

**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**

**УП.01 Учебная практика ПМ.01, ПМ.03**

**учебно-методическое пособие**

**НИЖНИЙ НОВГОРОД  
Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени  
В.С.Тишина  
2020**

**УДК**  
**ББК**  
**И**

**И Игнатьева И.А.**

УП.01 Учебная практика ПМ.01, ПМ.03: учебно-методическое пособие - Нижний Новгород: Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина, 2020.- 37 с.

Данное учебно-методическое пособие содержит материал для обучающихся второго 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 «УП.01 Учебная практика ПМ.01, 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

## Содержание

1.	Тематический план учебной практики.....	4
2.	Дневник практиканта.....	5
3.	Анализы учебно-тренировочных занятий с использованием методики экспресс-анализа.....	6
4.	Анализы учебно-тренировочных занятий с использованием метода оценки использования наглядности.....	8
5.	Анализы учебно-тренировочных занятий с использованием метода слова.....	9
6.	Анализы учебно-тренировочных занятий с использованием метода оценка педагогической техники тренера избранного вида спорта....	10
7.	Разработка положения соревнования в избранном виде спорта.	11
8.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировочного занятия ударного МКЦ в избранном виде спорта. ....	12
9.	Построение тренировочного процесса для группы начальной подготовки в избранном виде спорта.....	16
10.	Проект развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) для группы начальной подготовки в избранном виде спорта.....	16
11.	Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия с различными возрастными группами населения.....	17
12.	Разработка интерактивного мастер- класса «Научи тому, что умеешь сам» организации различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с избранным видом спорта или с различными возрастными группами населения.....	18
13.	Составление картотеки педагогической и методической литературы современных литературных источников в избранном виде спорта.....	23
14.	Разработка фрагмента занятия, направленного на подготовку населения (в соответствии со ступенью) к сдаче норм ГТО.....	26
15.	Методологическое обоснование темы исследовательской работы. Характеристика методов исследования.....	27
16.	Отчет.....	29
17.	Аттестационный лист учебной практики ПМ.01.....	30
18.	Аттестационный лист учебной практики ПМ.03.....	31
19.	Список литературы.....	32
20.	Критерии оценки практиканта.....	33

## 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
1.	Установочная конференция по практике	+	
2.	Беседы с руководителями спортивной школы		
3.	Изучение правил ведения документации при планировании, организации и проведении учебно – тренировочного процесс		
4.	Изучение положений о проведении соревнований в ДЮСШ и СДЮШОР		
5.	Изучение инструкции по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований		
6.	Составление индивидуального плана работы обучающегося и его выполнение		
7.	Анализы 5 учебно-тренировочных занятий с использованием методики экспресс-анализа		
8.	Анализы 5 учебно-тренировочных занятий с использованием метода оценки использования наглядности		
9.	Анализы 5 учебно-тренировочных занятий с использованием метода слова		
10.	Анализы 5 учебно-тренировочных занятий с использованием метода оценка педагогической техники тренера избранного вида спорта		
11.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировочного занятия ударного МКЦ в избранном виде спорта		
12.	Разработка положения соревнования в избранном виде спорта		
13.	Заполнить карточки, протоколы судейства по избранному виду спорта		
14.	Просмотр и анализ тренировочных занятий ИВС		

15.	Построение тренировочного процесса для группы начальной подготовки в ИВС		
16.	Составление конспектов учебно-тренировочных занятий по ИВС		
17.	Оформление дневника практиканта		
18.	Проект развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) для группы начальной подготовки в избранном виде спорта		
19.	Разработать физкультурно-оздоровительное мероприятия с различными возрастными группами населения		
20.	Разработка интерактивного мастер- класса «Научи тому, что умеешь сам» организации различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с избранным видом спорта или с различными возрастными группами населения		
21.	Составление картотеки педагогической и методической литературы современных литературных источников в избранном виде спорта		
22.	Разработка фрагмента занятия, направленного на подготовку населения (в соответствии со степенью) к сдаче норм ГТО		
23.	Методологическое обоснование темы исследовательской работы. Характеристика методов исследования		
24.	Подготовка отчета по учебной практике		
25.	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.

