

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП

\_\_\_\_\_ Н.В.Ермолина

«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой Теория и методика  
физической культуры

\_\_\_\_\_ Н.В.Ермолина

«28» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ**

Тип практики	<b>педагогическая</b>
Составитель(-и)	<b>Морозова О.В., к.п.н., доцент, доцент</b>
Направление подготовки/ специальность	<b>44.03.05 Педагогическое образование( с двумя профилями обучения)</b>
Направленность (профиль) ОПОП	<b>Физическая культура .Дополнительное образование( спортивная подготовка)</b>
Квалификация (степень)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год приема	<b>2020</b>
Курс	<b>4</b>
Семестр	<b>7</b>

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ**

**1.1. Целями прохождения производственной практики являются:** закрепление теоретических знаний, полученных при изучении базовых дисциплин; развитие и накопление специальных навыков, изучение и участие в разработке организационно-методических документов для организации учебно-тренировочного процесса в спортивной школе; изучение организационной структуры ДЮСШ и действующей в ней системы управления; приобретение практических навыков в будущей профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи прохождения производственной практики**

1. Закрепить, углубить и расширить знания, умения и навыки, приобретенные в процессе обучения в вузе в области педагогической деятельности по физической культуре и спорту;
2. Создать у студентов четкое целостное представление о системе работы спортивной школы;
3. Сформировать у студентов основные профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые тренеру по виду спорта;
4. Оказать помощь спортивной школе в физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учащимися.

## **2. МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

Места проведения практики – ориентация обучения студентов направления подготовки 49.03.05 «Физическая культура», профиль Физическая культура, проводится, как правило в спортивных школах г.Астрахани и Астраханской области:

- ГАУ АО «СШОР по водному поло им. И.И. Гладилина» ( договор № 57/19 от 09.12.19г.)
- ГБУ АО «СШОР им. В.А. Гладченко» ( договор № 132/20 от 27.02.2020г.)
- ГБУ АО «СШОР им. Л.А.Тихомировой» ( договор № 61/19 от 9.12.2020г)
- «Школа спорта и здорового образа жизни» АГУ

Студенты могут направляться для прохождения практики с учетом места их работы - центры дополнительного образования спортивной направленности, районные ДЮСШ Астраханской или других областей РФ. В этом случае кафедрой уточняются вопросы содержания и организации практики, методического руководства с учетом специфики перечисленных учреждений.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРАКТИКЕ**

Процесс прохождения практики направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

### **1) Универсальные компетенции (УК):**

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК 3 – Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

### **2) Общепрофессиональные компетенции (ОПК)**

ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования образовательных результатов обучающихся выявлять и корректировать трудности в обучении

ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в

рамках реализации образовательных программ

3) *Профессиональные компетенции (ПК)*

ПК-1. Способен формировать планируемые предметные результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры на основе современных образовательных технологий

**Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции	Планируемые результаты освоения практики		
	Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<p><i>ИУК-1.1.1</i> источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному мировоззрению.</p> <p><i>ИУК-1.1.2</i> способы анализа и синтеза информации</p>	<p><i>ИУК-1.2.1</i> Выбирает источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному мировоззрению</p> <p><i>ИУК-1.2.2</i> Демонстрирует умение рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения.</p>	<p><i>ИУК-1.3.1</i> Выявляет степень доказательности различных точек зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения.</p> <p><i>ИУК-1.3.2</i> Определяет рациональные идеи для решения поставленных задач в рамках научного мировоззрения.</p>
УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<p><i>ИУК-2.1.1</i> знание правовых норм достижения поставленной цели в сфере реализации проекта.</p> <p><i>ИУК-2.1.2</i> Проводит декомпозицию поставленной цели проекта в задачах.</p>	<p><i>ИУК-2.2.1</i> Формулировать задачи в соответствии с целью проекта</p> <p><i>ИУК-2.2.2</i> Осуществляет поиск необходимой информации для достижения задач проекта.</p>	<p><i>ИУК-2.3.1</i> Аргументировано отбирает и реализует различные способы решения задач в рамках цели проекта</p>
УК 3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p><i>ИУК 3.1.1</i> способы и методы методической работы с различными субъектами педагогического процесса;</p>	<p><i>ИУК 3.2.1</i> организовать профессиональную деятельность различной направленности;</p>	<p><i>ИУК 3.3.1</i> навыками работы с документами и, самоконтроля для осуществления профессиональной деятельности</p>
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования образовательных результатов обучающихся выявлять и корректировать трудности в обучении	<p><i>ИОПК-5.1.1</i> Знает методики оценки уровня физического развития, технической и физической подготовленности занимающихся</p> <p><i>ИОПК-5.1.2</i> Демонстрирует знание планируемых образовательных результатов в</p>	<p><i>ИОПК-5.2.1</i> Осуществляет отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся с целью их применения</p> <p><i>ИОПК-5.2.2</i> Осуществляет контроль</p>	<p><i>ИОПК-5.3.1</i> Выявляет недостатки в физическом развитии, технической и физической подготовленности и разрабатывает пути их исправления.</p> <p><i>ИОПК-5.3.2</i> Выявляет трудности в обучении и</p>

