

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Ханты-Мансийского автономного округа -Югры  
«Сургутский государственный университет»

Утверждаю:  
Проректор по УМР  
Е.В. Коновалова

« 16 » июня 2022 г.

Институт гуманитарного образования и спорта  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры

**Рабочая программа практики**  
**Учебная практика, ознакомительная практика**

Квалификация выпускника	бакалавр
Направление подготовки	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль)	Спортивно-оздоровительный туризм
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Сургут, 2022 г.

Рабочая программа практики составлена в соответствии требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», утвержденным Приказом Минобрнауки 19.09.2017, № 943, зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017, № 48565.

2. СТО-2.6.4-18 - Порядок организации и проведения практики обучающихся, с изменениями 22.10.2020 г., протокол №8

Автор(ы) программы:

к.б.н., доцент Мальков М.Н.  
старший преподаватель Ветошников А.С.

Согласование программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	14.04.2022	Мальков М.Н.
Отдел комплектования	14.04.2022	Дмитриева И.И.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры

« 14 » апреля 2022 года, протокол № 8

Заведующий кафедрой

к.б.н., доцент Мальков М.Н.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института гуманитарного образования и спорта « 03 » мая 2022 года, протокол № 5

Председатель УМС

к.ф.н., доцент Гришенкова Т.Ф.

Руководитель практики

Низамбиева А.С.

## 1. ЦЕЛИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

Целью учебной практики, ознакомительной практики (далее учебная практика) является получение знаний, первичных умений и опыта профессиональной деятельности в сфере физической культуры, рекреации.

## 2. ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

1. Создать представление о цели и задачах учебного процесса, рекреационно-оздоровительной, рекреационно-досуговой деятельности.
2. Освоить способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.
3. Практически использовать способность осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
4. Освоить способность организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы.
5. Принимать участие в проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

## 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

<b>Индекс дисциплины (по УП)</b>	<b>Б2.В.01.01(У)</b>
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>
	учебная практика, ознакомительная практика относится ко второму блоку вариативной части программы. Она базируется на опыте на основе таких дисциплин как: «Теория и методика физической культуры», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Психология физической культуры», «Гимнастика с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Подвижные игры с методикой преподавания», «Лыжный спорт с методикой преподавания», «Профессионально-прикладная физическая культура», «Спортивная метрология», «Имиджология»
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее</b>
	Учебная практика, педагогическая практика

## 4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

<b>Семестр</b>	<b>Место проведения, объект</b>
4	Базовыми площадками (место) для проведения учебной практики, ознакомительной практики являются общеобразовательные учреждения основного (среднего) образования, образовательные учреждения дополнительного образования, детско-юношеские спортивные школы. В целом прохождение учебной практики предполагается в учреждениях, обладающих необходимым кадровым, организационно-методическим потенциалом. Объектами для проведения практики являются муниципальные общеобразовательные учреждения, имеющие необходимые материально-технические условия и

	<p>высококвалифицированных работников, способных выполнять обязанности методистов практики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.;</li> <li>- гимназия «Лаборатория Салахова»;</li> <li>- МБОУ СОШ №5;</li> <li>- ЦССП «Сибирский легион».</li> </ul> <p>А также другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения учебной практики, ознакомительной практики и заключившие договор с СурГУ.</p>
--	---

## **5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

СТАЦИОНАРНАЯ, ВЫЕЗДНАЯ

## **6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

Практика осуществляется путем чередования с реализацией иных компонентов образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом.

## **7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения учебной практики, ознакомительной практики.**

В результате прохождения учебной практики, ознакомительной практики обучающийся должен приобрести следующие умения, навыки, общепрофессиональные компетенции:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по практике
<b>Общепрофессиональные</b>		
ОПК-2.1.	Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную и рекреационную деятельность в соответствии со стандартами дополнительного образования	способен осуществлять физкультурно-спортивную и рекреационную деятельность
ОПК-5.2.	Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	способен проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-9.1.	Осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся	способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся
ОПК-10.1.	Свободно общается с участниками совместной деятельности в области рекреации и туризма	способен свободно общаться с участниками совместной деятельности в области рекреации и туризма