Таблица 2

### Дневник практиканта

Дата записи	Подробное содержание проведенной работы, ее анализ, выводы, замечания практиканта
20.04.2020	Установочная конференция

### 3. ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ИВС

Данные анализы определяют уровень учебно-тренировочной работы. В этой работе практиканту предоставляется для каждого раздела обучающей и учебной деятельности выбрать определенный балл. По сумме баллов экспресс-анализа необходимо сделать выводы о учебно-тренировочных занятиях в ИВС.

#### ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №1

В \_\_\_\_\_ группе \_\_\_\_\_ (дата)  
 \_\_\_\_\_ тренер \_\_\_\_\_ время

Таблица 3

#### ФОРМА ПРОТОКОЛА ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №1

№ п.п	Перечень оцениваемых разделов обучающей (тренер) и учебной (занимающийся) деятельности	Оценка элементов деятельности в баллах
1.	Наличие необходимой для проведения учебно-тренировочных занятий документации: а) есть все; б) есть частично; в) нет.	5 2 0
2.	Соответствие документации научно-методическим требованиям: а) полностью; б) частично не соответствует; в) соответствует в общем; г) не соответствует.	5 4 3 0
3.	Соответствие содержания учебно-тренировочного занятия программе: а) полное; б) с частичными отклонениями; в) с большими отклонениями.	4 3 2
4.	Подготовленность мест занятий и инвентаря: а) своевременное и в соответствии; б) несвоевременное, но в соответствии; в) несвоевременное и не в соответствии.	3 2 1

5.	Дисциплина и отношение занимающихся: а) примерное, старательное; б) удовлетворительное, в зависимости; в) неудовлетворительное, небрежное.	4 3 1
6.	Обучающая деятельность (средства): а) обоснованная последовательность; б) стандартность; в) отсутствие грамотности.	5 3 0
7.	Обучающая деятельность (методы): а) обоснованность выбора метода и затрат на его реализацию; б) стандартность выбора метода и неэффективность его реализации; в) отсутствие грамотности.	5 3 0
8.	Использование средств наглядности: а) применяются системно и грамотно; б) применяются эпизодически; в) не применяются (при наличии потребности).	3 2 0
9.	Контроль за ходом учебно-тренировочного занятия: а) систематически и результативно; б) проводится, но не результативно; в) не проводится.	3 2 0
10.	Стиль преподавания: а) увлекающий темповой; б) с колебаниями; в) Пассивный скучный.	5 3 2
11.	Подведение итогов учебно-тренировочного занятия: а) осуществляется творчески; б) осуществляется стандартно; в) не осуществляется.	3 1 0
12.	Система домашних заданий: а) существует система назначения и контроля; б) только задаются без контроля; в) не осуществляются.	5 1 0
13.	Реализация образовательного направления учебно-тренировочного занятия: а) реализованы все задачи; б) реализована большая часть задач; в) реализована меньшая часть задач; г) задачи не реализованы.	25 20 5 0
14.	Реализация воспитательных воздействий: а) творчески и результативно; б) стандартно, но результативно; в) нерезультативно.	30 20 0
15.	Реализация физической подготовки занимающегося: а) задачи осуществлены полностью; б) задачи реализованы большинство; в) задачи реализованы формально.	40 20 10

**ОПТИМАЛЬНЫЙ – 145-140 баллов;**

**ДОПУСТИМЫЙ – 60-139 баллов;**

**КРИТИЧЕСКИЙ – 30- 59 баллов;**

**НЕДОПУСТИМЫЙ - < 30 баллов**

В принципе каждый уровень может быть обозначен соответствующей оценкой по пятибалльной системе (2, 3, 4, 5).

#### **4. АНАЛИЗЫ ПЯТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ОЦЕНКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАГЛЯДНОСТИ**

Анализы оформляются в протоколе представленном ниже.

