

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**

## **ПДП.00 Преддипломная практика**

**учебно-методическое пособие**

**НИЖНИЙ НОВГОРОД**

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

**2020**

**УДК**  
**ББК**  
**И**

**И Игнатьева И.А.**

ПДП.00 Преддипломная практика: учебно-методическое пособие - Нижний Новгород: Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина, 2020.- 34 с.

Данное учебно-методическое пособие содержит материал для обучающихся четвертого курса, отражающий задания преддипломной педагогической 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 помогает обучающимся освоить те компетенции, которые запланированы этим видом практики.

Учебно-методическое пособие «ПДП.00 Преддипломная практика», 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.).*

Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина, 2020  
Игнатьева И.А., 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Тематический план педагогической практики.....	4
2.	Дневник практиканта.....	6
3.	Расписание секционных занятий.....	7
4.	Список занимающихся прикрепленной группы .....	7
5.	Инструктаж по технике безопасности.....	8
6.	Перспективный план учебно-тренировочной группы.....	8
7.	Годовой план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки....	9
8.	План воспитательной работы прикрепленной группы.....	11
9.	Анализ учебно-тренировочного занятия.....	12
10.	Конспекты учебно-тренировочных занятий.....	12
11.	Анализ учебно-тренировочного занятия с использованием методики пульсометрии.....	16
12.	Анализ учебно-тренировочного занятия с использованием методики хронометрирования.....	18
13.	Критерии первичного спортивного отбора.....	19
14.	Разработка положения соревнования в избранном виде спорта.....	20
15.	Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия с различными возрастными группами населения.....	22
16.	Рабочий план исследовательской работы.....	24
8.	Общий отчет .....	25
9.	Характеристика.....	26
10.	Аттестационный лист.....	28
11.	Список рекомендуемой литературы.....	30
12.	Критерии оценки работы практикантов.....	31

## 1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

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

Форма представлена в таблице 1.

Таблица 1

### Тематический план

№ п/п	Содержание работы	Недели практики			
		I	II	III	IV
1.	Установочная конференция по практике				
2.	Беседы с руководителями спортивной школы				
3.	Прикрепление к группе занимающихся				
4.	Ознакомление с группой занимающихся и документацией планирования различных видов подготовки тренером избранного вида спорта				
5.	Просмотр учебно-тренировочных занятий, проводимых тренером и их самоанализ				
6.	Составление конспектов учебно-тренировочных занятий				
7.	Анализ учебно-тренировочного занятия с использованием методики пульсометрии				
8.	Анализ учебно-тренировочного занятия с использованием методики определения плотности				
9.	Подготовка документации для проведения и во время соревнования в избранном виде спорта				
10	Участие в проведении соревнования в избранном виде спорта				

11	Проведение физкультурно-спортивных занятий с занимающимися разного возраста.				
12	Организация и проведение физкультурно-спортивного мероприятия.				
13	Подготовка документации для проведения и во время физкультурно-спортивного мероприятия.				
14	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию				
15	Оформление дневника практиканта				
16	Изучение и разработка календаря соревнований для прикрепленной группы занимающихся				
17	Составление перспективного плана прикрепленной группе занимающихся				
18	Проведение учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе занимающихся				
19	Разбор учебно-тренировочных занятий с тренером избранного вида спорта				
20	Проведение открытого (контрольного) учебно-тренировочного занятия				
21	Проведение беседы в прикрепленной группе занимающихся				
22	Оформление анализов учебно-тренировочных занятий				
23	Самоанализ внеурочных мероприятий и занятий, разработка предложений по их совершенствованию и коррекции.				
24	Систематизация и оценка педагогического опыта и образовательных технологий в области физической культуры на основе изучения				

	профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов				
25	Подготовить и провести одно теоретическое занятие с занимающимися по теме учебного плана спортивной школы или выступить с беседой, докладом по актуальным проблемам спортивной науки и практики перед родителями и учащимися спортивной школы.				
26	Подготовка отчетной документации и сдача отчета				
27	Участие в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания				

## **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.

Форма дневника практиканта представлена в таблице 2.

### Дневник практиканта

Дата записи	Подробное содержание проведенной работы, ее анализ, выводы, замечания практиканта

### 3. РАСПИСАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Практикант прикрепляется к тренеру избранного вида спорта как помощник. Тренер вместе с практикантом составляют расписание тренировок, которые обучающий будет посещать и по возможности проводить учебно-тренировочные занятия.