## 7.2. В результате прохождения практики, студент должен:

<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стандарты дополнительного образования в физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности;</li> <li>- ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- виды контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся;</li> <li>- способы коммуникации и командного взаимодействия в области рекреации и туризма.</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять физкультурно-спортивную и рекреационную деятельность;</li> <li>- проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся;</li> <li>- свободно общаться с участниками совместной деятельности в области рекреации и туризма.</li> </ul>
<b>Владеть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом осуществления физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности;</li> <li>- иметь опыт проектирования ситуации и событий, формирующих осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- способами контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся;</li> <li>- опытом свободного общения с участниками совместной деятельности в области рекреации и туризма.</li> </ul>

## 8. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

Общая трудоемкость учебной практики, ознакомительной практики 216 часов,

6 зачетных единиц, 4 недели

№ п/п	Наименование разделов и содержание практики	Семестр	Виды работы и ее трудоемкость (в часах)		Компетенции ( <i>шифр</i> )	Формы текущего контроля
			Практич	Самост работа		
1	Подготовительный этап (установочная конференция и инструктаж по технике безопасности, охране труда, пожарной безопасности, правилами внутреннего трудового распорядка, подготовка документов планирования работы на практике)	4	8		ОПК-5.2 ОПК-10.1	Отметка в журнале регистрации инструктажей в университете по ТБ, ПБ, ОТ и ПВТР. Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной этап (получение опыта работы в качестве помощника учителя физической культуры в общеобразовательных школах, посещение и анализ занятий, выполнение практических заданий по практике; посещение и анализ тренировочных занятий по туризму, помощь в	4		184	ОПК-2.1 ОПК-5.2 ОПК-9.1 ОПК-10.1	Проверка конспектов занятий, планов мероприятий, заключение по итогам выполнения заданий в дневнике практиканта

	организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике).					
6	Завершающий этап (подготовка дневника-отчета практиканта, презентации по практике, защита дневника практиканта на итоговой конференции).	4	26		ОПК-10.1	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр			32	184		

## 9. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

Зачет по итогам защиты отчета (дневника практиканта) и выполнения практических заданий в первую неделю после практики.

## 10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

### Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги учебной практики, ознакомительной практики оцениваются на основе защиты дневника практиканта с проставлением зачета. Зачет учитывает качество представленных отчетных материалов, отзывы руководителей практики, качество защиты дневника практиканта.

Отметка «зачтено» ставится студенту, который на хорошем уровне выполнил весь намеченный объем работы в срок и в соответствии с программой учебной практики, проявил самостоятельность и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей учащихся, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, подготовил и успешно защитил дневник практиканта\* и презентацию к нему, набрав не менее 50% баллов, ответил на все заданные вопросы, но допустил при этом не принципиальные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающийся у которого обнаружены существенные пробелы в реализации программы учебной практики, допустившему принципиальные ошибки в процессе практики и при выполнении практических заданий, набравший менее 50% баллов в процессе защиты дневника практиканта или не подготовивший такой дневник.

См. приложение 1

### 10.1 Порядок оценивания и учета результатов прохождения учебной практики, ознакомительной практики обучающихся, осваивающих ОПОП ВО.

Контроль за выполнением, обучающимся программы учебной практики, ознакомительной практики проводится в форме аттестации, в процессе которой оцениваются основные результаты проделанной работы.

При аттестации итогов учебной практики, ознакомительной практики следует учитывать и оценивать:

- содержание практики, составленное обучающимся после получения индивидуального задания от руководителя практики от кафедры;
- ведение обучающимся дневника прохождения практики;
- должным образом оформленную характеристику от организации практики (на бланке организации, подписанную руководителем практики от организации);
- письменный отчет о прохождении практики и его защита;

- уровень сформированности у обучающегося компетенций.

Результатами прохождения обучающимися учебной практики, ознакомительной практики являются также:

- степень подготовки обучающегося к самостоятельной работе;
- уровень теоретических знаний и практической подготовки обучающегося;
- владение обучающимся информацией по вопросам темы выпускной квалификационной работы;
- инициатива обучающегося, проявленная в период прохождения практики;
- предложения обучающегося по улучшению работы организации.

В процессе прохождения аттестации обучающийся должен в виде доклада (5–7 мин.) кратко изложить выполнение программы практики и индивидуального задания. При защите отчетов по практике учитывается объем выполнения программы практики, правильность оформления документов, содержание характеристики-отзыва, правильность ответов на заданные руководителем практики вопросы, умение анализировать документы, приложенные к отчету.