Необходимо при анализе учесть следующие моменты:

- а) Использование вида наглядности (натуральная и опосредованная);
- б) Уточнение различных форм вида наглядности (натуральная – показ тренером, занимающимся, опосредованная – схемы, рисунки, плакаты, макеты, муляжи, ориентиры...);
- в) Своевременность использования вида наглядности;
- г) Какие бы Вы виды наглядности добавили в это учебно – тренировочное занятие.

#### **ПРОТОКОЛ №1 ТЕМАТИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В ИВС**

от «        » \_\_\_\_\_ 20    г.

##### **1. Общие сведения**

Таблица 4

##### **Общие сведения**

<i>Тема наблюдения:</i>	Использование метода наглядности на УТЗ
<i>Вид спорта:</i>	
<i>Группа, квалификация:</i>	
<i>Задачи учебно-тренировочного занятия:</i>	
<i>Место проведения:</i>	

##### **2. Изложение и анализ фактов**

Таблица 5

##### **Изложение и анализ фактов**

<b>Изложение фактов</b>	<b>Анализ фактов</b>

##### **3. Выводы и предложения**



**Выводы и предложения**


## 5. АНАЛИЗЫ ПЯТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА СЛОВА

Анализы оформляются в протоколе представленном ниже.

Необходимо при анализе учесть следующие моменты:

а) Какая форма слова используется чаще на уроке физической культуры (декларативная или императивная);

б) Какие разновидности метода слова используются на уроке: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания, оценочные суждения;

в) Своевременность использования метода слова на уроке физической культуре.

### ПРОТОКОЛ №1

#### ТЕМАТИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В ИВС

от «        » \_\_\_\_\_ 20    г.

#### 1. Общие сведения

Таблица 7

##### Общие сведения

<i>Тема наблюдения:</i>	Использование метода слова на УТЗ
<i>Вид спорта:</i>	
<i>Группа, квалификация:</i>	
<i>Задачи учебно-тренировочного занятия:</i>	
<i>Место проведения:</i>	

#### 2. Изложение и анализ фактов

Таблица 8

##### Изложение и анализ фактов

Изложение фактов	Анализ фактов

**Выводы и предложения**


## 6. АНАЛИЗЫ ПЯТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ МЕТОДА ОЦЕНКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ ТРЕНЕРА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

Анализы оформляются в протоколе представленном ниже.

Необходимо при анализе учесть следующие моменты:

- а) Стандартность или разнообразие;
- б) Культура речи;
- в) Тон, жесты, поза, внешний вид;
- г) Взаимоотношение учителя с учеником (деловое, творческое, нервное, крикливое и т.п.);
- д) Умение активизировать занимающихся;
- е) Оперативность педагогических действий;
- ж) Культура речи – темы урока, знание учащихся учебного материала, умение ориентироваться, качество личности (требовательность, увлеченность, сосредоточенность, отзывчивость).

### ПРОТОКОЛ №1

#### ТЕМАТИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В ИВС

от «        » \_\_\_\_\_ 20    г.

#### 1. Общие сведения

Таблица 10

##### Общие сведения

Тема наблюдения:	Использование метода оценки тренера на УТЗ
Вид спорта:	
Группа, квалификация:	
Задачи учебно-тренировочного занятия:	
Место проведения:	

#### 2. Изложение и анализ фактов

**Изложение и анализ фактов**

<b>Изложение фактов</b>	<b>Анализ фактов</b>

**3. Выводы и предложения****Выводы и предложения**


## **7. 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.tsekhanskaya@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.