Таблица 3

#### Расписание секционных занятий

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

Тренер \_\_\_\_\_  
МП

### 4. СПИСОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗАКРЕПЛЕННОЙ ГРУППЫ

В таблице 4 перечисляются все занимающие избранным видом спорта прикрепленной группы и их характеристика.

Таблица 4

#### Общая характеристика занимающихся прикрепленной группы

№ п\п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Разряд	Мед. осмотр (допуск)	Физ. подготовл. (оценка)

Тренер \_\_\_\_\_  
МП

## 5. ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом проведения тренировочных занятий практикант должен составить инструктаж по технике безопасности, при проведении тренировочных занятий по избранному виду спорта в соответствии с необходимыми условиями проведения учебно-тренировочных занятий.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Практикант \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_  
М.П.

## 6. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2-3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет. В данном задании необходимо составить перспективный план прикрепленной группы на год.

### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

НА \_\_\_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД

Таблица 5

Форма перспективного плана учебно-тренировочной группы

№ п/п	Фамилия и имя занимающего	Лучший результат предыдущего года	Планируемый результат на учебный год	Лучший результат года

## 7. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

График составляется на основании требований учебной программы по виду спорта с учетом спортивной квалификации, стажа занятий и возраста занимающихся. Ниже представлен пример периодизация учебно-тренировочного процесса, годового план-графика распределения учебно-тренировочной нагрузки.

### Годовой план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки спортивной группы НП-2 рукопашный бой

Задачи, решаемые в течение учебного года

- 1) укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности
- 2) совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов
- 3) воспитание специальных психических качеств

Таблица 6

### Периодизация учебно-тренировочного процесса

Периоды	Месяцы	Количество недель	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Всего часов
Подготовительный	Декабрь - январь	5	4	2	40
Соревновательный	Январь-февраль	2	4	2	16
Подготовительный, соревновательный	Февраль - март	6	4	2	48
Подготовительный-соревновательный	Март-Апрель-май	7	4	2	56
Переходный	Май-Июнь-август	13	4	2	104
Подготовительный-соревновательный	Август-сентябрь	4	4	2	32
Подготовительный - соревновательный	Сентябрь-октябрь	6	4	2	48
Подготовительный - соревновательный	Октябрь-ноябрь	5	4	2	40
Подготовительный - соревновательный	Ноябрь-декабрь	4	4	2	16
		52			400

Таблица 7

**Пример план-графика распределения учебно-тренировочной нагрузки прикрепленной группы**

Месяц	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	7	8	4	4	7	8	8	8	84
Технико-тактическая подготовка	9	9	10	10	9	10	4	4	9	10	10	10	104
Выполнение контрольных нормативов	2				2				2				6
Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП													
Участие в соревнованиях		Согласно календарному плану											
Всего за месяц	37	37	39	39	39	39	28	28	39	39	39	39	444
Всего за год		444 часов											

Таблица 8

**Соревнования по календарному плану, в которых планируется участие спортсменов прикрепленной группы**

№ пп	Наименование	Дата	Место проведения
1.	Участие во всероссийском соревновании (юноши, девушки 12-17 лет, юниоры и юниорки 18-21 лет)	17-21 января	Курск
2.	Проведение первенства Тульской области по рукопашному бою (юноши, девушки 12-17 лет, юниоры и юниорки 18-21 лет)	2-3 февраля	Тула
3.	Участие в первенстве ЦФО (юноши, девушки 12-17 лет, юниоры и юниорки 18-21 лет)	14-17 февраля	Курск
4.	Проведение всероссийского соревнования, посвященного памяти Героев России, туляков-росгвардейцев (юноши, девушки 14-17 лет, юниоры и юниорки 18-21 лет)	01-03 марта	Тула
5.	Тренировочное мероприятие к первенству России (юноши, девушки 14-17 лет, юниоры-юниорки 18-21 лет)	март	Тула
6.	Участие в первенстве России (юноши, девушки 14-17 лет, юниоры и юниорки 18-21 лет)	25-30 марта	Волгоград
7.	Открытый турнир МКУ ДО «ДЮСШ №3» г. Ефремов по рукопашному бою, посвященный к Дню космонавтики	14 апреля	г. Ефремов
8.	Участие в первенстве России (юноши, девушки 12-13 лет)	02-05 мая	Орёл
9.	Открытое первенство г. Новомосковска по рукопашному бою среди юношей и девушек, посвященное Дню Победы	25 мая	г. Новомосковск

