тренировке.

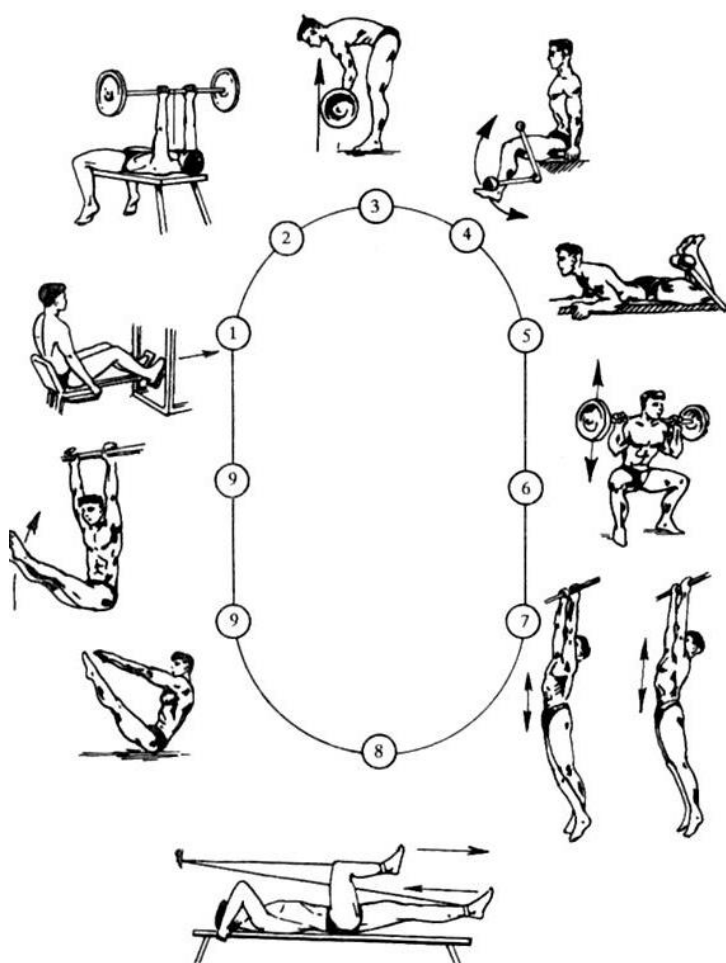


Рис. 1 Комплекс упражнений для круговой тренировки

## 6. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### Схема выполнения

1. Общие сведения: избранный вид спорта, возраст и квалификация спортсменов;
2. Разработать средства в форме таблицы.

Таблица 3

### Комплекс средств спортивной тренировки в избранном виде спорта

№ п.п.	Средства	Дозировка	Приемы по методике и организации
1	Соревновательные: 1. Бег 2. 3. 4. 5.	100м с макс v	по протоколу соревнований
2	Специальноподготовительные подводящие: 1.Бег 2. 3. 4. 5. развивающие: 1. Бег 2. 3. 4. 5.	4×100м с макс v  4×80м с макс v	в колонне по два с дистанцией 50м. обратить внимание на высокий вынос бедра  в колонне по два с дистанцией 50м., стараться показать лучшую скорость пробегания
3	Общеподготовительные: 1. Игра в футбол 2. 3. 4. 5.	40мин	По упрощенным правилам футбола

## **7. РАЗРАБОТКА ТРЕБОВАНИЙ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**Описание требований к технике выполнения разрабатываются по плану**

1. Фазы техники ДД (подготовительная, основная, заключительная).
2. Биомеханическая модель техники ДД:
  - а) пространственная характеристика
    - положения тела (исходное, промежуточное, конечное);
    - траектория (прямолинейная, криволинейная);
    - направления движений (в трёхмерном пространстве: вправо-влево, назад-вперед, вверх-вниз, и промежуточные: вправо-вверх);
    - амплитуда (максимальная или рабочая, в градусах или единицах расстояния).
  - б) временная характеристика
    - длительность фаз и движений;
    - темп движений.
  - в) пространственно-временная характеристика
    - скорость (произвольная или произвольная, максимальная или оптимальная);
    - ускорение (положительное или отрицательное, равноускоренное или неравноускоренное движение).
  - г) динамическая характеристика
    - внутренние силы (активные и пассивные силы двигательного аппарата, реактивные силы);
    - внешние силы (силы тяжести, сопротивления, реакции опоры...).
  - д) ритмическая характеристика (графическое представление соотношения усилий в пространстве и времени).

## **8. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ОСВОЕНИЯ ОСНОВ ТЕХНИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

При разработке проекта освоения основ техники необходимо придерживаться следующих **требований**:

1. Программа разрабатывается из расчёта 8-10 тренировок.
2. Необходимо определить - какой из методов строго регламентированного упражнения: аналитический (расчлененно-конструктивный) или интегральный (целостно-конструктивный) будет использован в процессе обучения.
3. Количество планируемых задач по обучению выбранному ДД на одну тренировку определяется с учетом возможностей их реализации на конкретной тренировке, не ущемляя решение других задач.

4. Формулировка тренировочных задач должна быть конкретной, т.е. отражать этапность обучения и элементность техники ДД. Для задач, характерных этапу "начального разучивания ДД" целесообразно использовать глагол "учить", "продолжать учить" - для этапа "углубленного детального разучивания", "закреплять" - для этапа "закрепления и совершенствования ДД".

Для каждой тренировочной задачи должны быть подобраны средства её решения. Их целесообразная последовательность как в тренировке, так и от тренировки к тренировке определяется с позиций реализации общеизвестных в дидактике требований:

- от простого к сложному;
- от общего к частному;
- от частного к общему;
- от известного к неизвестному, и др.

5. Желательно, чтоб запись средств осуществлялась "блочно" (так как это показано в таблице, графа "средства", блок "одноопорное скольжение в попеременном двухшажном ходе").