По результатам защиты обучающимся отчета по практике проводится форма контроля в соответствии с учебными планами (зачет), в которой отражается качество представленного отчета, уровень теоретической и практической подготовки обучающегося.

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности представлены в таблице 1.

Таблица 1

### Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Формы контроля	Оценочное средство	Процедура оценивания (краткая характеристика оценочного средства)
Текущий контроль	Наблюдение	Средство контроля, которое является основным методом при текущем контроле, проводится с целью измерения частоты, длительности, топологии действий обучающихся, обычно в естественных условиях с применением не интерактивных методов
Рубежный контроль	Индивидуальное задание (разделы отчета по практике)	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся
Промежуточный контроль	Защита отчета по практике	Отчет является специфической формой письменных работ, позволяющей студенту обобщить свои знания, умения и навыки, приобретенные за время прохождения учебных практик. Отчеты по практике готовятся индивидуально. Цель каждого отчета - осознать и зафиксировать компетенции, приобретенные студентом в результате освоения теоретических курсов и полученные им при прохождении практики

Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания представлены в таблицах 2 и 3.

**Критерии определения сформированности компетенций на различных этапах их формирования**

Критерии оценивания этапов формирования компетенции	Уровни сформированности компетенций		
	пороговый	достаточный	повышенный
	Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка	Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности. высокая адаптивность практического навыка
Уровень знаний	Теоретическое содержание освоено частично, есть несущественные пробелы, неточности и недочеты при выполнении заданий	Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки сформированы недостаточно	Теоретическое содержание освоено полностью, без пробелов
Уровень умений	Необходимые умения, предусмотренные программой практики, в основном сформированы	Некоторые практические навыки сформированы недостаточно	Практические навыки, предусмотренные программой практики, сформированы полностью
Уровень овладения навыками и (или) опыта деятельности	Необходимые практические навыки, предусмотренные программой практики, в основном освоены	Некоторые практические навыки освоены недостаточно	Практические навыки, предусмотренные программой практики, освоены полностью

Поскольку в процессе практики формируются сразу несколько компетенций, критерии оценки целесообразно формировать в два этапа:

1-й этап: определение критериев оценки отдельно по каждой формируемой компетенции. Сущность 1-го этапа состоит в определении критериев для оценивания отдельно взятой компетенции на основе продемонстрированного студентом уровня овладения соответствующими знаниями, умениями и навыками;

2-й этап: определение критериев для оценки уровня обученности по итогам практики на основе комплексного подхода к уровню сформированности всех компетенций, обязательных к формированию в процессе ее прохождения. Сущность 2-го этапа определения критерия оценки по практике заключена в определении подхода к оцениванию на основе ранее полученных данных о сформированности каждой компетенции, обязательной к выработке в процессе изучения предмета. В качестве основного критерия при оценке итогов прохождения практики является наличие у обучающегося сформированных компетенций.

По итогам практики на основе фонда оценочных средств и качества выполненных заданий оценивается уровень сформированности всех предусмотренных программой учебной практики компетенций в 4-х балльной шкале («удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). Каждая компетенция должна быть освоена как минимум на 3 балла. Затем подсчитывается общая сумма баллов и результат переводится в 100 – балльную рейтинговую шкалу (таблица 3).



## Показатели оценивания компетенций и шкалы оценки

К О М П Е Т Е Н Ц И И  П Р Е Д У С М О Т Р Е Н Н Ы Е  П Р О Г Р А М М О Й	Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или низкой уровень освоения компетенции	Оценка «хорошо» (зачтено) или повышенный уровень освоения компетенции	Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
	1 этап			
	Обучающийся демонстрирует неспособность применять соответствующие знания, умения и навыки при выполнении задания по практике. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах прохождения практики	Обучающийся демонстрирует наличие базовых знаний, умений и навыков при выполнении задания по практике, но их уровень недостаточно высок. Поскольку выявлено наличие сформированной компетенции, ее следует оценивать положительно, но на низком уровне	Обучающийся демонстрирует наличие соответствующих знаний, умений и навыков при выполнении задания по практике на достаточном уровне. Наличие сформированной компетенции на достаточном уровне следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке	Обучающийся демонстрирует наличие соответствующих знаний, умений и навыков при выполнении задания по практике на повышенном уровне. Присутствие сформированной компетенции на высоком уровне, способность к ее дальнейшему саморазвитию и высокой адаптивности практического применения к изменяющимся условиям профессиональной задачи позволяет дать высокую оценку
	2 этап			
У обучающегося не сформировано более 50% компетенций	При наличии более 50-69% сформированных компетенций	Наличие 70-84% сформированных компетенций	При 85-100% подтверждении наличия компетенций	
Оценка отдельных компетенций в 4-х балльной шкале				
ОПК-2.1				
ОПК-5.2				
ОПК-9.1				
ОПК-10.1				
Сумма				