10.	Участие во Всероссийском соревновании по рукопашному бою на XII открытых Всероссийских Юношеских играх боевых искусств Анапа 2019	сентябрь	Анапа
11.	Проведение областного турнира (юноши и девушки 12-17 лет), посвящённого "Дню Тульской области"	сентябрь	Тула
12.	Проведение первенства Щёкинского района (мальчики и девочки 10-11 лет, юноши и девушки 12-17 лет), на призы первого МС СССР Ю.В.Грицюка	октябрь	Щёкино
13.	Проведение Всероссийского соревнования (юноши, девушки 12-17 лет), посвящённого 78-й годовщине героической обороны г.Тулы в ВОВ	24-27 октября	Тула
14.	Участие в Всероссийском соревновании (муж., жен., юноши, девушки 12-17 лет), памяти МС России Олега Бутейко	14-18 ноября	Калининград
15.	Тренировочное мероприятие к Чемпионату России, Всероссийскому соревнованию в г.Дзержинске	ноябрь-декабрь	Тула
16.	Участие во Всероссийском соревновании (юноши, девушки 12-17 лет, юниоры и юниорки 18-21 лет), посвящённое памяти погибших товарищей	13-16 декабря	Нижегородская обл. Дзержинск
17.	Участие во Всероссийском соревновании (юноши, девушки 12-17 лет, юниоры и юниорки 18-21 лет), "Кубок Черноземья"	26-29 декабря	Орёл

## **8. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПРИКТЕПЛЕННОЙ ГРУППЫ**

План воспитательной работы включает в себя перечень воспитательных мероприятий (дату проведения, ответственных) планируемых данной образовательной организацией.

### **ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГРУППЫ**

НА \_\_\_\_\_ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД

Таблица 9

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата проведения	Ответственный

## 9. АНАЛИЗ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Анализы двух учебно-тренировочных занятий проводятся 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 \_\_\_\_\_

## 10. КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Разработать необходимо 5 конспектов. При оформлении *конспекта* учебно-тренировочного занятия желательно придерживаться следующей форме его написания.

### КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия № \_\_ для занимающихся

Задачи учебно-тренировочного занятия: 1)..  
2)..  
3)...

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Таблица 10

### Форма конспекта учебно-тренировочного занятия

часть УТЗ	с р е д с т в а	дозир овка	методические приемы по организации, обучению и воспитанию
I	<u>Подготовительная часть:</u>		
II	<u>Основная часть:</u>		
III	<u>Заключительная часть:</u>		

### требования к конспекту учебно-тренировочного занятия:

1. В конспекте должны быть представлены в обязательном порядке задачи: а) по обучению двигательным действиям; б) по развитию физических качеств; в) количество задач может быть любым с учётом возможности их реализации, но минимум - две; г) формулировка задач в учебно-тренировочного занятия должна начинаться с глагола учить, продолжать учить, закреплять,...; д) задачи должны быть конкретными и реальными.

2. Если поставлена на учебно-тренировочном занятии задача, то должны быть средства её реализации.

3. В разделе "средства" выделять наименование частей учебно-тренировочного занятия.

4. Запись упражнений производится в соответствии с гимнастической терминологией.

5. Дозировка определяется в любых показателях, но с учётом наиболее полной характеристики показателей объёма и интенсивности нагрузки.

6. Для каждого задания должны быть разработаны приёмы по организационно-методическому обеспечению.

7. Тренировочный материал должен быть представлен в таком порядке, в каком он будет выполняться на учебно-тренировочном занятии.

требования к подготовительной части учебно-тренировочного занятия:

1. Содержание подготовительной части должно соответствовать решению основных задач учебно-тренировочного занятия (основной части).

2. Последовательность заданий должна учесть диалектику общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений, а также феномен положительного "переноса".

3. В среднем, время, выделяемое на подготовительную часть составляет 20-30 % от общего времени учебно-тренировочного занятия.

4. Как правило, подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), система использования которого может основываться на следующих рекомендациях:

а) Комплекс ОРУ является необходимым компонентом подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Входящие в этот комплекс упражнения должны обеспечивать разносторонность развития физических 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 двигательным действиям и развитию физических качеств.

б) Количество упражнений в комплексе, в среднем, от 8 до 12.