	соответствии с образовательными стандартами: формируемых преподаваемом предмете предметных и метапредметных компетенций; личностных результатов образования на конкретном уровне образования	и оценку физического развития, технической и физической подготовленности, занимающихся с использованием различных диагностических средств и методов измерения	корректирует пути достижения образовательных результатов
ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	<i>ИОПК-7.1.1</i> Способы организации взаимодействия с участниками образовательных отношений  <i>ИОПК-7.1.2</i> Технологию сотрудничества с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	<i>ИОПК-7.2.1</i> Умеет выстраивать конструктивное общение с коллегами и родителями по вопросам индивидуализации образовательного процесса <i>ИОПК-7.2.2</i> Определять права и обязанности участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, в том числе в урочной деятельности, внеурочной деятельности, коррекционной работе	<i>ИОПК-7.3.1</i> Планирует и организует деятельность основных участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ <i>ИОПК-7.3.2</i> Технологией взаимодействия и сотрудничества с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
ПК-1. Способен формировать планируемые предметные результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры на основе современных образовательных технологий	<i>ИПК-1.1.1</i> Содержание и организационные модели образовательного процесса обучающихся в области физической культуры и спорта	<i>ИПК-1.12.1</i> Определять содержание и требования к результатам освоения образовательных программ в области физической культуры, отбирает, диагностический инструментарий для оценки динамики процесса обучения и воспитания	<i>ИПК-3.1.1</i> Планирует и осуществляет руководство действиями обучающихся в процессе профессиональной деятельности. Анализирует данные результатов образовательного процесса по физической культуре.

#### 4. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

4.1. **Производственная практика** относится ко 2 блоку обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с ФГОС ВО 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями обучения), практика является неотъемлемой частью основной образовательной профессиональной программы бакалавриата. Практика закрепляет знания и умения, приобретаемые в результате освоения теоретических курсов, вырабатывает практические

навыки и способствует комплексному формированию универсальных и профессиональных компетенций обучающихся. В соответствии с учебным планом практика проводится на 4 курсе в 7 семестре.

4.2. Для прохождения данной практики необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами и практиками: анатомия человека, теория и методика обучения физической культуры; возрастная анатомия, физиология и гигиена; учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков; теория и методика физического воспитания, педагогика.

*Знания:*

- теоретические основы строения и развития человека,
- закономерности функционирования организма при выполнении разных видов физических упражнений,
- формы и методы планирования в физическом воспитании и спорте,
- приемы воспитания и общения с учащимися и межличностного общения в коллективе

*Умения:*

- использовать полученные знания в области анатомии человека, истории физической культуры, базовых видов спорта в профессиональной деятельности;
- умение составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни;
- использовать нормативные документы, относящиеся к профессиональной деятельности;
- подбирать и применять средства и методы, адекватные поставленным задачам при самостоятельном проведении учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта.

*Навыки:*

- ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т. д.), совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды,
- готовность проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта.

4.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной практикой: материально-техническое обеспечение занятий в разных видах спорта, новые виды спорта, основы управления физической культурой и спортом.

## 5. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Объем практики в зачетных единицах и ее продолжительности в неделях составляет: **6 зачетных единиц, 4 недели.**

**Таблица 2.  
Структура и содержание практики**

№	Разделы (этапы) практики	Содержание раздела (этапа)	Код компетенции	Трудоемкость (в ЗЕ)	Формы текущего контроля
1	Организационный этап	<b>1.Организационно - ознакомительная работа</b> 1. Организационные мероприятия. Участие в организационных мероприятиях, связанных с практикой (установочная	УК-3	0,5	Контроль за участием

		конференция, собрание бригады, защита отчета по практике)			
		2. Ознакомление с базовой организацией(СШ, ДЮСШ, СДЮСШОР): помещение администрации, спортивные сооружения (имеющиеся и арендуемые), специальное оборудование и инвентарь общего пользования, методический кабинет, восстановительный центр, медицинский кабинет и т.д.	УК-3		Запись в дневнике
		3. Ознакомиться с содержанием и системой учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы спортивной школы (ДЮСШ). Прослушать беседы директора (завуча) школы, врача, тренера по виду спорта 4.Разработка индивидуального плана работы студента на период практики	УК-2		Запись в дневнике  Оформление документа
2	Учебный этап	<b>2.1. Учебно-методическая работа</b>  1. Разработка документов планирования учебно-тренировочного процесса: плана учебно-тренировочного процесса для прикрепленной группы, конспекты на проведение УТЗ.	УК-1 ОПК-7	2	Обсуждение , конспекты занятий
		2. Анализ методики проведения учебно-тренировочных занятий ведущими тренерами ДЮСШ с детьми различных возрастных групп и спортивной квалификации, проведение педагогических наблюдений	ПК-1 ОПК-5,7		Проверка дневников и планов практикантов
		3.Оформление протокола педагогического анализа учебно-тренировочного занятия	ОПК-5		Протокол анализа УТЗ
		<b>2.2. Учебно-практическая</b>			