6. Для каждого средства должны быть разработаны методические приемы по обучению и организации этого процесса.

Методические приемы по обучению техники ДД могут включать:

- разновидности метода слова (рассказ, объяснение, инструктаж ...);
- разновидности наглядности (разметки, ориентиры, виды натурального показа ...);
- замечания, определяющие наиболее существенные требования к характеристикам выполняемого упражнения (амплитуда, направление, темп выполнения, "мышечные чувства" и др.);
- указания по способам исправления ошибок.

Методические приемы по организации процесса обучения предполагают:

- указания о размещении спортсменов, месте тренера;
- замечания по организации выполнения упражнений (дистанция, интервал; фронтальный, групповой и индивидуальный формы организации; порядок выполнения двигательных заданий во времени: поточный, одновременный, поочередный и др.);
- организация страховки, помощи, техника безопасности.

Таблица 4

**В таблице приведен пример реализации одной из тренировочных задач при обучении техники попеременному двухшажному ходу**

№ Тренировочного занятия	тренировочные задачи	средства	методические приёмы
2	1. Продолжать учить технике одноопорного скольжения в попеременном двухшажном ходе.	<p>1) Одноопорное скольжение в попеременном двухшажном ходе</p> <p>а) перенос веса тела с правой ноги на левую (и наоборот); <i>8-10 раз</i></p> <p>б) стоя на одной ноге, махи другой ногой с попеременным размахиванием рук в передне-заднем направлении; <i>10-12 раз</i></p> <p>в) перенос веса тела с правой ноги на левую (и наоборот) с прыжком вперед; <i>2 по 8-10 раз</i></p> <p>г) то же, что "в)" с попеременной работой рук; <i>2 по 8-10 раз</i></p> <p>д) шаговая имитация хода с попеременной работой рук. <i>4*30 м</i></p>	<p>На учебном кругу, дистанция - длина лыж. Выполнять одновременно.</p> <p>Показ фронтальный, сначала замедленный, затем идеальный. Акцентировать внимание на удержании равновесия, туловищем не раскачиваться. Выполнять без полук(б/п) в стойке лыжника сначала на месте, затем с шагом вперед. Зафиксировать устойчивое положение до счета "3"</p> <p>Показ сагитальный. Темп средний. Выполнять б/п "под счёт", свободно, постепенно увеличивая амплитуду маха и включая работу стопы.</p> <p>Постепенно увеличивать амплитуду прыжка и продолжительность фиксации одноопорного скольжения. Выполнить б/п</p> <p>Постепенно увеличивать амплитуду движения рук, акцент - на одновременность толчка ногой и маха разноименной рукой. Выполнять б/п.</p> <p>Выполнять б/п, в медленном темпе. Выполняя одноопорное</p>

	2. Продолжать учить технике согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	2) Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе: а)... б)... в)...	скольжение, "потянуться" за рукой ..... .....
3	.....	.....	.....

## 9. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ УДАРНОГО МКЦ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) является необходимым компонентом подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Входящие в этот комплекс упражнения должны обеспечивать разносторонность развития двигательных качеств, с одной стороны, а с другой стороны, по своей структуре и содержанию они должны отражать специфику основной части учебно-тренировочного занятия, где решаются главные задачи по обучению двигательных действий и развитию специальных двигательных качеств.

Разрабатываемый занимающимися комплекс ОРУ рассчитывается на одно учебно-тренировочное занятие. Система же использования предлагаемого практикантами комплекса должна предусмотреть следующие моменты.

1. Количество упражнений в комплексе, в среднем, от 8 до 12.
2. Запись упражнений должна производиться в соответствии с гимнастической терминологией.
3. Подбор упражнений осуществлять с позиции подготовки занимающегося к обучению выбранного двигательного действия и развитию специальных способностей в тех двигательных качествах, которые являются доминирующими в нём.
4. Из общего числа упражнений, входящих в комплекс ОРУ, следует дифференцировать упражнения на 4 группы, характеризующие регион воздействий:
  - для верхних конечностей;
  - для нижних конечностей;
  - для туловища;
  - общего воздействия (включающие более одного региона).

5. Упражнения, по степени координационной сложности, должны быть доступны занимающимся. В этой связи желательно их ранжировать на относительно простые и сложные. Более простые располагаются вначале комплекса.

6. Ко всем упражнениям должна быть определена дозировка в тех единицах измерений, которые наиболее существенно отражают его характеристики.

7. При необходимости уточнения способов организации выполнения упражнений комплекса (поточно, отдельно, ... , с музыкальным сопровождением, и другие условия, повышающие эффективность управления деятельностью занимающихся при проведении комплекса ОРУ) использовать графу "примечания" (табл. 13).

8. Оформление системы ОРУ осуществляется по форме, представленной в таблице.

Таблица 5

Система использования комплекса ОРУ на учебно-тренировочном занятии

№ упражнения	средства	дозировка	примечания

## 10. РАЗРАБОКА СИСТЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В СВЯЗИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ СТРОГОЙ РЕГЛАМЕНТАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА

### Схема выполнения

1. Общие сведения: избранный вид спорта, возраст и квалификация спортсменов;
2. Разработать средства в форме таблицы.

Таблица 6

Система двигательных заданий в связи с использованием методов строгой регламентации для развития физических качеств, применительно к избранному виду спорта

№ п.п.	Метод строгой регламентации	Пример	Приемы по организации и методики
1	Стандартный режим непрерывной в	1. Бег на лыжах попеременным двухшажным ходом – 5	в колонну по одному, дистанция 3 м,



	нагрузки		км	каждый км за 10мин, на пульсе -140 уд/мин
			2. 3. 4. 5.	
2	Стандартный режим интервальной нагрузки	в	1. 2. 3. 4. 5.	
3	Переменный режим непрерывной нагрузки	в	1. 2. 3. 4. 5.	
4	Переменный режим интервальной нагрузки	в	1. 2. 3. 4. 5.	