в) Запись упражнений должна производиться в соответствии с гимнастической терминологией.

г) 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).

д) 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.

е) Система комплекса подразумевает определенную логическую последовательность заменяемости упражнений ОРУ, т.е. какие-то упражнения должны "выводиться" из него через определенное время (по мере их освоения и важности в решении задач учебно-тренировочного занятия), а какие-то - "превноситься". С учетом степени их освоения в комплексе будут представлены упражнения 3-х категорий: 1) новые, 2) известные, но не закрепленные, 3) хорошо закрепленные. Упрощенно, систему такой "заменяемости" можно представить следующим образом. Разрабатывается 20 упражнений общеразвивающего характера. Затем они ранжируются по степени

координационной сложности от относительно простых к более сложным. На первое учебно-тренировочное занятие подбираются упражнения: три - для верхних конечностей, два - для туловища, два - на нижние конечности, три - общего воздействия. Причем, какие-то из этих упражнений уже использовались на предыдущих учебно-тренировочных занятиях. На второе учебно-тренировочное занятие вводится новое упражнение в какую-либо из четырех категорий упражнений по признаку "регион воздействия". Соответственно, из этой же категории "выводится" хорошо освоенное упражнение, использование которого в дальнейшем нецелесообразно с точки зрения решения главных задач учебно-тренировочного занятия. И так далее для третьего, четвертого, ... учебно-тренировочного занятия. Таким образом, все предварительно составленных упражнений будут задействованы с учетом их взаимозаменяемости.

ж) Ко всем упражнениям должна быть определена дозировка в тех единицах измерений, которые наиболее существенно отражают его характеристики. При этом от тренировки к тренировке должна быть продумана система увеличения нагрузки (в основном за счет увеличения количества повторений и темпа выполнения) с учетом степени освоенности упражнений и их воздействия на организм занимающихся.

з) 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 "методические приемы ..."

требования к основной части учебно-тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть содержит средства на решение основных задач учебно-тренировочного занятия.
2. Запись средств производится блочно в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия.
3. Порядок распределения блоков заданий и самих упражнений в блоках должен иметь определенную логическую последовательность, в основе которой лежит система их взаимовлияния с учетом положительного (отрицательного) "переносов", а так же взаимосвязи "нагрузка-отдых".

требования к заключительной части учебно-тренировочного занятия:

1. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия должна быть обязательно.
2. Время, отводимое на эту часть учебно-тренировочного занятия, составляет, как правило, 5-10 %.
3. Рекомендуется целенаправленно использовать упражнения на восстановление, дыхание, внимание, расслабление, подвижные игры.

4. Должна быть представлена информация об итогах учебно-тренировочного занятия.

## 11. АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ ПУЛЬСОМЕТРИИ

Известно, что показатели частоты сердечных сокращений информативны при оценке влияния тренировочных нагрузок на организм занимающихся физическими упражнениями. На учебно-тренировочном занятии, как одном из основных форм занятий физическими упражнениями, необходим контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на нагрузку, что и является целью пульсометрии.

Данная методика проводится в три этапа. Первый этап - предварительный. Он включает: оформление протокола, изучение конспекта учебно-тренировочного занятия, выбор ученика, у которого будут брать пульс. Второй этап - основной. Здесь необходимо измерить исходный пульс у выбранного ученика до начала учебно-тренировочного занятия (пульс покоя), а затем измерять пульс за 10 секунд после каждого двигательного действия ученика в учебно-тренировочном занятии, фиксируя эти данные в протокол, а также название самих действий. На заключительном этапе выполняются следующие процедуры: а) окончательно оформляется протокол, где необходимо перевести данные измерений пульса за 10 секунд в расчете за 1 минуту, и вычислить динамику пульса в процентах относительно величины исходного пульса, которая берётся за 100 %; б) вычерчивается пульсовая кривая; в) анализируются полученные данные и делаются выводы.