## **8. СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ УДАРНОГО МКЦ В ИВС**

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 13

Система использования комплекса ОРУ на учебно-тренировочном занятии

№ упражнения	средства	дозировка	примечания

## 9. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

### Примерный групповой годичный план тренировки

Группа занимающихся \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

I. Краткая характеристика группы занимающихся  
 Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности). Основные недостатки в подготовленности. Состояние здоровья, уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача \_\_\_\_\_

II. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени (в баллах условно обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 - много, 3 - средне, 1 - мало)

Таблица 14

### Основные задачи тренировки, основные средства тренировки

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Месяцы											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Физическая подготовка													

Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Волевая подготовка													

III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему, интенсивности (условные обозначения объема: большой, средний, малый; уставные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая)

Таблица 15

**Распределение тренировочных нагрузок по объему, интенсивности**

Месяц	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		
IX		
X		
XI		
XII		

IV. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха

Таблица 16

**Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха**

Показатели	Месяцы											
	I	II	III	VI	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

V. Контрольные нормативы

**Контрольные нормативы**

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

VI. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)

**Спортивно-технические показатели**

Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

VII. Педагогический и врачебный контроль

VIII. Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь

**10. ПРОЕКТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ГИБКОСТЬ, И ЛОВКОСТЬ) ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИВС (НА ВЫБОР ДВА КАЧЕСТВА)**

*План выполнения задания*

1. Задачи развития физического качества в ИВС.
2. Средства развития физического качества.
3. Методы развития физического качества.
4. Методика развития двигательного качества.

**11. 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.

## **12. РАЗРАБОТКА ИНТЕРАКТИВНОГО МАСТЕР-КЛАССА «НАУЧИ ТОМУ, ЧТО УМЕЕШЬ САМ» ОРГАНИЗАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С ИВС ИЛИ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ**

### **Порядок выполнения задания:**

I. Определить цель и задачи **интерактивного мастер- класса «Научи тому, что умеешь сам»**

#### **Например:**

Цель методическая (для педагога): создать условия для организации и проведения интерактивного мастер класса «Научи тому, что умеешь сам» в соответствии с избранным видом спорта (или двигательного действия).... (конкретизировать)

Цель фрагмента мастер-класса (для участников): освоить технику выполнения (чего-либо) (конкретизировать) в .... (виде спорта) .... участниками ... (возраст)....

#### Задачи:

1. Научить технике выполнения.... (элементов, технических приемов) ... в ... (вид спорта) ... обучающимися ... (возраст конкретизировать)....

2. Продемонстрировать педагогу правильный показ техники выполнения.... (элементов, технических приемов)...., рассказать о технике и повторно показать.

3. Провести инструктаж по технике безопасности.

4. Провести разминку, включающую не более четырёх упражнений.

5. Дать возможность обучающимся опробовать выполнение ... (элементов, технических приемов)... по образцу (со страховкой в гимнастике).

6. Разучить с обучающимися технический элемент .....в избранном виде спорта (конкретизировать) с использованием подводящих упражнений и облегченных условий

7. Выполнить разучиваемое двигательное действие в целом со страховкой и под контролем педагога

8. Выявление и исправление ошибок в технике выполнения .....(элементов, технических приемов)....

9. Продемонстрировать обучающимся выполнение .....(элементов, технических приемов).... самостоятельно.

II. Подобрать методы, приемы и формы организации участников интерактивного мастер-класса, направленные на привлечение их к активному образу жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

III. Подобрать материалы и оборудование к проведению мастер-класса.

### **Пример проведения мастер-класса**

1. Приветствие участников мастер-класса с целью установления эмоционального контакта и дальнейшей поддержки с ними обратной связи с использованием приёмов нейролингвистического программирования.

### **Например:**

Здравствуйте! (или Я рада Вас приветствовать! или Добрый день! или др.). Меня зовут... . Теперь познакомимся с Вами. Прослушайте... (использует приём калибровки – комбинацию из хлопков с соблюдением заданного педагогом ритмического рисунка, повторяет его не менее двух раз для последующего воспроизведения). Теперь по моей команде повторите самостоятельно... Неточно (и/или недружно, и/или тихо). Ещё раз дважды самостоятельно дружно, громко, чётко... Отлично! Внимание! (подаёт сигнал рукой).

2. Формулировка педагогом цели предстоящей деятельности.