		<b>работа</b> 1.Проведение части учебно-тренировочного занятия (УТЗ): подготовительной, основной, заключительной	УК-2,3 ОПК-5,7	2	оценка
		2.Проведение УТЗ в целом, в том числе зачетного.	ОПК7 ПК-1		Оценка
		3.Регистрация ЧСС занимающихся во время УТЗ и анализ тренировочной нагрузки	ОПК-5		Протокол пульсометрии
		4. Хронометрирование УТЗ и анализ эффективности его организации и проведения	ОПК5		Протокол хронометрирования УТЗ
		<b>2.3.Спортивно-массовая работа</b> 1.Составление положения о соревнованиях( на первенство спортивной школы, города, области) или спортивного праздника	УК-1,2 ПК-1	1	Проверка положений, сценария
2. участие в организации и судействе соревнований	ПК-1	Данные с баз практик			
3	Заключительный (отчетный)	1.Подготовка отчета по практике (обработка и анализ производимой работы, оформление отчета и дневника практики)	ОПК-5	0,5	Письменный отчет
		2. Участие в защите результатов практики (итоговая конференция)			Собеседование и оценка руководителя практики

## 6. ФОРМА ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ

Итоговая форма контроля по практике – дифференцированный зачет.

По окончании практики (в установленный предварительно срок) студенты сдают групповому руководителю на проверку отчетную документацию, устно представляют итоги своей работы на заключительной конференции.

Деятельность студентов-практикантов оценивается с учетом эффективности самостоятельной работы, творческого подхода к выполнению программы практики, уровня аналитической и рефлексивной деятельности, качества и своевременности сдачи отчетной документации, трудовой дисциплины, участия в итоговой конференции.

*По итогам практики представляется следующая документация:*

### **1.Отчет по практике ( Приложение1)**

- Индивидуальное задание
- Рабочий график (план) проведения практики
- Совместный рабочий график (план) проведения практики
- Отзыв-характеристика
- Отчет о прохождении практики

### **2. Дневник практики( Приложение2)**

1. Индивидуальный план работы;
2. План учебно-тренировочных занятий на период практики
3. Анализ учебно-тренировочного занятия
4. Протокол хронометрирования занятия
5. Протокол пульсометрии занятия.
6. План-конспект контрольного учебно-тренировочного занятия;
7. Протокол контрольного урока с оценкой тренера.
8. Отчет о проделанной работе.
9. Список литературы

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ПРАКТИКЕ**

### **7.1. Паспорт фонда оценочных средств.**

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по *производственной* практике проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин и прохождением практик, а в процессе прохождения практики – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов (этапов) практики.

**Таблица 3.**  
**Соответствие разделов (этапов) практики, результатов обучения по практике и оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы (этапы) практики	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Подготовительный этап	УК-2,3	Обсуждение, запись в дневнике практики
2	Учебный этап	ОПК-5,7 УК1,2,3  ПК-1	Оставление конспектов тренировочных занятий; положения о соревновании (или сценарий спортивного мероприятия) анализ тренировочного занятия, протокол пульсометрии и хронометража УТЗ. Данные с баз практик, запись в дневнике практики. Проверка дневников и планов практикантов
3	Заключительный (отчетный)	ОПК-5	Отчет по практике, собеседование

### **7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

По окончании практики в установленный срок, предусмотренный программой практики, студенты сдают на проверку отчетную документацию руководителю, представляют итоги своей работы на заключительной конференции. По результатам практики студентам выставляется

оценка за практику. Учет и оценка деятельности студентов осуществляют руководители практики. Общие итоги практики подводятся на итоговой конференции, где обсуждаются результаты практики и выставляются оценки. На итоговой конференции должны присутствовать все студенты-практиканты, а также руководители практики. До проведения итоговой конференции студенты должны сдать отчетную документацию. Участие в конференции является обязательным этапом прохождения практики. Все отчетные документы должны быть проверены руководителем практики, на титульных листах должна стоять его резолюция «проверено», подпись и дата. На конференции каждый студент выступает с обобщенным рефлексивным отчетом по итогам практики, который может сопровождаться презентацией основных видов практической деятельности студента. Выступление студента дополняется характеристиками руководителей практики. Если руководитель практики не может присутствовать на итоговой конференции лично, он должен предоставить отчет о работе студента во время ознакомительной практики с его общей характеристикой.

При оценке работы студента в период практики руководитель практики должен проанализировать следующее:

- ответственность студента в ходе практики и при подготовке отчетных документов;
- качество выполнения учебных заданий в ходе практики;
- самостоятельность в подготовке материалов по практике;
- заинтересованность в результатах ознакомительной деятельности;
- качество и своевременность подготовки отчетной документации.

Аттестация по итогам практики проводится на основе защиты оформленного отчета и отзыва руководителя практики на итоговой конференции. По итогам положительной аттестации студенту выставляется зачет. Оценка по практике приравнивается к оценкам по дисциплинам теоретического обучения и учитывается при подведении итогов промежуточной (сессионной) аттестации студентов. Ознакомительная деятельность бакалавров оценивается комплексно, с учетом всей совокупности характеристик, отражающих готовность к самостоятельному выполнению функций ознакомительной деятельности.