Таблица 11

**Форма протокола пульсометрии**

№ п/п	Действия занимающегося	Время окончания действий	П у л ь с		Динамика пульса в % от покоя
			за 10 секунд	за 1 минуту	

### Пульсовая кривая представляется графически



Анализ полученных данных и выводы делаются на основании следующих показателей:

1. Средний пульс ( $P$ ) всего учебно-тренировочного занятия. Рассчитывается по формуле:  $P = \frac{\sum p_i}{n}$ , где  $\sum p_i$  - сумма всех ( $n$ ) измеренных значений пульса (рекомендуется не менее 15-20 измерений) за учебно-тренировочное занятие. По данным величины "P" судят о нагрузочности учебно-тренировочного занятия. Так, если его величина находится в границах 90-120 уд/мин, то такое учебно-тренировочное занятие по нагрузке на сердечно - сосудистую систему считается "поддерживающим". Если же его величина будет более 120 уд/мин, то учебно-тренировочное занятие можно считать "развивающим".

2. Величины среднего пульса по частям учебно-тренировочного занятия: подготовительной, основной и заключительной ( $P_{п.ч.}$ ,  $P_{о.ч.}$ ,  $P_{з.ч.}$ ). С учётом понятия "вработываемость" (физиол.), динамика пульса в учебно-тренировочном занятии должна быть представлена "колоколообразной" формой. В этой связи  $P_{о.ч.}$  должен быть достоверно больше, чем  $P_{п.ч.}$  и  $P_{з.ч.}$ . В таком случае можно утверждать, что динамика пульса соответствует логике построения учебно-тренировочного занятия.

3. Пульс максимальный ( $P_{max}$ ). В пульсовой кривой можно выделить 3-5 "пиков" наивысших значений пульса, которые характеризуют определенным образом нагрузочность конкретных заданий. По величине таких пульсов судят о соответствии (или несоответствии) реакции сердечно - сосудистой системы на должную нагрузочность учебно-тренировочных заданий в тренировке.

## 12. АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ

Предлагаемый способ анализа учебно-тренировочного занятия представляет одну из разновидностей методик педагогического наблюдения - хронометрирование.

Цель определения плотности - выявление и анализ временных затрат на различные элементы учебно-воспитательной работы на учебно-тренировочного занятия. Плотность - величина относительная и выражается в процентах.

На учебно-тренировочном занятии можно наблюдать следующие виды деятельности:

- умственная деятельность (УД): осмысливание задания, наблюдение, слушание тренера, оценивание, обсуждение и др.;
- двигательная деятельность (ДД): выполнение двигательных заданий, уборка и установка снарядов, инвентаря, организационные перемещения и перестроения, страховка, помощь и взаимопомощь и т.п.;
- отдых (О) как методически организованный компонент занятия;
- простои - бездеятельность в связи с недостатками организации учебно-тренировочного занятия.

Если УД, ДД и О используются в учебно-тренировочном занятии верно с позиций методических требований к ним, то их считают "положительными" или педагогически оправданными затратами времени (ПЦЗВ). Если же они не отвечают таковым, то их следует фиксировать как "отрицательные".

При анализе затрат времени в учебно-тренировочном занятии различают *общую (ОП)*, и *моторную (МП) плотности*. Формулы их расчета следующие:

$$ОП = \frac{ПЦЗВ}{ОВТ} \times 100\%, \quad МП = \frac{ДД}{ОВТ} \times 100\%, \quad \text{где ОВТ - общее время тренировки,}$$
$$ПЦЗВ = УД + ДД + О \text{ (как "положительные" величины).}$$

Выводы по расчетным данным осуществляются с трех позиций:

1. Об общей плотности. Допустимые величины ОП - 98-100 %.
2. О моторной плотности с точки зрения раздела программы (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка...). Здесь величина ОП находится в пределах 30-80 %.
3. О моторной плотности с точки зрения типа учебно-тренировочного занятия ("начального разучивания, "углубленного детального разучивания" или "закрепления техники двигательного действия"). Здесь, как правило, колебания величины МП находится в пределах + 5-10 % с учетом раздела программы.

Методика определения плотности учебно-тренировочного занятия включает три этапа. Первый этап - предварительный. Оформляется протокол плотности учебно-тренировочного занятия, изучается конспект учебно-

тренировочного занятия, выбирается занимающегося (желательно средней успеваемости). Протокол можно оформить следующим образом:

*ПРОТОКОЛ ПЛОТНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ*  
*Наблюдение проводил \_\_\_\_\_ . В \_\_\_\_\_ учебно-тренировочной группе.*  
*Задачи учебно-тренировочного занятия \_\_\_\_\_.*

Таблица 13

**Форма протокола учебно-тренировочного занятия**

№ п/п	Действия занимающегося	ВОД*	Умственная деятельность		Двигательная деятельность		Отдых		Простои	Примечания
			+	-	+	-	+	-		

\*ВОД - время окончания действия.