## 11. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ВЕДУЩЕГО КАЧЕСТВА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Вариант оформления программы по развитию физического качества, преимущественно определяющего результативность, выполнения выбранного ДД представлен в таблице.

Таблица 7

### Программа развития выносливости (лыжная подготовка) (Фрагмент)

№ УТЗ	Средства	Параметры нагрузки	Примечания
1	1. Ходьба в сочетании с бегом до места тренировки (или на месте тренировки, если оно расположено недалеко от базы).	5 минут: 100 м - ходьба + 100 м - бег, темп средний  500 м, темп - средний. Если возникает сильная "одышка",	лыжи "под руку" парами, дистанция - три метра.  В колонну по - одному,

	2. Передвижение на лыжах классическим ходом	перейти на ходьбу или сбавить темп до "ниже среднего", а после восстановления дыхания продолжать выполнение основного задания	дистанция-2 длины лыж Впереди строя - сильнейшие.
2	....	....	....

При разработке программы развития физического качества необходимо использовать следующие **методические рекомендации**:

1. Данная программа разрабатывается из расчёта 8-10 занятий.
2. Выбор результирующего физического качества зависит от специфики ДД, которое выбрано для обучения. Важным моментом здесь является правильность определения разновидности проявления физического качества. Например: для физического качества - *сила* различают такие проявления, как: скоростно-силовые, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, статическая сила. В свою очередь, скоростно-силовые способности проявляются в циклических видах ДД (спринты) и ациклических (прыжки, метания); силовая выносливость - в циклических дискретных (подтягивание) и циклических непрерывных (плавание на 100 м), а также в статистических режимах ("угол" в упоре на брусьях). С учетом правильности определения результирующего для ДД физического качества подбирается и соответствующая методика его развития.

3. При подборе средств развития физического качества важно понимать - в какой степени подобранные упражнения отражают специфику структуры выбранного ДД. В связи с этим, необходимо выстроить все используемые упражнения в порядке нарастания их специализированности (от "самых" общеподготовительных (наименее всего отражающих специфику изучаемого ДД) к "самым" специальным (в наибольшей степени отражающих структуру изучаемого ДД)). Следует помнить, что специализированность упражнений по мере повышения "мастерства" занимающегося изменяется: специальные упражнения для начинающего спортсмена (бег с высоким подниманием бедра) могут стать общеподготовительным для спортсмена высших разрядов. Степень специализированности упражнений должна нарастать и от занятия к занятию, дойдя до своего максимума к последним занятию, посвященным развитию данного физического качества. Желательно, чтоб в каждом занятии были упражнения и общеподготовительного, и специальноподготовительного характера.

4. Параметры тренировочной нагрузки описываются с использованием показателей, специфично характеризующих объем и интенсивность используемого упражнения. В качестве показателей объема нагрузки можно использовать: продолжительность (мин., с ) и протяженность (км., м ) выполнения упражнения, КПУ (количество повторений упражнения), подходов, серий, и т.п.. Интенсивность нагрузки рекомендуется определять

по темпу (цикл/мин), скорости (м/с), весу отягощений (кг), в процентах (%) от максимально возможного проявления физического качества или относительно соревновательной интенсивности (%), ЧСС (уд/мин), и др..

5. От занятия к занятию тренировочная нагрузка, по указанным выше показателям, должна возрастать. Из числа известных в методике физического воспитания рекомендуется использовать два варианта (формы) повышения нагрузки: прямолинейный и "ступенчатый". Причем, первый вариант желательно использовать для планирования нагрузок для начинающих, а второй – для спортсменов высших разрядов.

6. При отработке стратегии прогрессирования тренировочной нагрузки необходимо учесть противоречия в динамике объема и интенсивности. Целесообразную балансировку их динамики можно представить следующим образом: 2/3 от общего количества занятий по развитию данного физического качества следует наращивать объемные показатели, которые должны, приблизительно в 1,5-2 раза, превышать объем контрольного норматива, а последнюю 1/3 - интенсивность. Следует помнить, что нарастание напряженности внутренней нагрузки, в известной мере, зависит от продолжительности отдыха, который может быть активным или пассивным по содержанию, и жестким, ординарным или максимизирующим - по продолжительности. Это необходимо учитывать при описании повторных и интервальных нагрузок.

7. Специализированность нагрузок по мере приближения контрольно-нормативного занятия должна нарастать. Например, такое описание нагрузок, как: 1) 2 по 500 м; 2) 2 по 300 м + 400 м; 3) 2 по 500 м, пробегаемые с соревновательной скоростью и отдыхом - 1 мин., всё в большей и большей мере отражает специфику соревновательной нагрузки применительно к контрольному нормативу в беге на 1000 м. По показателям объема, данные задания, связанные в основном с наращиванием интенсивности, моделируют объем соревновательной нагрузки, что очень важно перед контрольным занятием. Большое значение, при этом, играет также адаптация ("привыкание") к соревновательной скорости.

8. В графе "*примечание*" следует отмечать особенности организации предлагаемых заданий, элементы техники безопасности, а также особенности выполняемых заданий, являющихся необходимыми в определенных ситуациях.

## **12. РАЗРАБОТКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРАЗДНИКА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

(представить один сценарий мероприятия)  
(оформление по форме)

Образец физкультурно-спортивного мероприятия представлен.

### **Положение**

#### **Физкультурно-оздоровительного мероприятия «Где здоровье — там и красота»**

##### **I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

Физкультурно – оздоровительное мероприятие проводится с целью:

- привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитания коллективизма, дисциплинированности и сплоченности, выработке слаженности в действиях, учебы уважать достижения других;
- пропаганды здорового образа жизни.