Итого	
В % от макси- мума	

Оценка по результатам защиты отчета по практике выставляется исходя из критериев, указанных в таблице 4.

Таблица 4

**Критерии оценки результатов защиты отчета практиканта**

<b>Параметры оценивания программы и презентации</b>	<b>Выставляемая оценка в баллах</b>
Степень соответствия дневника практиканта утвержденной структуре	От 1 до 5 баллов
Полнота выполнения практикантом программы практики	От 1 до 23 баллов
Соответствие содержания дневника практиканта выполненной практикантом работе в ходе учебной практики	От 1 до 15 баллов
Оценка методистом результатов практики	От 1 до 7 баллов
Оценка работодателем результатов практики	От 1 до 15 баллов
Насколько убедительно удалось преподнести материал проекта – презентации	От 1 до 8 баллов
Степень владения материалом, способность докладывать без жесткой привязанности к тексту доклада	От 1 до 5 баллов
Полнота ответов на заданные в процессе презентации вопросы	От 1 до 10 баллов
Графическая информация (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	От 1 до 8 баллов
Наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений Microsoft Office	От 1 до 4 баллов
Графический дизайн	От 1 до 5 баллов
Итоговое количество баллов:	

Итоговая оценка по результатам учебной практики, ознакомительной практики формируется на основе средней арифметической суммы баллов, полученных практикантом по результатам оценки уровня сформированности предусмотренных программой компетенций, и защиты отчета практиканта по шкале, представленной в таблице 5.

## Критерии итоговой оценки результатов учебной практики

Оценка (стандартная)	Оценка (тестовые нормы)
Зачтено	50 – 100%
Не зачтено	Менее 50%

Получение зачета по результатам учебной практики, ознакомительной практики (рассредоточенной) практики позволяет сделать вывод о достаточной сформированности следующих частей компетенций: ОПК-2.1, ОПК-5.2, ОПК-9.1, ОПК-10.1. При этом студент будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии.

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

11.1 Рекомендуемая литература				
11.1.1 Основная литература				
№ П/П	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1.	М. В. Прохорова, А. А. Сидоров, Б.Д. Синюхин, А. Г. Семенов	Педагогика физической культуры: учебник	М.: Путь: Альянс, 2006 – 283 с.	9
2.	Б. П. Яковлев	Психология физической культуры. Учебник для высших учебных заведений физической культуры.	Москва: Sport, 2016, - 623 с.	40
3.	С. А. Литвинов	Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: Учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2020 413 с. Электронный ресурс	1
4.	И.С. Барчуков	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов	М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431 с. Электронный ресурс	1
5.	А. С. Солодков	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 624 с. Электронный ресурс	1
6.	Г. Н. Германов	Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 258 с. Электронный ресурс	1
7.	Д. С. Алхасов	Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч.	Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 254 с.	1

		Часть 1: Учебное пособие	Электронный ресурс	
<b>11.1.2 Дополнительная литература</b>				
	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Издательство, год</b>	<b>Кол-во экз.</b>
1.	Г. И. Погадаев	Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник	Москва: Дрофа, 2015. – 271 с.	50
2.	Л.Г. Рубис	Спортивный туризм: учебник	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 170 с. Электронный ресурс	1
3.	В.Л. Ботяев	Технология обучения гимнастическим упражнениям (школьная программа): учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2017. – 29 с. Электронный ресурс	1
4	Н.Е. Ветков	Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 126 с. Электронный ресурс	1
<b>11.1.3 Методические разработки</b>				
	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Издательство, год</b>	<b>Кол-во экз.</b>
1.	Л. В. Савиных	Планирование урока физической культуры в школе: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2017. – 33 с.	40
2.	А. С. Снигирев, О. Н. Шимшиева	Новые виды спорта (спортивно-туристическая полоса препятствий) [Текст]: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016. – 28 с.	30
<b>11.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
1.	1. Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> 2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/</a> 3. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a> 4. Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>			