Второй этап - основной. Здесь по первому возгласу тренера на учебно-тренировочного занятия включается секундомер, фиксируются действия занимающегося и время окончания каждого из них с его дифференцировкой на "+" и "-".

Третий этап - заключительный. Производится математическая обработка полученных данных: высчитываются величины времени на выполнение указанных в протоколе действий занимающегося (сумма значений по вертикали), полученные данные подставляются в формулы.

На основании полученных по расчетным значениям данным делаются выводы, выявляются причины и возможности повышения плотности учебно-тренировочного занятия, представляются рекомендации.

### 13. КРИТЕРИИ ПЕРВИЧНОГО СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Оценка динамики роста спортивного мастерства воспитанников ДЮСШ производится на основании анализа успешности прохождения специализированных контрольных испытаний, удовлетворяющих требованиям избранного вида спорта. Эффективность педагогического контроля определяется путем проверки статистической достоверности полученных результатов. Поскольку этап начальной спортивной подготовки отражает в себе функцию комплексного развития ребенка и плавного введения в условия спортивной борьбы, разработка добротных приемных и переводных нормативов физической подготовленности, функционального состояния и физического развития играет значительную роль в многолетнем тренировочном процессе юных спортсменов. Скомплектованные в этом задания приемно-переводные нормативы могут быть использованы тренерами спортивных школ в качестве критериев отбора детей из группы начальной подготовки в группы в тренировочную группу 2 года обучения.

Таблица 14

Форма таблицы критериев оценки физической подготовки для перевода в последующую группу подготовки ИВС

Тесты	Условия выполнения	Оценка

Тренер \_\_\_\_\_  
МП

Таблица 15

Оценка критериев тестовых испытаний прикрепленной группы

Ф.И.О.	Тест	Результат

#### **14. РАЗРАБОТКА ПОЛОЖЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Образец положения о проведении спортивного соревнования представлен ниже.

##### **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении спортивных соревнований в рамках студенческого спортивного праздника «ПЕТЕРГОФСКИЙ ОЛИМПИК»

2017 года

##### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

1.1. Спортивные соревнования в рамках студенческого спортивного праздника «Петергофский Олимпик» проводится с целью популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся Санкт-Петербургского государственного университета (далее – Соревнования).

##### 1.2. Основные задачи Мероприятия:

1.2.1. организация досуга и приобщения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

1.2.2. поддержка студенческого спортивного движения и празднование Международного дня студенческого спорта;

1.2.3. пропаганда здорового образа жизни.

## 2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнования осуществляют:

2.1.1. начальник Управления по работе с молодежью СПбГУ;

2.1.2. начальник Управления по организации спортивной деятельности СПбГУ;

2.1.3. председатель Санкт-Петербургской региональной молодежной общественной организации «Спортивный клуб СПбГУ «Балтийские орланы».

2.2. Непосредственное проведение возлагается на ГСК, которая назначается лицами, указанными в п.

2.1. настоящего Положения в срок не позднее, чем за неделю до проведения Мероприятия. В свою очередь ГСК утверждает главных судей по видам спорта (Приложение № 1 к настоящему Положению).

## 3. УЧАСТНИКИ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

3.1. К участию в Соревновании допускаются обучающиеся и выпускники СПбГУ, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

3.2. Участникам Соревнований рекомендуется иметь договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев.

3.3. Допуск к Соревнованиям осуществляет мандатная комиссия, в состав которой входит председатель ГСК, врач спортивной медицины, представители организационного комитета.

## 4. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. Мероприятие проводится 17 сентября 2017 года с 12:00 до 18:00 на спортивных площадках СПбГУ по адресу: г. Петергоф, ул. Ботаническая, д. 64 к.4 литера «А». В случае неблагоприятной погоды соревнования по волейболу будут проходить в спортивном зале по адресу: г. Петергоф, Университетский пр., д. 28. Начало регистрации в 10:30.

## 5. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ

5.1. Соревнования проводятся в соответствии с настоящим Положением.

5.2. Соревнования проводятся на основании Правил проведения соревнований по видам спорта, действующих в Российской Федерации и в соответствии с Регламентами по видам спорта.