#### *Критерии оценивания компетенций*

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если студент демонстрирует систематизированные и полные знания по всем разделам программы практики, выполняет на высоком уровне все требования программы практики, предъявляемые к формированию профессиональных умений и навыков; выражает стремление к приобретению и совершенствованию умений и навыков; демонстрирует самостоятельность, творческий подход к педагогической деятельности.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если студент демонстрирует знания, умения и навыки в рамках базового уровня формирования компетенций, но при этом не отличился инициативностью, высокой активностью, творческим подходом и самостоятельностью в выполнении заданий.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если студент проявил наличие поверхностных, фрагментарных знаний, низкий уровень культуры выполнения заданий; отмечены ошибки в планировании, организации и осуществлении установленных программой форм и видов педагогической деятельности.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если студент демонстрирует слабое владение теоретического материала, отсутствие умений и навыков по разделам практики. Отмечены нарушение трудовой дисциплины, педагогической этики.

#### **Критерии оценивания ДОКЛАДА (итоговый отчет)**

На итоговой конференции обучающийся выступает с подготовленным отчетом (докладом) о прохождении практики. Демонстрирует знания, умения, и навыки которые приобрёл на практике.

**Отлично:** Уметь полностью ориентироваться в предложенных вопросах; уметь аргументировать и обосновывать ответы задаваемые руководителями; наличие отчетной

документации; наличие презентации о качестве выполненной программе практики; умение защищать отчёт о проделанной работе.

**Хорошо:** Умеет частично ориентироваться в предложенных вопросах; наличие отчётной документации с небольшими недочётами, уметь аргументировать и обосновывать ответы задаваемые руководителями; наличие отчётной документации; наличие презентации о качестве выполненной программе практики; умение защищать отчёт о проделанной работе.

**Удовлетворительно:** Слабо ориентируется в вопросах; не умеет аргументировать и обосновывать свои ответы; отсутствие отчётной документации, наличие презентации о качестве выполненной программе практики; умение защищать отчёт о проделанной работе.

Практикант, не выполнивший программу, получивший отрицательный отзыв о работе или не защитивший результаты практик, считается не прошедшим практику.

### **7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Задание 1. Составить План учебно-тренировочных занятий на период практики представляет собой изложение каждого УТЗ указанного периода. Он составляется на основании годового графика прохождения материала с учетом реального хода учебного процесса и условий ДЮСШ.

Задание 2. Конспект УТЗ разрабатывается на основе рабочего плана и итогов предыдущего УТЗ.

Задание 3. Составить протокол педагогического анализа учебно-тренировочного занятия

Задание 4. Разработать положение о соревновании

Задание 5. Протокол хронометрирования с анализом общей и моторной плотности УТЗ

Задание 6. Протокол регистрации ЧСС занимающихся во время занятий с анализом тренировочной нагрузки.

#### *Методика хронометрирования УТЗ*

Хронометрирование можно рассматривать как составную часть педагогического наблюдения. Однако в отдельных случаях оно может использоваться и как самостоятельный метод. Основное содержание хронометрирования — определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. Графическое изображение распределения времени называется хронографированием. В практике работы наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов занятий физической культурой и спортом для определения общей и моторной (двигательной) плотности. С этой целью во время занятий фиксируются следующие виды деятельности:

- выполнение физических упражнений;
- слушание объяснений и наблюдение за показом упражнений;
- отдых, ожидание занимающимися очередного выполнения упражнения;
- действия по организации занятий, упражнений;
- простои.

Хронометрирование занятия осуществляется путем наблюдения за деятельностью какого-либо занимающегося. Для большей объективности под наблюдение следует брать наиболее типичного для данного коллектива ученика, спортсмена. Результаты хронометрирования записываются в специальных протоколах (приложение 2).

Непосредственно на месте хронометрирования в протоколе заполняются только первые три колонки: части УТЗ; содержание занятия; время окончания деятельности. Остальные пять колонок (выполнение физических упражнений; слушание и наблюдение; отдых и ожидание; действия по организации и простои) заполняются после соответствующего расчета времени. Обработку результатов хронометрирования необходимо делать в следующем порядке.

Вначале рассчитывается время по видам деятельности. Вычисление осуществляется путем определения разности показаний секундомера, зафиксированных с окончанием предыдущей деятельности, и показаний секундомера с завершением последующей деятельности занимающегося. Эти данные разносятся в соответствующие графы. Для получения общей продолжительности занятия и

отдельных его частей показатели столбика 3 суммируются. Таким же образом можно рассчитать общую продолжительность каждого вида деятельности.

После этого вычисляется плотность занятия в целом и его отдельных частей.

*Моторная плотность урока* - это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока.

Для расчета моторной плотности занятия необходимо:

суммировать все числа графы 4 (выполнение физических упражнений);

проставить полученные значения в формулу:  $МП = T_{\text{фy}} \times 100\% : T_{\text{общ}}$ .

где МП — моторная плотность (%);  $T_{\text{фy}}$  — время выполнения физических упражнений;  $T_{\text{общ}}$  — общая продолжительность занятия или его части; время проведения всего УТЗ принимается за 100 %;

определить показатель моторной плотности.

Аналогично рассчитывается моторная плотность по каждой отдельной части урока.

*Общая плотность урока* - это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока

Для определения общей плотности урока суммируются показатели граф 4 (выполнение физических упражнений),

5 (слушание и наблюдение учеников) и 7 (действия по организации урока), кроме времени на отдых, ожидание и простои (графы 6 и 8), после чего эти значения подставляются в следующую формулу:  $ОП = T_{\text{ад}} \times 100\% : T_{\text{общ}}$ .