### **Например:**

Сегодня, я научу Вас технике выполнения комбинации танцевальных движений на 32 счёта. Их Вы сможете применять в различных жизненных ситуациях, например: в утренней гимнастике для перехода от сна к бодрствованию и поднятия настроения, или предотвращения стресса, или снижения эмоционального напряжения или снятия утомления в середине рабочего дня. А для этого я продемонстрирую танцевальную комбинацию на 32 счёта, которую, я думаю, мы успешно освоим... (показывает комбинацию под музыку).

3. Демонстрация педагогом правильного (образцового) показа техники выполнения разучиваемого элемента (или технического приема, или др.)... .

4. Рассказ о технике разучиваемого элемента (или технического приема, или др.) и повторный показ педагогом.

### **Например:**

Комбинация, которую я показала, состоит из восьми элементов. И.п. – стойка, руки на пояс. Первый элемент – на счёт раз приставной шаг вправо, на счёт два – полуприсед, на счёт три приставной шаг влево, на счёт четыре – полуприсед и т.д. (рассказать далее)... . Покажу всю композицию ещё раз повторно. Можно попробовать повторять вместе со мной (повторно показывает комбинацию под музыку).

5. Проведение педагогом инструктажа по технике безопасности.

### **Например:**

Сейчас мы с Вами попробуем выполнить танцевальную комбинацию вместе. Ваша задача повторять за мной. При одновременном выполнении танцевальных движений важно соблюдать интервал. Разведите руки в стороны для определения безопасного для Вас интервала с рядом стоящими участниками... .

6. Предоставление возможности апробировать предложенную танцевальную комбинацию совместно с педагогом под музыку для запоминания последовательности двигательных действий на основе речевых указаний педагога и эмоциональной поддержки участников.

### **Например:**

Итак, под музыку танцевальное упражнение - Начинай!... (повторяют комбинацию под музыку вместе с педагогом...).

7. Разучивание с участниками элемента (или технического приема, или др.) в замедленном темпе, с остановками после каждого приёма по частям, по образцу, в случае необходимости показ педагогом отдельных сложных движений (при необходимости с использованием подводящих упражнений и облегчённых условий и т.п.) с использованием приёмов предотвращения возможных ошибок на этапе разучивания и самостоятельного выполнения.

**Например:**

Я заметила, что последовательность действий в целом Вами соблюдается, но нам с Вами ещё предстоит научиться не допускать ошибок при переходе от одного элемента к другому, попадать в ритм музыки. Для этого мы с Вами разучим каждый элемент отдельно в замедленном темпе под мой и Ваш счёт, затем соединим каждый из разученных элементов вместе и выполним всю композицию в целом. Сначала вместе со мной. И только потом - самостоятельно. Поэтому сложно не будет... .

И.п. - Принять! (И.п. – стойка, руки на пояс, педагог показывает и проверяет правильность и.п.)... . Комбинация, как Вы запомнили, состоит из восьми элементов.

Разучиваем первый элемент – выполняем его в замедленном темпе: на счёт раз делаем приставной шаг вправо, на счёт два выполняем полуприсед, на счёт три - приставной шаг влево, на счёт четыре – полуприсед... Замечательно!... Повторяем элемент вместе со мной, ускоряем темп и громко считаем вместе со мной... Начинай!... (подсчёт повторяют)... Хорошо!...

Выполняем теперь этот элемент два раза самостоятельно, не забываем считать... Обратите внимание, что при выполнении полуприседа не следует наклоняться вперёд, спина прямая, плечи расправлены, ноги в коленях слегка согнуты, они словно пружинят при приседании... Готовы? И.п. - Принять! ... Начи - най!...

Аналогично далее (вновь разученный элемент обязательно повторяется с ранее разученным)...

8. Выполнение разученного двигательного действия (или технического приема, или др.) участниками в целом под контролем педагога, при необходимости обязательно со страховкой.

**Например:**

Композицию мы разучили и Вы её хорошо запомнили. Выполним её под музыку в целом вместе со мной и каждый из Вас будет считать вполголоса. И.п. - Принять! ... Начи - най!... (выполняют под музыку один раз)...