5.3. Мероприятие включает в себя личные и командные соревнования по следующим видам спорта (Приложение № 2 к настоящему Положению):

- 5.3.1. Армспорт (мужчины, женщины);
- 5.3.2. Волейбол (смешанные команды);
- 5.3.3. Мини-футбол (мужчины, женщины); 5.3.4. Настольный теннис (мужчины, женщины);
- 5.3.5. Стритбол (смешанные команды);
- 5.3.6. Шашки.

## 6. НАГРАЖДЕНИЕ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

6.1. Победители и призеры соревнований награждаются медалями, дипломами и ценными призами.

6.2. Протоколы и отчеты о проведенных соревнованиях представляются ГСК на электронный адрес: o.tsekanskaya@spbu.ru не позднее 3-х календарных дней после окончания соревнований.

## 7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

7.1. Финансирование мероприятия осуществляется в соответствии со сметой 2017 г. на физкультурно-массовые мероприятия.

# 15. РАЗРАБОТКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ

Образец физкультурно-спортивного мероприятия представлен.

## Положение

**Физкультурно-оздоровительного мероприятия «Подвижная перемена»**

### 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 «Подвижной перемене» 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 «Подвижная перемена» 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, обегает 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.

## **16. РАБОЧИЙ ПЛАН ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ**

Составляя план, исследователь определяет круг вопросов, на которые он должен ответить, чтобы достигнуть поставленной цели. По желанию можно разбить работу на главы (не более 3). Глава может быть разделена на параграфы (не более 3-4). Название глав и параграфов должно быть четко сформулировано.

При составлении плана следует стремиться, чтобы:

- а) вопросы соответствовали выбранной теме и не выходили за ее пределы;
- б) вопросы темы располагались в логической последовательности;
- в) в него обязательно были включены вопросы темы, отражающие основные аспекты исследования;
- г) тема была исследована всесторонне.

План не является окончательным и в процессе исследования может меняться, т.к. могут быть найдены новые аспекты изучения объекта и решения научной задачи.

Структура исследовательской работы:

- A) Содержание.
- Б) Введение.

Вводная часть должна содержать обоснование выбора темы: ее актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем, новые, современные подходы к решению проблемы; наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересовавшем факте; личные мотивы или обстоятельства возникновения интереса к данной теме; формулировка цели и задач исследования.

В) Текст исследования (разделенного на части, главы, параграфы по желанию автора) – основная часть.

В основной части должны быть отражены: суть проблемы или изложение объективных сведений по теме работы; критический обзор источников; собственные сведения, версии, оценки.

Г) Заключение.

Заключение обычно включает основные выводы; результаты и значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой. Выводы должны вытекать из цели и задач исследования, которые были определены во введении. Необходимо определить удалось или нет достигнуть поставленной цели. Выводы – это краткие ответы на вопрос – как решены поставленные исследовательские задачи. Цель может быть достигнута даже в том случае, если первичная гипотеза оказывается несостоятельной.

Д) Список использованных источников.

Списки должны содержать все источники и книги, которыми вы пользовались при исследовании в алфавитном порядке, с указанием выходных данных.

Е) Приложения.

Приложения должны тщательно отбираться и иллюстрировать наиболее яркие моменты работы. В приложения рекомендуется включать копии фотографий, документов, различные таблицы, графики, схемы, рисунки, но эти приложения должны быть связаны с текстом исследования. Обязательны ссылки на приложения в тексте исследования.

## **17.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. Планирование и проведение учебно-тренировочных занятий:

2.1.Количество проведенных учебно-тренировочных занятий.

2.2.Качество проведенных учебно-тренировочных занятий:

а) перечислите типы проведенных учебно-тренировочных занятий;

б) отметьте положительные стороны проведенных учебно-тренировочных занятий;

в) назовите затруднения, встретившиеся при планировании, подготовке и в процессе проведения учебно-тренировочных занятий;

г) выделите формы, методы и средства обучения, которые Вы использовали для активизации познавательной деятельности занимающихся;

д) назовите современные технологии обучения, которые Вы использовали на учебно-тренировочных занятиях.

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

3.1. Какую физкультурно-спортивную работу Вы провели в процессе преддипломной практики?

3.2. Как Вы оцениваете результаты проведенной работы?

4. Изучение и обобщение педагогического опыта.

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

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

4.3. Проанализируйте Ваше участие в работе тренерского совета.

5. Выводы и предложения.

5.1. Как Вы оцениваете свою профессиональную подготовку?