где ОП — общая плотность;  $T_{\text{ад}}$  — время активной деятельности;  $T_{\text{общ}}$  — общая продолжительность занятия; время всего занятия также принимается за 100 %. Общая плотность полноценного урока физической культуры должна приближаться к 100%. К снижению общей плотности урока приводят следующие причины:

- неоправданные простои на уроке (опоздание с началом, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнений);

- неподготовленность тренера к занятию; непродуманная организация и содержание УТЗ, приводящие к паузам;

- излишняя и малоэффективная словесная информация для спортсменов на УТЗ;

- неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что приводит к нерациональному использованию времени из-за многократного повторения команд и распоряжений, повторений объяснения и т.п.

#### *Методика проведения пульсометрии на тренировочном занятии*

Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к развертыванию работоспособности. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно—сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин. Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки. В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

Оценка пульсовых данных и пульсовой кривой должна сопровождаться всесторонним анализом. Измеряют, как правило, частоту сердечных сокращений у одного занимающегося. Кроме того, следует иметь в виду, что эти изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые в уроках физического воспитания нередко достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения, которое фиксируется частично в графе «Примечания». Пульсометрия урока физической культуры или его части помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям занимающихся, содержанию и условиям проведения занятий. На основании показателей пульса выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего УТЗ, что позволяет оценить эффективность регулирования нагрузки. Для этого вычерчивается физиологическая «кривая нагрузки».

При проведении пульсометрии на УТЗ частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд в наиболее характерные моменты тренировки: за 5 мин до начала занятия, на 1-й минуте тренировки; после подготовительной части УТЗ, 2—3 раза в течение основной части (до и после основных упражнений); после заключительной части тренировки. Содержание и порядок записей ясен

из названия отдельных граф протокола. Для обеспечения информативности данных важно соблюдать следующие условия:

Своевременно подготовить часы (с секундной стрелкой) или секундомер, который включается по звонку и не выключается до конца урока (без этого невозможно оформить кривую нагрузки);

Подготовить протокол для черной записи показателей;

Заблаговременно выбрать объект наблюдения—по возможности наиболее значимой для анализа. Это должен быть «средний» спортсмен, характеризующий основную массу занимающихся данной группы. Характеристику намеченного спортсмена дает тренер.

Намеченного для наблюдения спортсмена необходимо заблаговременно предупредить, поставив его в известность о цели, содержании и порядке предстоящей процедуры. Подсчитывается пульс перед выполнением упражнений или серии упражнений и сразу после их выполнения. Для этого хронометрист должен своевременно подойти к занимающемуся, чтобы не отвлекать его и избежать паузы после выполнения работы, причем желательно все измерения производить, когда занимающиеся находятся в одной и той же свободной основной стойке.

После окончания УТЗ полученные десятисекундные показатели пульса переводят в минутные, по которым оформляется графическое изображение динамики пульса в течение урока—его «кривая». При анализе полученных данных учитывается тип тренировочного занятия и запланированное в конспекте содержание. Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к развертыванию работоспособности. По высоте «кривой» условно можно судить об интенсивности нагрузки, а по величине площади «кривой» и проекции от исходного пульса—об ее объеме. Записи в примечании дают ответ на возникшие вопросы. Для того чтобы анализ полученных данных был достаточно убедительным, необходимо изучить специальную литературу о функциональных особенностях сердечной деятельности учащихся соответствующего возраста.

*Контрольные вопросы по итогам производственной практики, используемые в процессе защиты практики*

1. Перечислите нормативно-правовые документы ДЮСШ.
2. Расскажите требования к технике безопасности при занятиях (конкретным) видом спорта.
3. Расскажите о требованиях к комплектованию учебных групп.
4. Представьте классификацию физических упражнений. Разделы и группы классификации, используемые в конкретном учебно-тренировочном занятии(УТЗ).
5. Представьте классификацию методов спортивной тренировки. Требования к выбору методов.
6. Обоснуйте применение метода разучивания двигательных действий в целом и по частям в УТЗ.
7. Обоснуйте применение метода равномерного упражнения в УТЗ.
8. Обоснуйте применение метода переменного упражнения в УТЗ.
9. Обоснуйте применение метода повторного упражнения в УТЗ.
10. Обоснуйте применение метода интервального упражнения в УТЗ.
11. Обоснуйте применение игрового и соревновательного методов в УТЗ.
12. Обоснуйте применение метода круговой тренировки в УТЗ.
13. Обоснуйте применение методов обеспечения наглядности на УТЗ.
14. Обоснуйте применение методов слова, особенности использования на УТЗ.
15. Представьте структуру обучения двигательным действиям.
16. Расскажите о способах предупреждения и устранения ошибок на конкретном УТЗ.
17. Представьте методику развития быстроты (средства и методы).
18. Представьте методику развития силовых способностей (средства и методы).
19. Представьте методику развития координационных способностей (средства и методы).
20. Представьте методику развития общей выносливости (средства и методы).
21. Представьте методику развития специальной выносливости (средства и методы).
22. Представьте методику развития гибкости (средства и методы).
23. Перечислите формы построения занятий физической культурой и их типологию.
24. Представьте планирование деятельности ДЮСШ (виды работ, форма плана).