	5. Научная электронная библиотека <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> 6. Российская национальная библиотека <a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a> 7. Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов <a href="http://window.edu.ru/window/library">http://window.edu.ru/window/library</a>
<b>11.3 Перечень информационных технологий</b>	
<b>11.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
1.	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ MicrosoftOffice
2.	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)
<b>11.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
Консультант Плюс <a href="http://consultant.ru">http://consultant.ru</a>	

#### **11.4. Перечень материально-технического обеспечения работы обучающихся при прохождении учебной практики, ознакомительной практики**

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении учебной практики, ознакомительной практики включает спортивные сооружения, тренажеры, спортивный инвентарь основных баз для проведения практики:

- МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.;
- гимназия «Лаборатория Салахова»;
- МБОУ СОШ №5;
- ЦССП «Сибирский легион».

Все перечисленное материально-техническое обеспечение практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности.

Прохождение обучающимися учебной практики, ознакомительной практики возможно и в других учреждениях (места будущей профессиональной деятельности), отвечающих профилю подготовки и имеющих все необходимые условия для проведения практики, в том числе необходимое материально-техническое обеспечение, а также заключившие договор с СурГУ.

### **12. ОСОБЕННОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

При определении мест прохождения практики обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида (при наличии) или в заключении психолого-медико-педагогической комиссии, относительно рекомендованных условий и видов труда (при наличии). При необходимости для прохождения практики создаются специальные рабочие места в соответствии с характером ограничений здоровья, а также с учетом характера выполняемых трудовых функций. Выбор мест прохождения практик для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должен учитывать требования их доступности.

Формы проведения практики лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов могут быть установлены с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

**Дневник – отчет  
о прохождении учебной практики, ознакомительной практики**

**I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

**Для каждого практиканта предусмотрены основные задания, направленные на достижение результатов освоения обязательных общепрофессиональных и профессиональных компетенций:**

*ОПК-2.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную и рекреационную деятельность в соответствии со стандартами дополнительного образования.*

- Изучить стандарты дополнительного образования, участвовать в проведении уроков по программе дополнительного образования;
- провести педагогический анализ уроков (тренировочных занятий) по программам дополнительного образования.

*ОПК-5.2. Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.*

- разработать проект-положение и провести мероприятие, направленное на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств;

*ОПК-9.1. Осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.*

- Провести врачебно-педагогические исследования на уроке и представить отчет в виде педагогического анализа, хронометража и физиологической кривой.

*ОПК-10.1. Свободно общается с участниками совместной деятельности в области рекреации и туризма.*

- совместно с группой подготовить сценарий и провести мероприятие (туристический слет, фестиваль, спортивный праздник и/или другое рекреационное или туристское мероприятие).

**Описанные основные задания более детально и полно раскрываются в II разделе. Также в разделе II приставлены дополнительные задания (темы) и виды работ, выполняемые практикантом. Дополнительные задания и виды работ предполагают знакомство с материалами, условиями и спецификой работы учителя физической культуры общеобразовательной школы или тренера (инструктора) по спортивно-оздоровительному туризму и подлежат выполнению.**

**II. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

Учебная практика, педагогическая практика бакалавра условно подразделяется на логические части, связанные со спецификой педагогической деятельности учителя физической культуры общеобразовательной школы или тренера (инструктора) по спортивно-оздоровительному туризму, по видам работы студентов: организационно-ознакомительная работа, методическая работа, учебная работа, воспитательная работа, внеклассная физкультурно-массовая работа.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Тема 1. Задачи, содержание и организация учебной практики, педагогической практики**

Цель, задачи и содержание учебной практики, педагогической практики. Организация работы студентов во время практики. Расписание уроков. Уголок практиканта. Рабочая тетрадь практиканта. Собрания бригады. Подготовка документации и отчет по итогам практики.