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

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

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

## **18. АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ**

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

**Форма аттестационного листа**  
**АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ**  
**ПО ПДП.00 ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКЕ**

Практиканта \_\_\_\_\_  
 (Ф.И.О.)

обучающегося на 4 курсе по специальности 49.02.01 «Физическая культура» успешно прошел преддипломную практику по профессиональному модулю ПМ.01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта», ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения», ПМ.03 «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности» в объеме 144 часа с «\_\_» апреля 20\_\_ г. по «\_\_» мая 20\_\_ г. в \_\_\_\_\_

**Виды и качество выполнения работ**

№	Код ПК и ОК	Виды и объем работ, выполненных обучающимся во время практики	Оценка качества выполнения работ
1.	ПК 1.8., ПК 3.1., ПК 3.2., ОК 1, 4, 6, 8	Тематический план преддипломной практики	
2.	ПК 1.8., ПК 3.1., ПК 3.2., ОК 1, 4, 6, 8	Дневник практиканта	
3.	ПК 1.8., ПК 3.1., ПК 3.2., ОК 1, 4, 6, 8	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в избранном виде спорта	
4.	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.7 ОК 1-12	Организация и проведение минимум 10 учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе ИВС	
5.	ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 1.7, ОК 1-12	Организация и проведение спортивного соревнования в ИВС	
6.	ПК 1.8., ПК 3.1., ОК 1, 4, 6, 8	Перспективный план учебно – тренировочной группы	
7.	ПК 1.8., ПК 3.1., ОК 1, 4, 6, 8	Годовой план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки	
8.	ПК 1.8., ПК 3.1., ПК 3.2., ОК 1, 4, 6, 8	План воспитательной работы прикрепленной группы занимающихся	
9.	ПК 1.4., ПК 1.8., ПК 3.1., 3.2., ОК 1, 4, 6, 8	Два анализа учебно-тренировочных занятий	
10.	ПК 1.8., ПК 3.1., ПК 3.2., ОК 1, 4, 6, 8	Пять конспектов учебно-тренировочных занятий	
11.	ПК 1.8., ПК 3.1., ПК 3.2., ОК 1, 4, 6, 8	Анализ учебно-тренировочного занятия с использованием методики пульсометрии	
12.	ПК 1.8., ПК 3.1., ПК 3.2., ОК 1, 4, 6, 8	Анализ учебно-тренировочного занятия с использованием методики хронометрирования	
13.	ПК 1.6.,	Критерии оценки физической подготовки для	

	ОК 1-12	переводных отборочных мероприятий	
14.	ПК 2.1., 2.2., 2.3, 2.4.,2.5, 2.6., ОК 1-12	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий среди населения разной возрастной группы	
15.	ПК 2.1., 2.2., 2.3, 2.4.,2.5, 2.6.,3.2., ОК 1-12	Организация и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия среди населения разной возрастной группы	
16.	ПК 3.5, ОК 1, 4, 5, 6, 8, 9	Рабочий план исследовательской работы	
17.	ПК 3.3, 3.4, ОК 1, 2, 4, 6, 8	Общий отчет	
18.	ПК 3.3, 3.4, ОК 1, 2, 4, 6, 8	Портфолио-презентация с места прохождения практики.	
<p>Все общие и профессиональные компетенции, предусмотренные программой практики, освоены. Оценка _____</p> <p>Руководитель практики _____ (образовательная организация)</p> <p>Руководитель практики _____ М. П. _____ (образовательное учреждение)</p>			

В аттестационном листе тренером избранного вида спорта оцениваются пункты 3, 4, 5, 7, 14, 15 (ставятся прописью). Остальные пункты аттестационного листа оценивает методист или руководитель практики ГБПОУ «НОУОР имени В.С. Тишина»

## 19.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 внутрeннo-тренировочное 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.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ 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. Ун-та,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. Залетаев И.П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / В.А.Муравьев, И.П. Залетаев. — М.: Издательский центр ФИС, 2015.— 250 с.
4. 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.

### **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.htm>
9. <http://www.kursach.com/fizkultura-i-sport-zdorhttp://herzenffk.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>

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ ПРАКТИКАНТА**

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

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

**«Отлично»** ставится практиканту, 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 практиканту, 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 практиканту, 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 практиканту, 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.

**Игнатъева Ирина Александровна**

**ПДП.00 ПРЕДИПЛОМНАЯ ПРАКТИКА**  
учебно-методическое пособие