9. Выявление и исправление ошибок в технике выполнения разученного двигательного действия (или технического приема, или др.).

Осуществление педагогом контроля за самочувствием участников по внешним признакам и по самоощущениям (на основе самооценки).

**Например:**

Поднимите руки, кто чувствует себя хорошо?... Есть такие, кто испытывает головокружение, боль в мышцах при выполнении движений... Прошу сесть и отдохнуть...

В целом хочу отметить, что последовательность танцевальных движений Вами усвоена. Есть отдельные случаи – нарушения ритма, причина – забываете считать и отстаёте от темпа музыки; на что всем следует обратить внимание: танцевальные движения должны быть пружинистыми, легкими; руки – выразительными... И самое важное – на Вашем лице обязательно должна быть улыбка...

10. Демонстрация участниками без показа педагога разученного двигательного действия (или технического приема, или др.) самостоятельно (в случае необходимости разучиваемый элемент повторяется несколько раз).

**Например:**

Думаю, настало время продемонстрировать Ваше мастерство и эмоциональность исполнения танцевальной композиции на 32 счёта самостоятельно без моего показа, под музыку рекомендую использовать счёт для попадания в такт музыки и сохранения общего рисунка танцевальной композиции... Готовы? И.п. - Принять! ... Успехов Вам!... По моей команде - Начи - най!...

(Педагог в случае необходимости вслух даёт методические указания для поддержки участников, испытывающих затруднения, сохранения рисунка танцевальной композиции)

11. Подведение итогов. Ритуал прощания с участниками мастер-класса.

**Например:**

Мои аплодисменты Вам за достигнутую успешность! Я убеждена, что разученная танцевальная композиции на 32 счёта – это первый шаг к Вашему приходу в спортивный зал. Давайте поаплодируем всем нам как участникам нашего мастер-класса. До свидания, до новых встреч!

### **13. СОСТАВЛЕНИЕ КАРТОТЕКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ СОВРЕМЕННЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА.**

С учетом ГОСТ 7.1-2003., ГОСТ 7.80-2000., ГОСТ 7.82-2001. найти и предоставить 20 источников литературы по избранному виду спорта (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 : Международно-правовой 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 Сарат. 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].

#### **14. РАЗРАБОТКА ФРАГМЕНТА ЗАНЯТИЯ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПОДГОТОВКУ НАСЕЛЕНИЯ (В СООТВЕТСТВИИ СО СТУПЕНЬЮ) К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Конспект оформляется в соответствии с предложенной ниже формой:

##### **КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ НАСЕЛЕНИЯ (СТУПЕНЬ НА ВЫБОР) К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

Ступень: \_\_\_\_\_

Задача занятия:

---

---

---

---

Место проведения: \_\_\_\_\_

Продолжительность фрагмента основной части занятия: \_\_\_\_\_

Оборудование и инвентарь (количество): \_\_\_\_\_

---

---

Пример протокола оформления основной части конспекта

Частная задача	Содержание	Методы и методические приёмы	Дозировка	Организационно-методические указания

## 15. МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Программа исследования, как правило, имеет два раздела:

Первый, методологический, – включает обоснование актуальности проблемы, формулировку темы, определение объекта и предмета, целей и задач исследования, выдвижение рабочей гипотезы.

Второй, процедурный, раскрывает стратегический план исследования, а также план и основные процедуры сбора и анализа первичных данных.

Таким образом, в структуре научного исследования выделяются следующие компоненты или параметры:

**Научная проблема** – исходный пункт исследования; категория, означающая нечто неизвестное в науке, что предстоит открыть, доказать. Это научный вопрос, на который имеющиеся сегодня знания не дают готового ответа, т.е. констатация недостаточности достигнутого к данному моменту уровня знания.

**Тема** определяет область исследования. В ней отражается проблема в ее характерных чертах. Точная формулировка темы уточняет проблему, очерчивает рамки исследования, конкретизирует его основной замысел. Обоснование актуальности темы включает указание на необходимость и своевременность изучения и решения проблемы.