##### **II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Физкультурное мероприятие проводится 27.10.16г. на площадке ЕМК.

Начало в 11.40

##### **III. РУКОВОДСТВО**

Общее руководство организацией и проведением соревнований возложить на преподавателя физической культуры - Тихонову Н.С.

Непосредственно проведение возлагается на судейскую коллегию:

Главный судья –

Главный секретарь -

##### **IV. УЧАСТНИКИ**

В мероприятии принимают участие студенты III курса (Сборная команда гр.3/1, 3/2 и сборная команда 3/3, 3/4, 3/5,3/6). Студенты спец. мед.группы принимают участия в работе судейской коллегии.

##### **V. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победитель определяется по наименьшей сумме времени, набранной командой в эстафетах.

За I место в общем зачете команда награждается переходящим кубком, грамотой и сладким призом.

За II место команда награждается благодарностями.

### **ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ**

Проведения физкультурно – оздоровительного мероприятия «Где здоровье — там и красота» в 11.30 – построение участников, разминка.

**I. Составить из 7 букв название команды.**

**II. «Метко в цель»**

Играющие в двух командах выстраиваются в две шеренги друг против друга

на равном расстоянии от игроков ставят в ряд 10 городков. По сигналу одна из команд метает малые мячи в городки, затем метает другая команда.

Команда, сбившая больше городков, побеждает.

**III. «Гонка мячей по колоннам» на совершенствование ловкости:**

Все игроки стоят в колоннах. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч бежит вперед, становится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх.

**IV. Игра на совершенствовании ловкости «Передал – садись»**

Играющие выстраиваются в колонны. Перед ними на  $S=2-4$  м. встают капитаны с волейбольными мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди первым игрокам в колонне, которые возвращают мяч капитану тем же способом, после этого принимают упор присев. Затем следуют передачи вторым, третьим игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это быстрее, побеждает.

**V. «Бег в обруче» на совершенствование выносливости:**

Команды строятся в колонны за общей линией старта. Направляющие находятся в обруче. По сигналу первые игроки в колоннах начинают бег, оббегают контрольную стойку, находящуюся на  $S=10 - 15$  м. от линии старта, возвращаются к своей колонне, там к ним присоединяется очередной игрок. Вдвоем они добегают до дальней стойки, присоединившийся игрок остается там, а направляющий возвращается за следующим игроком. И так до тех пор, пока все игроки не перебегут на противоположную сторону. Команда, сделавшая это быстрее, побеждает.

**VI. Подвижная игра « Не расцепись» на силовую выносливость:**

Группу разделить на 2-4 команды и построить в колонны. По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники кладут левую руку на плечо впереди стоящего, сгибают назад правую ногу, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав правой рукой находящийся сзади участник. По сигналу «Марш!» команды преодолевают дистанцию (6-10 м.), сохраняя сцепление. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления.

**VII. Эстафета «Поезда» на скоростно-силовую выносливость:**

Команды строятся за линией старта в колонны. В 6-10 м. от линии старта установлены стойки. По сигналу направляющий выбегает вперед, оббегает дальнюю стойку и возвращается назад. На линии старта к нему присоединяется очередной игрок, который цепляется за пояс направляющего и они вдвоем пробегают этот путь. И так до тех пор пока все не примут участие в эстафете. Игроки, возвращаясь назад, обязательно огибают стойку на старте и только тогда к ним присоединяется очередной игрок. Впереди ставят наиболее выносливых. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**VIII. Эстафета с метанием «Мяч в корзину»:**

Команды построены в колонны. На S=4-6 м. от направляющего стоят большие корзины (ящики). По сигналу игроки поочередно выполняют бросок набивного мяча двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

**IX. Конкурс капитанов:**

1. Жонглирование ф/б мячом.
2. «Перетягивание».
3. Поединок на ракетках.
4. Ведение б/бол. мяча с обводкой.
5. «Быстрее перетяни».

11.55 - Награждение победителей соревнований.

### **13. АНАЛИЗЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗНЫХ ТРЕНЕРОВ**

Анализ учебно-тренировочного занятия проводится по схеме (представленной ниже) при проведении тренерами данной образовательной организации.

#### **АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Отделение \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Место проведения \_\_\_\_\_

Количество присутствующих занимающихся \_\_\_ Соответствие возраста \_\_\_\_\_

Спортивная форма \_\_\_\_\_ Материально-техническое обеспечение \_\_\_\_\_

Учебно-тренировочный процесс.

Журнал \_\_\_\_\_ Конспект \_\_\_\_\_

Задачи тренировки \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Подготовительная часть \_\_\_\_\_ Основная часть \_\_\_\_\_

Заключительная часть \_\_\_\_\_

Как выполняются задачи, поставленные тренером \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как занимающиеся выполняют упражнения (сложно, трудно, с желанием и т.д.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Психологическая обстановка на тренировке \_\_\_\_\_

Работа тренера

Уверенность \_\_\_\_\_ Эмоциональность \_\_\_\_\_

Доступность \_\_\_\_\_

Грамотность изложения нового материала (показа упражнения) \_\_\_\_\_

Поощрение детей \_\_\_\_\_

Нагрузка на занятии: соответствует или не соответствует возрастным требованиям. \_\_\_\_\_

Переход от большой нагрузки к меньшей (постепенность) \_\_\_\_\_

какие упражнения для этого применяются \_\_\_\_\_

Восстановительные упражнения \_\_\_\_\_

Итоги учебно-тренировочного занятия \_\_\_\_\_

Выводы \_\_\_\_\_

Рекомендации \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

МП

#### **14. СОСТАВЛЕНИЕ КАРТОТЕКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ СОВРЕМЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

С учетом ГОСТ 7.1-2003., ГОСТ 7.80-2000., ГОСТ 7.82-2001. найти и предоставить 20 источников литературы по теме курсовой работы (выпуск с 2015 по сегодняшний день). При выполнении этого задания изучите нормативные документы оформления списка источников литературы и следующие указания:

1. Список источников и литературы охватывает все документы, использованные при выполнении письменной работы.