25. Перечислите виды контроля в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Раскройте методику проведения хронометрирования УТЗ.
27. Раскройте методику определения уровня и динамики нагрузки на УТЗ.
28. Расскажите о приемах использующихся при оказании первой медицинской помощи при травматизме и несчастных случаях.
29. Представьте структуру спортивной тренировки

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

##### Балльно-рейтинговая система оценки студентов по практике

Основные критерии оценивания	Баллы	Показатели оценки	Баллы по разделам
Полнота представленного материала в соответствии с программой практики	<b>0-50</b>	<b>Организационная работа</b>	<b>До 8</b>
		-участие в установочной конференции	3
		-отношение к практике (дисциплинированность, ответственность)	5
		<b>Учебно-методическая работа</b>	<b>До 12</b>
		-разработка документов планирования и отчетности	4
-составление конспектов УТЗ	4		
-анализ проведения УТЗ	4		
<b>Учебно-практическая работа</b>	<b>До 20</b>	-проведение части УТЗ	5
		-проведение УТЗ в целом, в том числе контрольного	10
		-Проведение пульсометрии и оформление протокола	2
		-Хронометрирование УТЗ	3
<b>Спортивно-массовая работа</b>	<b>До 10</b>	-участие в подготовке и организации спортивных мероприятий	5
		-участие в судействе	5
Своевременное предоставление отчета, качество оформления	<b>0-20</b>	Участие в основной отчетной конференции	10
		Участие в повторной отчетной конференции	2
		Заполнение дневника отчетности по всем имеющимся разделам	8
		Аккуратность заполнения дневника практики	0-2
Защита отчета, качество ответов на вопросы	<b>0-30</b>	Презентация	0-10
		Доклад, соответствующий программе практики	0-10
		Ответы на вопросы	0-10

Выполнение программы практики    max – 70 min – 40  
 Защита практики                            max – 30 min – 15

К защите допускаются студенты освоившие программу практики на 55% (набравшие от 40 баллов). Студенты набравшие 70 баллов за период практики могут быть освобождены от защиты и оценены на оценку «отлично».

Преподаватель в зависимости от уровня подготовленности обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИКИ**

### **8.1. Основная литература:**

1. Волков И.П., Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс] / И.П. Волков - Минск : РИПО, 2015. - 196 с. - ISBN 978-985-503-542-9 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855035429.html> (ЭБС «Консультант студента»).

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. ; испр. - М. : Академия, 2012. - 480 с.

3. Варфоломеева З.С., Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте [Электронный ресурс] / Варфоломеева З.С. - М. : ФЛИНТА, 2017. - 154 с. - ISBN 978-5-9765-1527-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976515277.html> (ЭБС «Консультант студента»).

### **8.2. Дополнительная литература:**

4. Шустин Б.Н., Вестник спортивной науки [Электронный ресурс] / Шустин Б.Н., Яшина Е.Р., Арансон М.В. - М. : Спорт, 2017. - ISBN --2017 - Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sport\\_5-2017.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sport_5-2017.html) (ЭБС «Консультант студента»).

5. Виноградов Г.П., Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник [Электронный ресурс] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов - М. : Спорт, 2017. - 408 с. - ISBN 978-5-906839-30-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839305.html> (ЭБС «Консультант студента»).

6. Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс] : методическое пособие / Питер Дж. Л. Томпсон - М. : Человек, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885182.html> (ЭБС «Консультант студента»).

### **8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru>
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru>
- Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) <https://fadm.gov.ru>
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>
- Сайт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <http://zhit-vmeste.ru>
- Российское движение школьников <https://рдш.рф>

## **9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИКИ**

### **9.1. Информационные технологии**

- использование электронных учебников электронных библиотечных систем, доступ к которым предоставляется университетом;
- использование как источников информации сайтов, находящихся в Интернете в открытом доступе (электронные библиотеки, журналы, книги, психологические тесты);
- использование возможностей корпоративной электронной почты (рассылка заданий, материалов, ответы на вопросы);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование»)

## **9.2. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **9.2.1. Программное обеспечение**

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
R	Программная среда вычислений
VLC Player	Медиапроигрыватель
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu
IBM SPSS Statistics 21	Программа для статистической обработки данных

### **9.2.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» <http://dlib.eastview.com>
2. Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com)
3. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем» <https://library.asu.edu.ru/catalog/>
4. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>
5. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>
6. Справочная правовая система Консультант Плюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов,

международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.  
<http://www.consultant.ru>

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

Базовые ДЮСШ и СДЮСШОР, СК для проведения производственной практики имеют необходимые спортсооружения, отвечающие требованиям предъявляемым к организации занятий конкретным видом спорта. Достаточное наличие различного спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятий по избранному виду спорта.