## **Тема 2. Основные направления работы, традиции, распорядок дня базовой школы и специальные учреждения, занимающиеся образовательной и коммерческой деятельностью в сфере туризма.**

**Требования, предъявляемые к учащимся** (*Директор школы, руководитель специального учреждения по туризму*).

Общие сведения о школе. Обязанности директора, его заместителей, учителей физической культуры и классных руководителей. Администрация, педагогический и ученический коллектив базовой школы, ее материально-техническое обеспечение. Основные направления работы школы, ее традиции, правила внутреннего распорядка, права учащихся и предъявляемые к ним требования. Задачи школы в текущем учебном году. Место физического воспитания и туризма в плане работы школы и роль педагогического коллектива по дальнейшему улучшению физического воспитания и туризма учащихся. Материально-правовое положение учителей и тренеров: прием на работу и увольнение, порядок предоставления отпусков, учебная нагрузка и порядок начисления заработной платы.

## **Тема 3. Состояние здоровья и уровень физического развития учащихся школы медицинский контроль в процессе физического воспитания** (*Врач школы, учреждения*)

Общие сведения о состоянии здоровья учащихся. Критерии деления учащихся на медицинские группы. Периодичность и формы медицинского контроля. Сведения об уровне физического развития детей.

## **Тема 4. Организация и методика преподавания предмета «Физическая культура», «Туризм» в школе**

*(Учитель физической культуры школы)*

Особенности физического воспитания в базовой школе, задачи и содержание работы на текущий год. Организационно-методические особенности построения процесса физического воспитания учащихся разных возрастных и медицинских групп. Материально-техническая база и условия для занятий физической культурой. Место переодевания учащихся и обеспечение порядка в раздевалках. Соблюдение гигиенических условий в процессе проведения занятий по физической культуре, профилактика травматизма, страховка, помощь. Оказание первой врачебной помощи пострадавшему в процессе занятия.

*(Тренер по туризму)*

Особенности туризма в школе, задачи и содержание работы на текущий год. Организационно-методические особенности построения процесса туризма учащихся разных возрастных групп. Материально-техническая база и условия для занятий туризмом. Место переодевания учащихся и обеспечение порядка в раздевалках. Соблюдение гигиенических условий в процессе проведения занятий по туризму, профилактика травматизма, страховка, помощь. Оказание первой врачебной помощи пострадавшему в процессе занятия.

## **Тема 5. Программа по предмету «Физическая культура», «Туризм».**

*(Учитель физической культуры школы)*

Документы планирования и учета процесса физического воспитания. Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура», по которой работает базовая школа; ее структура: пояснительная записка, учебный материал, зачетные нормы и требования, приложения. Соотношение теоретического и практического разделов программы. Ориентировочное распределение объемов на различные виды физической культуры в часах (гимнастика, легкая атлетика, плавание, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка и др.). Классный журнал. Требования к ведению журнала.

*(Тренер по туризму)*

Документы планирования и учета процесса туризма. Общая характеристика программы по предмету «Туризм», по которой работает базовая школа; ее структура: пояснительная записка, учебный материал, зачетные нормы и требования, приложения. Соотношение теоретического и практического разделов программы. Ориентировочное распределение объемов на различные виды туризма в часах. Журнал. Требования к ведению журнала.

#### **Тема 6. Индивидуальный план прохождения практики**

Распределение студентов по классам разных возрастных групп (начальное, среднее и старшее звено). Разработка индивидуального плана работы по основным разделам работы на период практики. Последовательность выполнения учебных заданий программы практики. Сроки и контроль за их выполнением.

### МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

#### **Тема 7. Документы планирования и учета процесса физического воспитания и туризма.**

Годовой план-график прохождения предмета как документ организационно-содержательного характера построения учебного процесса. Рабочий план на четверть. Распределение программного материала по «Физической культуре», «Туризму» для одного класса или тренировочной группы на период практики. План-конспект урока, тренировочного занятия. Задачи урока, тренировочного занятия и способы их решения. Структура урока, тренировочного занятия и содержание его частей. Рациональное распределение времени по частям урока, тренировочного занятия в зависимости от его задач. Подбор средств и методов. Основные, обще-подготовительные, специально-подготовительные и подводящие упражнения, их логическая последовательность. Организационно-методические указания. Оценка успеваемости учащихся по уровню их технической и физической подготовленности.