2. В список включаются библиографические записи документов, оформленные в соответствии с действующими стандартами:

ГОСТ 7.1-2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления

ГОСТ 7.80-2000. Библиографическая запись. Заголовок. Общие требования и правила составления.

ГОСТ 7.82-2001. Библиографическая запись.

3. Структура списка:

1) Источники (законодательные материалы, делопроизводственные документы, статистические источники, источники личного происхождения (мемуары, дневники, переписка), стандарты, правила, инструкции, архивные документы).

- Опубликованные (документы, предназначенные для широкого распространения, прошедшие редакционную обработку и изданные в большом числе экземпляров)

- Неопубликованные (документы, предназначенные для узкого круга пользователей, не прошедшие редакционную обработку и существующие в ограниченном или единственном количестве экземпляров)

2) Литература (монографии, сборники, многотомные издания, учебно-методическая литература, статьи из сборников и периодических изданий, рецензии, авторефераты диссертаций, в том числе и на электронных носителях).

3) Ресурсы Интернет (сайты, порталы)

4. Заголовки разделов списка располагаются посередине страницы, указываются без кавычек и точки в конце и выделяются полужирным шрифтом.

5. В разделе «Литература» издания располагаются по алфавиту фамилий авторов и заглавий изданий. Источники и литература на иностранных языках приводятся в соответствующем разделе списка после кириллического алфавитного ряда. Издания указываются в латинском алфавите.

6. Список имеет сквозную единую нумерацию, следующую через все разделы.

7. Примеры библиографического описания:

Примеры библиографического описания: книг

... одного автора

Малиновский Ю. М. Биосферные основы литологии : Учебное пособие. - М. : ИПК РУДН, 2003. - 111 с.

Абашидзе А. Х. Правовой статус меньшинств и коренных народов : Международноправовой анализ : Монография: . - М. : ИПК РУДН, 1997. - 224 с.

Santiago R. E. Infotech: English for computer users : Teacher's Book. - fourth edition. - Cambridge : Cambridge University Press, 2008. - 160 p. - (Professional English).

... двух авторов

Дмитриева Т. М. Сенсорная экология : Учебное пособие для вузов / Т.М. Дмитриева, Ю.П. Козлов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Юбилейное издание. - М. : Изд-во РУДН, 2010. - 404 с. : ил. - (Библиотека классического университета).

Кимелев Ю. А. Философия и наука. От Анаксимандра до Коперника : Монография / Ю.А. Кимелев, Н.Л. Полякова. - Юбилейное издание. - М. : Изд-во РУДН, 2009. - 212 с. - (Библиотека классического университета).

... трех авторов

Горбаневский М. В. Не говори шершавым языком: О нарушениях норм литературной речи в электронных и печатных СМИ : Монография / М. В. Горбаневский, Ю. Н. Караулов, В. М. Шаклеин; Под ред. Ю. А. Бельчикова. - 3-е изд., испр. и доп. ; Юбилейное издание. - М. : Изд-во РУДН, 2010. - 300 с. - (Библиотека классического университета).

... четырех и более авторов



Обучение языку специальности иностранных студентов-медиков подготовительного факультета : Учебное пособие / [Е.С. Кузьмина и др.] ; Под ред. Т.П.Горшечниковой. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Изд-во РУДН, 2009. - 161 с. : ил. - ISBN 978-5-209-03733-0 : 60.60. Методы формирования сценариев развития социально-экономических систем / [В.В. Кульба и др.] ; Рос. акад. наук, Ин-т проблем упр. им. В.А. Трапезникова. – М. : СИНТЕГ, 2004. – 291 с. : рис. – (Серия "Системы и проблемы управления")

... без авторов

Системы и средства информатики: Ежегодник. Вып. 18 / Отв. ред. И.А.Соколов. - М. : Наука, 2008. - 321 с.

Карпов Анатолий Сергеевич : 70 лет со дня рождения. - М. : ИПК РУДН, 2005. - 23 с. : ил. - (Ученые Российского Университета Дружбы Народов).

Реалии и перспективы развития бухгалтерского учета, аудита и статистики в Российской Федерации : Труды студенческой научно-практической конференции. 27 - 28 февраля 2007 г. - М. : ИПК РУДН, 2007. - 198 с.

Большой юридический словарь : 6000 терминов / Под ред. А.Я.Сухарева, В.Д.Зорькина, В.Е.Крутских. - М. : ИНФРА-М, 1999. - 790 с. : ил. - (Библиотека словарей ИНФРА-М).

Гражданское общество в многонациональных и поликонфессиональных регионах : Материалы конференции (Казань, 2-3 июня 2004 г.) / Под ред. А.Малашенко. - М. : Гендальф, 2005. - 118 с.

Международные отношения : Библиографический указатель (декабрь 2005 г. - декабрь 2006 г.). Вып. 6 / Авт.-сост.: М. В. Решетникова, С. М. Спиридонова. - М., 2007. - 261 с. 4

Hermeneutics and Modern Philosophy / ed. Brice R. Wachterhauser. – Albany (NY) : State Univ. of New York Press, cop. 1986. – 506 p.

составной части документа (статьи) ...из сборников

Александрова И.Б. Хронотоп как средство характеристики поэзии классицизма, сентиментализма, предромантизма // Ломоносов М.В. и современные стилистика и риторика. - М. : Флинта : Наука, 2008. - С. 237-245.