Для организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Реализация программы производственной практики в ДЮСШ должна обеспечиваться доступом каждого студента к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

При необходимости рабочая программа практики может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОТЧЕТ

о прохождении \_\_\_\_\_ практики  
*название вида практики*

в \_\_\_\_\_  
*(наименование профильной организации)*

студента (ки) \_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_ отделения \_\_\_\_\_ факультета \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(фамилия, имя, отчество)*

Сроки проведения практики с « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ по « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Оценка \_\_\_\_\_

Руководитель практики от кафедры \_\_\_\_\_  
*подпись* *ФИО, должность*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

# Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

## ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ на учебную, производственную практику(образец)

Обучающийся \_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_ формы обучения \_\_\_\_\_ факультета

\_\_\_\_\_  
(фамилия,  
имя, отчество)

Место прохождения практики: \_\_\_\_\_  
(полное наименование профильной организации)

Адрес профильной организации: \_\_\_\_\_  
(указывается фактический адрес)

Срок прохождения практики с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Задание:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Обязанности обучающегося при прохождении практики:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Планируемые результаты практики:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Руководитель практики  
от университета

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО, должность

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:  
Руководитель практики  
от профильной организации

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО, должность

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Задание принято к  
исполнению:

\_\_\_\_\_  
подпись обучающегося

\_\_\_\_\_  
ФИО обучающегося

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
дата получения задания

## Рабочий график (план) проведения практики\*(образец)

Направление подготовки/специальность \_\_\_\_\_ ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет им. В.Н. Татишева»  
Профиль подготовки \_\_\_\_\_  
Форма обучения \_\_\_\_\_  
*очная, очно-заочная, заочная*  
Курс \_\_\_\_\_ Кафедра теории и методики физической культуры и спорта \_\_\_\_\_

Сроки проведения практики с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Вид практики \_\_\_\_\_  
*учебная, производственная*

№ п/п	Дата/Неделя прохождения практики	Формы прохождения практики (мероприятия, задания, поручения)	Результат
1.	1 неделя	Ознакомление с программой практики, получение индивидуального задания, совместного графика (плана) проведения практики. Решение организационных вопросов.	Опрос
2.	1 неделя	Прохождение инструктажа и ознакомление с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка.	Опрос
.....			
5.	2 неделя	Анализ итогов работы в ходе проведения практики. Подготовка к прохождению и прохождение промежуточной аттестации.	Итоговая отчётная конференция

Руководитель (и) практики  
от университета

\_\_\_\_\_

*подпись*

\_\_\_\_\_

*ФИО, должность*

Ознакомлен (ны):

\_\_\_\_\_

*подпись*

\_\_\_\_\_

*ФИО обучающегося*

Дата:

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**\*Рабочий график (план) проведения практики составляется руководителем практики от университета**

# АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

## Совместный рабочий график (план) проведения практики\*(образец)

Направление подготовки/специальность \_\_\_\_\_  
Профиль подготовки \_\_\_\_\_  
Форма обучения \_\_\_\_\_  
*очная, очно-заочная, заочная*  
Курс \_\_\_\_\_

Наименование профильной организации \_\_\_\_\_  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Сроки проведения практики с « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Планируемые работы

*(по учебной, производственной практикам)*

№ п/п	Содержание работы**	Сроки выполнения	Форма отчётности	Отметка руководителя от организации о выполнении
1.	Оформление документов по прохождению практики		Индивидуальное задание на практику, договор, приказ о направлении на практику, предписание	
2.	Организационное собрание (установочная конференция)		Проведение вводного инструктажа	
8.	Итоговая отчётная конференция		Отчеты. Ведомость	

\*\*Содержание работы определяется руководителями практики

Руководитель практики  
от университета

\_\_\_\_\_

*подпись*

\_\_\_\_\_

*ФИО, должность*

Руководитель практики  
от профильной организации

\_\_\_\_\_

*подпись*

\_\_\_\_\_

*ФИО, должность*

Дата составления:

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\* Совместный рабочий график (план) проведения практики составляется руководителем практики от университета совместно с руководителем практики от профильной организации



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»

ДНЕВНИК  
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ В ДЮСШ

---

(фамилия)

---

(имя и отчество)

студента \_\_\_\_\_

группы \_\_\_\_\_

Направление подготовки \_\_\_\_\_

Профиль подготовки  
\_\_\_\_\_

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Астрахань 20\_\_

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН  
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

---

(фамилия, имя, отчество)

Дата	Содержание деятельности	Форма отчетности	Отметка о выполнении	Подпись руководителя
	Установочная конференция: ознакомление с задачами и содержанием практики, организационные вопросы	Участие в работе конференции		

**РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК**

Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		

## ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

по \_\_\_\_\_  
 (вид спорта)  
 на период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 учебная группа \_\_\_\_\_  
 разряд \_\_\_\_\_  
 тренер-практикант \_\_\_\_\_  
 Задачи

Содержание занятий	Дата проведения									

Подпись тренера \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

План учебно-тренировочных занятий на период практики представляет собой изложение каждого УТЗ указанного периода. Он составляется на основании годового графика прохождения материала с учетом реального хода учебного процесса и условий ДЮСШ. Разработка плана УТЗ начинается с определения состава двигательных действий и необходимых двигательных качеств, способствующих овладению этими действиями на данный период.

Следующим этапом работы является представление материала по предложенной форме с учетом распределения очередности прохождения учебного материала по УТЗ. Задачи в плане формулируются так, как будто тренер ставит их перед собой. Образовательные задачи предполагают обучение двигательным действиям, оздоровительные – совершенствование двигательных способностей, воспитательные задачи являются общепедагогическими задачами, которые связаны с гуманитарным образованием учащихся.

"УТВЕРЖДАЮ"

(подпись тренера или методиста)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20.. г.