**Объект** – то, на что направлен процесс познания. В социальной работе – та часть объективной социальной реальности, на которую направлено познание. Объектом может быть «все то, что явно или неявно содержит в себе противоречие и порождает проблемную ситуацию». Это та совокупность связей и отношений, свойств, которая существует объективно в теории и практике и служит источником необходимой для исследователя информации. В социальной работе это могут быть: социальные процессы, явления, ситуации, социальные системы различной степени сложности, семья, сообщества клиентов, то социальное окружение, в котором находится человек.

**Предмет исследования** – «это наиболее существенные с практической и теоретической точек зрения свойства и стороны объекта, которые в наиболее полном виде характеризуют исследуемую проблему, познание

которых важно для решения проблемы исследования». Это часть, сторона объекта. Включает только те связи и отношения, которые подлежат непосредственному изучению в данной работе. Предмет устанавливает границы научного поиска. В каждом объекте можно выделить несколько предметов.

Образно говоря, если объект исследования – поле научных поисков, то предмет – точка в этом поле.

**Цель исследования** – «это модель ожидаемого конечного результата (решения проблемы)». Формулируется кратко, предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь. Цель исследования определяет преимущественную ориентацию исследователя в двух основных направлениях: теоретическом и прикладном. Цель конкретизируется, развивается и достигается благодаря решению четко сформулированных задач.

**Задачи исследования** – «это система конкретных требований, направленных на анализ и решение проблемы».

Задачи конкретизируют и уточняют цель. Обычно выдвигается две – четыре задачи:

*первая*, как правило, связана с выявлением, уточнением, углублением, методологическим обоснованием сущности, природы, структуры изучаемого объекта;

*вторая* – с анализом реального состояния предмета исследования, динамики, внутренних противоречий развития;

*третья* – со способами преобразования, моделирования, опытно-экспериментальной проверки;

*четвертая* – с выявлением путей и средств повышения эффективности совершенствования исследуемого явления, процесса, т.е. с практическими аспектами работы, с проблемой управления исследуемым объектом.

**Гипотеза** – обоснованное предположение о структуре социальных объектов, характере связей между изучаемыми социальными явлениями и возможными подходами к решению социальных проблем.

К составлению гипотезы предъявляются определенные требования:

- должна быть четко определена и оставаться адекватной на всем протяжении исследования;

- должна быть доступна проверке в ходе проведения исследования;

- в нее нельзя включать неоднозначные понятия и категории;

- должна быть простой, четко, кратко и ясно сформулированной;

- не должна противоречить известным уже фактам, которые относятся к изучаемому кругу явлений.

**Методы и средства исследования.** В исследовании в сфере социальной работы применяются общенаучные, конкретно-научные методы и специальные методики междисциплинарного характера.

**Результаты исследования** – важнейшая характеристика; выражается в виде совокупности новых идей, теоретических и практических выводов,

полученных в соответствии с целью и задачами исследования. Могут быть в форме:

- новых сведений об изучаемом объекте и предмете исследования;
- подтверждения ранее известных знаний;
- разработки способов применения знаний на практике.

Первичными результатами исследования являются факты.

## **16. ОТЧЁТ**

### **СХЕМА ОБЩЕГО ОТЧЕТА ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ**

1. Название спортивной организации, где пройдена практика.
2. Перечислить тренеров видео-тренировок, которые просмотрены для проведения анализов практики.
3. Представьте название физкультурно-спортивного мероприятия, которое было разработано и для какого контингента.
4. Основные трудности в педагогической практике:
  - а) в разработке документации планирования учебного материала;
  - б) в подборе методических приемов организации учебно-тренировочного занятия;
  - в) в методике использования наглядности и слова;
  - г) в подборе и использовании подводящих и развивающих упражнений при решении образовательных и оздоровительных задач физического воспитания;
  - д) в решении задач, связанных с реализацией нравственного, эстетического, умственного, трудового направлений в процессе физического воспитания.
5. Основные недостатки в личной подготовке:
  - а) теоретической;
  - б) методической;
  - в) технической;
  - г) физической.
6. Пожелания и предложения