Антонова Н.А. Стратегии и тактики педагогического дискурса // Проблемы речевой коммуникации: межвуз. сб. науч. тр. / под ред. М.А.Кормилицыной, О.Б. Сиротининой. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2007. – Вып. 7. – С. 230-236.

Барт Р. Лингвистика текста // Новое в зарубежной лингвистике. – М.: Прогресс, 1978. – Вып. 8: Лингвистика текста. – С. 442-449. Винокур Т.Г. К характеристике говорящего. Интенция и реакция // Язык и личность. - М. : Наука, 1989. - С. 11-24.

Сиротинина О.Б. Структурно-функциональные изменения в современном русском литературном языке: проблема соотношения языка и его реального функционирования // Русская словесность в контексте

современных интеграционных процессов: материалы междунар. науч. конф. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2007. – Т. 1. – С. 14-19.

... из газет Вислогузов В. Регионы просят налогов / Вадим Вислогузов // Коммерсант. – 2005. – 19 сент. – С. 14. Владыкина Т. Брак небесный: Как развестись православному, мусульманину и еврею? Или лучше не надо? / Татьяна Владыкина // РГ. – 2010. – 19 февр. – С. 11.

Воробьева Т. Дорожная карта для директора: Как организовать процесс ФГОС начального общего образования в школе / Татьяна Воробьева // Учительская газета. – 2010. – 16 февр. – С. 6-7.

Янчилина Ф. В ритме разнобоя / Фирюза Янчилина // Поиск. – 2010. – 12 февр. – С. 22. ... из журналов Башир А. Исламский мир в современной мировой политике // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. Политология. - 2009. - №3. - С. 35-46.

Ламаш, И.В. Индивидуализация обучения в вузе: проблемы, перспективы, пути реализации // Инновации в образовании. - 2005. - № 3. - С. 70-82.

Лян Сяонань. Темпоральный код в русской и китайской лингвокультурах. // Вестник Моск. ун-та. Сер. 9, Филология. - 2008.- № 4. - С.165-173.

Цвык И.В. Проблема истины в русской духовно-академической философии XIX века / И.В. Цвык // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 4, Философия. – 2004. – № 2. – С. 14-30.

#### Затекстовые ссылки

Отсылка к затекстовой ссылке заключается в квадратные скобки. Отсылка может содержать порядковый номер затекстовой ссылки в перечне затекстовых ссылок, имя автора (авторов), название документа, год издания, обозначение и номер тома, указание страниц. Сведения в отсылке разделяются запятой. Отсылки оформляются единообразно по всему документу: или через указание порядкового номера затекстовой ссылки, или через указание фамилии автора (авторов) или названия произведения. Отсылка оформляется следующим образом: [10, с. 37] или [Карасик, 2002, с. 231], при наличии нескольких авторов – [Карасик, Дмитриева, 2005, с. 6-8].

Если у книги автор не указан (например, книга выполнена авторским коллективом, и указан только редактор), то в отсылке указывается название книги. Если название слишком длинное, то его можно сократить до двух первых слов, например, [Интерпретационные характеристики ... , 1999, с. 56].

## 15.ОБЩИЙ ОТЧЕТ

### *СХЕМА ОБЩЕГО ОТЧЕТА ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ*

1. Оценка конкретных условий осуществления образовательного процесса в данной ДЮСШ, СДЮШОР или ФОКе.

1.1. Краткая характеристика образовательной организации.

2. Организация физкультурно - спортивных мероприятий и занятия с различными возрастными группами населения.

2.1. Какую физкультурно-спортивную работу Вы провели в процессе производственной практики?

2.2. Как Вы оцениваете результаты проведенной работы?

3. Изучение и обобщение педагогического опыта.

3.1. Количество посещенных физкультурно - спортивных мероприятий, их оценка.

3.2. Что из опыта других тренеров Вы использовали на своих физкультурно - оздоровительных занятиях с различными возрастными группами населения?

3.3. Проанализируйте Ваше участие в работе тренерского совета.

4. Выводы и предложения.

4.1. Как Вы оцениваете свою профессиональную подготовку?

4.2. Какие затруднения возникли в процессе практики и как Вы их преодолевали?

4.3. Удалось ли реализовать поставленные Вами задачи по совершенствованию профессиональных и общих компетенций в период практики?

4.4. Ваши предложения по совершенствованию процесса профессиональной подготовки молодых специалистов.

## **16. АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ**

По завершению производственной практики тренером и руководителем практики заполняется аттестационный лист на каждого обучающегося, в котором можно увидеть все оценки за предлагаемые виды работ.

**АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ**  
**ПП.01 ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА ПМ.03**

Практикант \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

обучающийся на 3 курсе по специальности 49.02.01 «Физическая культура» успешно прошел учебную практику по профессиональному модулю ПМ.03 «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности» в объеме 144 часа, с «\_\_\_» \_\_\_ 20\_\_ г. по «\_\_\_» \_\_\_ 20\_\_ г. в \_\_\_\_\_

**Виды и качество выполнения работ**

Код	Виды и объем работ, выполненных обучающимся во время практики	Оценка качества выполнения работ
1.	ПК 3.1, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7. ,ОК 8., ОК 9.	Разработка инструктажа при проведении занятий в избранном виде спорта.
2.	ПК 3.1, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7. ,ОК 8., ОК 9.	Самооценка уровня профессиональных умений и навыков.
3.	ПК 3.1, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7. ,ОК 8., ОК 9.	Разработка комплекса круговой тренировки в текущем, на момент практики, этапе на развитие физического качества преимущественно определяющего результативность выполнения соревновательного упражнения в избранном виде спорта
4.	ПК 3.1, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7. ,ОК 8., ОК 9.	Разработка комплекса средств спортивной тренировки в избранном виде спорта
5.	ПК 3.1, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7. ,ОК 8., ОК 9.	Разработка требований к технике выполнения двигательного действия в избранном виде спорта
6.	ПК 3.1, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7. ,ОК 8., ОК 9.	Разработка проекта освоения основ техники соревновательного упражнения в избранном виде спорта
7.	ПК 3.1, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7. ,ОК 8., ОК 9.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировочного занятия ударного МКЦ в избранном виде спорта
8.	ПК 3.1, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7. ,ОК 8., ОК 9.	Разработка системы двигательных заданий в связи с использованием методов строгой регламентации для развития физических качеств, применительно к избранному виду спорта
9.	ПК 3.1, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7. ,ОК 8., ОК 9.	Разработка программы развития ведущего качества в избранном виде спорта