Сумма затраченн ого времени									

Общая плотность: \_\_\_\_\_ %

Двигательная плотность \_\_\_\_\_ %

*Оценка плотности урока*

---

*Выводы и рекомендации:*

---

*Оценка и подпись методиста*

Примечание: Анализ хронометрических данных должен способствовать правильной оценке умения организовать учебно-тренировочную работу и продуктивно расходовать время занятия.

Для достижения объективности суждений и убедительности рекомендаций необходимо учесть задачи, специфику учебного материала, состояние и работоспособность занимающихся, материально-технические возможности и другие условия, определяющие особенности занятия. На основании анализа, в конечном счете, должны быть сформулированы выводы и кратко изложены конкретные предложения по совершенствованию учебно-воспитательного процесса на занятии.

В умственную, по преимуществу, работу включаются следующие действия занимающихся: слушание, наблюдение, осмысливание, проектирование заданных двигательных действий, самоконтроль и самооценка, взаимоконтроль и взаимооценка, обсуждение вопросов, ответы на вопросы и др.

В физическую, по преимуществу, работу включаются следующие действия занимающихся: выполнение двигательных действий, взаимопомощь, установка и уборка снарядов, разбор и сдача мелкого инвентаря.

Попутно записи в графе «Примечают» позволят всесторонне осмыслить и оценить наблюдаемое. Они будут касаться тех действий учащихся, которые отклоняются от общих действий группы. Изменения плотности занятия, зависящие от таких отклонений, будут касаться только данного занимающегося и должны быть оговорены специально при анализе плотности занятия в целом.



## Оценка объема и интенсивности нагрузки в тренировки

---

---

---

*Выводы и рекомендации:*

---

---

**Примечание:** Для объективности заключений необходимо учесть задачи и характер тренировочной работы, специфику примененных упражнений и методов, их последовательность в занятии, подготовленность и поведение примеченных для наблюдения занимающихся, а также другие факторы, обуславливающие реакцию сердца на нагрузку на протяжении всего занятия. На основании проведенного анализа должны быть сформулированы выводы и кратко изложены конкретные предложения проводившему занятию.

В графе «**Примечания**» должны быть отражены характеристики действий спортсмена, за которым ведется наблюдение (например, пропустил очередь, не проявляет активности, имитирует выполнение упражнений и др.).

Определение величины ЧСС производится примерно через 2-3 минуты после нагрузки, а также сразу же после повышенной нагрузки.

**Образец**

### КОНСПЕКТ учебно-тренировочного занятия группы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(место, время, дата проведения)

**Инвентарь:** \_\_\_\_\_

#### ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания, организации

**Примечание:** Фрагменты к тренировочному занятию составляются по одной из задач тренировки.

Конспект контрольного урока оформляется отдельно и более детально. Он предоставляется к проверке методисту за 1 -2 дня до урока.

Все студенты проводят зачетный урок в базовых спортивных школах в присутствии тренера и методиста. В «Дневнике» оформляется протокол контрольного урока с дифференцированной оценкой. К контрольному уроку допускаются студенты, имеющие положительную оценку за документацию по практике.

**ПРОТОКОЛ  
КОНТРОЛЬНОГО УРОКА (образец)**

проведенного студентом:  
в \_\_\_\_\_ группе (*вид спорта*)

учебно-тренировочное занятия принят группой преподавателей в составе: \_\_\_\_\_

**1. Конспект занятия** (Соответствие задач рабочему плану и типу урока. Соответствие материала упражнений поставленным задачам и возрастным возможностям учащихся. Разнообразие и оригинальность упражнений, наличие необходимых подводящих упражнений, наличие и правильность методических указаний. Внешний вид конспекта).

**2. Проведение тренировки.**

а) Организация. (Выбор места для занятий, использование групповодов, размещение занимающихся, использование оборудования и мелкого инвентаря, распределение упражнений по времени, обеспечение дисциплины, плотности занятий).

б) Методика обучения и воспитания. Соблюдение дидактических принципов. Разнообразие методов и приемов, соответствие их поставленным задачам и подготовленности занимающихся, характеру учебного материала, условиям проведения занятия. Регулирование нагрузки. Обеспечение помощи и страховки.

в) Поведение практиканта.

(Внешний вид, умение держаться, командный язык, выбор места, педагогический такт, культура речи).

г) Степень выполнения основных задач урока и намеченного содержания конспекта.

**3. Пожелания практиканту** \_\_\_\_\_

**4. ОЦЕНКА** \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » 20\_\_ г.

Подпись тренера \_\_\_\_\_

**ОТЧЕТ ПРАКТИКАНТА (образец)**

**Выводы и предложения по итогам практики**

В отчете следует дать анализ выполнения индивидуального плана программы практики и отразить весь объем проведенной студентом работы. Оценивая итоги практики, следует отметить, чему научился студент, какие знания, умения и навыки приобрел, какие он испытал трудности в работе и какие проблемы были обнаружены в его теоретической, методической и технической подготовленности.

В конце отчета практиканту рекомендуется вносить предложения по улучшению преподавания отдельных дисциплин в институте, по совершенствованию содержания и организации производственной практики и др. Итоговые материалы и отчет должны быть подписаны методистом.

---

---

---

---

---

« \_\_\_\_\_ » 20\_\_ г.

Подпись практиканта \_\_\_\_\_