## 17. АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ ПМ.01

### АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПО УП.01 УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ ПМ.01

Практикант \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

обучающийся на 2 курсе по специальности 49.02.01 «Физическая культура» успешно прошел учебную практику по профессиональному модулю ПМ.01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» в объеме 36 часов, с «\_\_» \_\_\_\_ 2021 г. по «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. в ГБПОУ «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина»

#### Виды и качество выполнения работ

Код	Виды и объем работ, выполненных обучающимся во время практики	Оценка качества выполнения работ
ПК 1.4., ПК 1.5 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Тематический план учебной практики	
ПК 1.4., ПК 1.5 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Дневник практиканта	
ПК 1.4., ПК 1.5 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Наблюдение и экспресс-анализ учебно-тренировочных занятий избранного вида спорта (5 занятий).	
ПК 1.4., ПК 1.5 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Наблюдение и анализ с использованием метода оценки наглядности на учебно-тренировочных занятиях избранного вида спорта (5 занятий).	
ПК 1.4., ПК 1.5 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Наблюдение и анализ с использованием метода слова на учебно-тренировочных занятиях избранного вида спорта (5 занятий).	
ПК 1.4., ПК 1.5 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Наблюдение и анализ с использованием метода оценки педагогической техники тренеров на учебно-тренировочных занятиях избранного вида спорта (5 занятий).	
ПК 1.3., ПК 1.4., ПК 1.5, ПК 1.8 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Разработка положения соревнования в избранном виде спорта.	
ПК 1.4., ПК 1.5., ПК 1.8 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8, ОК 9, ОК 11	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировочного занятия ударного МКЦ в избранном виде спорта.	

Все профессиональные и общие компетенции, предусмотренные программой практики, освоены.

Оценка \_\_\_\_\_

Руководитель практики \_\_\_\_\_  
(образовательная организация)

## 18. АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ ПМ.03

### АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПО УП.01 УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ ПМ.03

Практикант \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

обучающийся на 2 курсе по специальности 49.02.01 «Физическая культура» успешно прошел учебную практику по профессиональному модулю ПМ.03 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» в объеме 36 часов, с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. в ГБПОУ «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина»

#### Виды и качество выполнения работ

Код	Виды и объем работ, выполненных обучающимся во время практики	Оценка качества выполнения работ
ПК 3.1, ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 8. ОК 11.	Построение тренировочного процесса для группы начальной подготовки в избранном виде спорта.	
ПК 3.1, ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 11.	Разработка проекта развития физических качеств для группы начальной подготовки в избранном виде спорта.	
ПК 3.2, ОК 2. ОК 4. ОК 7. ОК 10.	Разработать физкультурно-оздоровительное мероприятие с различными возрастными группами населения.	
ПК 3.1., ПК 3.2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 9.	Разработка и проведение интерактивного мастер - класса «Научи тому, что умеешь сам» организации различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с избранным видом спорта или с различными возрастными группами населения.	
ПК 3.3. ОК 1. ОК 4.	Составление картотеки педагогической и методической литературы современных литературных источников в избранном виде спорта	
ПК 3.2, ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 7. ОК 10. ОК 11.	Разработка фрагмента занятия, направленного на подготовку населения (в соответствии со степенью) к сдаче норм ГТО.	
ПК 3.4. ОК 2.	Оформление дневника практиканта с учетом заданий учебной практики	
ПК 3.5, ОК 1. ОК 4. ОК 8.	Методологическое обоснование темы исследовательской работы. Характеристика методов исследования.	

Все профессиональные и общие компетенции, предусмотренные программой практики, освоены.

Оценка \_\_\_\_\_

Руководитель практики \_\_\_\_\_  
(образовательная организация)

## **19. 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.htm>
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.adidas.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>

## **20. 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.