10.	ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 3., ОК 4. ОК 7., ОК 8., ОК 9., ОК 10. , ОК 11.	Разработка физкультурно-оздоровительного праздника для различных возрастных групп населения	
11.	ПК 3.1, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7. ,ОК 8., ОК 9.	Анализ двух учебно-тренировочных занятий разных тренеров	
12.	ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 4. ОК 7., ОК 8., ОК 9.	Составление картотеки педагогической и методической литературы современных литературных источников по теме исследования КР	
13.	ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 3., ОК 4. ОК 7., ОК 8., ОК 9., ОК 10. , ОК 11.	Разработка и проведение доклада – презентации о ГТО для различных возрастных групп населения	
14.	ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 3., ОК 4. ОК 5., ОК 6. ОК 8., ОК 9., ОК 10. , ОК 11.	Оформление презентации, собственного портфолио.	
15.	ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5, ОК 1., ОК 2., ОК 3., ОК 4. ОК 7., ОК 8., ОК 9., ОК 10. , ОК 11.	Оформление дневника практиканта с учетом заданий учебной практики	
<p>Все профессиональные и общие компетенции, предусмотренные программой практики, освоены.</p> <p>Оценка _____</p> <p>Руководитель практики _____ (образовательная организация)</p>			

В аттестационном листе тренером оцениваются пункты 1, 2, 9, , 13 (ставятся прописью). Остальные пункты аттестационного листа оценивает методист или руководитель практики ГБПОУ «НОУОР имени В.С. Тишина»

## **17.ХАРАКТЕРИСТИКА С МЕСТА ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

## Схема характеристики студента практиканта

### ХАРАКТЕРИСТИКА

Студента (ки) группы \_\_\_\_\_, специальности \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. студента)

проходившего (й) практику в \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(название организации)

города (района) \_\_\_\_\_

в период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

1. Условия, в которых работает практикант: группа (возраст занимающихся), оборудование спортивного комплекса.

2. Стремление практиканта к работе, чувство долга и ответственности, как они проявляются. Трудовая дисциплина, степень её осознанности.

3. Активность и инициатива. Настойчив ли практикант, как относится к трудностям, как их преодолевает.

4. Самостоятельно ли готовится к учебно-тренировочным занятиям, физкультурно - спортивным мероприятиям, часто ли обращается за помощью. Как относится к советам, проявляет ли самостоятельность в суждениях и выводах.

5. Умеет ли управлять своими чувствами, настроением; эмоционален ли при проведении учебно-тренировочных занятий, физкультурно - спортивных мероприятий.

6. Умеет ли анализировать и обобщать результаты своей работы. Культура речи: умеет ли правильно выражать свои мысли в устной и письменной форме.

7. Степень владения методиками и психолого-педагогическими приёмами:

- умеет ли грамотно определять цели и задачи учебно-тренировочных занятий, физкультурно - спортивных мероприятий в соответствии с требованиями программы;

- умеет ли выбрать структуру и методику ведения учебно-тренировочных занятий, физкультурно - спортивных мероприятий в соответствии с темой и поставленными задачами;

- умеет ли организовать работу с двигательнo-одаренными детьми и детьми, имеющими трудности в обучении;

- умеет ли учитывать особенности группы (его организованность, подвижность, подготовленность) при подборе материала для содержания учебно-тренировочных занятий, физкультурно - спортивных мероприятий) и выборе приемов и средств обучения;

- какие учебно-тренировочных занятия, физкультурно – спортивные мероприятия проводятся на более высоком уровне;

- глубина, прочность методических и психолого- педагогических

знаний.

8. Степень интереса практиканта к своей профессии. Чувствуется ли любовь к занимающимся, умение и желание работать с ними во внутренировочное время, умеет ли организовать их.

9. Навыки педагогического труда: организованность, умение планировать работу, самоконтроль, прилежание, аккуратность, добросовестность или небрежность в профессиональной деятельности.

10. Взаимоотношения с занимающимися: умеет ли организовать взаимодействие группой занимающихся, последователен ли в своих требованиях, проявляет ли чуткость, тактичность в отношениях с занимающимися.

11. Отношения с коллективом тренеров: проявляет ли скромность, такт, внимание, адекватное отношение к замечаниям старших, уважение к ним.

12. Умеет ли практикант установить отношения с родителями, принимал ли участие в работе с ними, умеет ли вести беседу, дать совет, рекомендации.

### **Примечание:**

характеристику практиканта составляет тренер избранного вида спорта, у которого студент УОР был на практике.

Характеристика подписывается директором и заверяется печатью образовательной организации.

## **18. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основные источники:**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО. - М.: Юрайт, 2018. - 191 с.

2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО. - М.: Юрайт, 2018. -173 с.

3. Жданкин Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО. - М.: Юрайт; Екатеринбург: изд-во Урал. Унта, 2019. - 125 с

4. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие. - М.: Юрайт, 2018. - 138 с.

5. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Д.Мулер, Н.С.Дьяченко, Ю.А.Богащенко. – М.: Юрайт, 2018. – 424 с.

6. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие. - М.: Юрайт, 2018. - 246 с.

7. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой. - М.: Юрайт, 2018. -344 с.

8. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО/под ред. С.Е.Шивринской. - М.: Юрайт, 2018. - 189 с.

9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник/под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского. - М.: Академия,2018.- Режим доступа: <https://academia-library.ru/reader/?id=105541>

**Дополнительные источники:**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/Аллянов, И.А.Письменский. – М.: Юрайт, 2018. -493 с.
2. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету"Физическая культура" в. В 2 ч. Ч.1: учебное пособие. - М.: Юрайт,2018. - 254 с.
3. Дубровина И.В. Психология: учебник для студентов учреждений сред.проф.образования/И.В.Дубровин, Е.Е.Данилова, А.М. Прихожан. – М.: Академия, 2018.- Режим доступа:<https://academia-library.ru/reader/?id=349707>
4. Залетаев И.П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / В.А.Муравьев, И.П. Залетаев. — М.: Издательский центр ФИС, 2015.— 250 с.
5. Методика обучения предмету "Физическая культура". Легкая атлетика: учебное пособие для СПО/Г.Н.Германов, В.Г.Никитушкин, Е.Г.Цуканова. - М.: Юрайт, 2018. - 461 с.
6. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник. - М.: Академия,2017. Режим доступа:<https://academia-library.ru/reader/?id=292146>
7. Сковородкина И.З. Педагогика: учебник/И.З.Сковорокина, С.А.Герасимов. – М.: Академия, 2018. – Режим доступа:<https://academia-library.ru/reader/?id=330510>
8. Шеламова Г.М. Психология общения: учебник. – М.:Академия,2018. - Режим доступа:<https://academia-library.ru/reader/?id=302891>

**Интернет – ресурсы:**

1. [http://revolution.allbest.ru/sport/00000729\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00000729_0.html)
2. [http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p\\_id=8434](http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=8434)
3. <http://citadel.bstu.by/metod/tren/index.html>
4. [http://window.edu.ru/window/catalog?p\\_rid=25539](http://window.edu.ru/window/catalog?p_rid=25539)
5. [http://www.skitalets.ru/books/trenirovka\\_baykovsky/](http://www.skitalets.ru/books/trenirovka_baykovsky/)
6. <http://kref.ru/list/sport/120391/>
7. [http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs\\_and\\_departments/physical\\_education/lecture/lecture6.php](http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture6.php)
8. <http://lib.com.ru/Military%20Science/18403.htmъ>
9. <http://www.kursach.com/fizkultura-i-sport-zdorhttp://herzen-ffk.my1.ru/load/30-1-0-42>
10. <http://www.infosport.ru/press/tpfk>
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
12. <http://www.shkola - press.ru>
13. <http://www.informika.ru>
14. <http://www.geocites.com/Athens/Academy/9997>



15. <http://www.gpntb.ru>
16. <http://www.rsl.ru>
17. <http://www.tcdifor.com/nike/history.htm>
18. <http://www.tcdifor.com/nike/about.htm>
19. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Adidas/2.htm>
20. <http://buhgal.narod.ru/PEOPLE/adidas.htm>
21. <http://www.adfdas.ru/about.asp>
22. <http://www.adidas.corh>
23. [http://www.sportmir.ru/brand\\_name/reebok/reebok\\_history.html](http://www.sportmir.ru/brand_name/reebok/reebok_history.html)
24. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/2.htm>
25. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/3.htm>
26. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Puma/1.htm>

## 19. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ ПРАКТИКАНТОВ

Оценка учебной практики (согласно учебного плана) делается по итогам педагогической практики.

В итоговой оценке за педагогическую практику учитываются: степень эффективности проведенной обучающимися учебно-воспитательной деятельности, методическая работа, активность обучающихся, его отношение к педагогической профессии, детям, школе, качество отчетной документации.

**«Отлично»** ставится обучающему, который:

- выполнил в срок и на высоком уровне весь намеченный планом, требуемый программой объем работы и сдал отчетную документацию;
- обнаружил умения правильно определить и эффективно осуществлять основные образовательные и воспитательные задачи, способы их решения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- проявил в работе самостоятельность, творческий подход, педагогический такт;
- проводил уроки и внеклассные мероприятия на высоком научном и организационно-методическом уровне;
- применял различные методы обучения и приемы активизации учащихся;
- проявил глубокое знание психолого-педагогической теории и творческую самостоятельность в подборе учебного и дидактического материала при построении, проведении и анализе занятий.

**«Хорошо»** ставится обучающему, который:

- выполнил план (программу) практики, сдал в срок отчетную документацию;
- показал знания и умение определять и решать образовательно-воспитательные задачи;
- проявлял инициативу в работе, однако в проведении отдельных видов воспитательной работы допускал незначительные ошибки;
- недостаточно эффективно использовал отдельные методические приемы, допускал незначительные ошибки в построении и проведении занятий.

**«Удовлетворительно»** ставится обучающему, который:

- полностью выполнил план, намеченный на период практики, сдал отчетную документацию, но не в отведенные для этого срока;
- в реализации образовательно-воспитательных задач допускал ошибки;
- недостаточно эффективно применял теоретические знания, методы приемы обучения;
- слабо активизировал познавательную деятельность учащихся, не всегда мог установить контакт с ними;
- допускал ошибки в планировании и проведении занятий, при анализе занятий не видел своих ошибок;
- не учитывал в достаточной степени возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

**«Неудовлетворительно»** ставится обучающему, который:

- не выполнил план (программу) практики, не сдал отчетную документацию;
- обнаружил слабые знания, неумение применять теоретические знания для определения и реализации образовательно-воспитательных задач;
- при изложении учебного материала допускал серьезные ошибки;
- не обеспечивал дисциплину на занятиях, не смог установить правильные взаимоотношения с учащимися и организовать их деятельность;
- недобросовестно относился к своей работе.