#### **Тема 8. Анализ урока «Физическая культура», тренировочного занятия по «Туризму».**

Схема анализа урока, тренировочного занятия. Общие сведения о классе, группе. Подготовка учителя, тренера к уроку, занятию. Требования к плану-конспекту урока по физической культуре, тренировочного занятия по туризму. Организация урока, тренировочного занятия и подготовка мест занятий. Личная подготовка учителя, тренера к занятию. Проведение урока учителем, тренировочного занятия тренером. Выполнение поставленных задач. Оздоровительная, воспитательная и образовательная ценность урока, тренировочного занятия. Положительные моменты в работе преподавателя (организационного и методического характера). Его просчеты и ошибки. Предложения и рекомендации учителю, тренеру по совершенствованию организации урока, тренировочного занятия, разнообразию применения методов обучения и воспитания, улучшению техники преподавания (объяснение, показ и т.д.).

#### **Тема 9. Хронометраж частей урока и урока в целом, тренировочного занятия.**

Хронометраж как способ определения педагогической эффективности урока физической культуры, тренировочного занятия по туризму. Протокол хронометража и отражение в нем основных видов деятельности учителя, тренера и ученика. Расчет суммарного времени по отдельным видам деятельности. Расчет общей плотности урока, тренировочного занятия и отдельных его частей. Определение рациональных и педагогически неоправданных затрат времени. Расчет моторной плотности урока, тренировочного занятия и отдельных его частей. Зависимость моторной плотности урока, тренировочного занятия от задач урока и его типа. Анализ деятельности учителя, тренера на основе полученных данных.

#### **Тема 10. Контроль уровня и динамики нагрузки на уроках физической культуры с помощью регистрации ЧСС**

Способы регистрации ЧСС у учащихся на уроке физической культуры, тренировочном занятии по туризму. Первая регистрация пульса. Периодичность регистрации ЧСС в ходе урока, тренировочного занятия. Ведение протокола регистрации ЧСС. График изменения ЧСС на протяжении урока, тренировочного занятия. Анализ нагрузки, выполненной учащимися в ходе урока, тренировочного занятия. Оценка соответствия динамики нагрузки физиологическим требованиям к построению урока, решению конкретных задач урока. Выводы и рекомендации проводящему урок, тренировочное занятие.



## УЧЕБНАЯ РАБОТА

### **Тема 11. Практика в проведении вводно-подготовительной части урока, тренировочного занятия.**

Своевременность начала урока, тренировочного занятия. Организация учащихся. Манера изложения задач урока (тренировочного занятия), психологический настрой учащихся на овладение материалом урока (тренировочного занятия). Строевые и общеразвивающие упражнения как основные средства подготовительной части урока. Методы организации учащихся (фронтальный, поточный, круговой) во вводно-подготовительной части. Целесообразность использования мест занятия, умение правильно выбрать место для показа и выполнения физических упражнений. Качество словесного метода руководства (правильность подачи команд, содержательность и краткость объяснений, культура речи, выразительность голоса, знание терминологии). Качество и методическая ценность показа упражнений. Умение предупреждать и исправлять ошибки, регулировать нагрузку. Соответствие отдельных упражнений вводно-подготовительной части урока задачам основной части.

### **Тема 12. Практика в проведении основной части урока, тренировочного занятия.**

Задачи основной части урока (тренировочного занятия), последовательность их решения. Соответствие методов организации учащихся поставленным задачам, условиям и возрасту занимающихся. Особенности изложения основ техники и теоретического материала. Методы обучения технике выполнения двигательных действий (целостный и расчлененно-конструктивный, т.е. метод постановки частных двигательных задач), их результативность. Ошибки и способы их устранения. Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, целесообразность и качество организации страховки и помощи. Методы воспитания физических качеств, их эффективность в решении задач разносторонней физической подготовки. Соответствие нагрузки задачам урока (тренировочного занятия) и особенностям занимающихся. Проверка и оценка знаний и умений учащихся, организация текущего учета успеваемости. Соответствие общей и моторной плотности основной части урока (тренировочного занятия) его типу, задачам и возрасту занимающихся. Целесообразность распределения времени основной части урока (тренировочного занятия) по отдельным снарядам и упражнениям. Эмоциональная сторона урока (тренировочного занятия).

### **Тема 13. Практика в проведении заключительной части урока, тренировочного занятия.**

Задачи заключительной части урока, (тренировочного занятия). Соответствие ее содержания и продолжительности характеру урока (тренировочного занятия) и психофизическому состоянию учащихся. Уборка мест занятия. Подведение итогов урока (тренировочного занятия), анализ и оценка деятельности занимающихся на уроке (тренировочном занятии). Домашние задания.

### **Тема 14. Практика в проведении урока в целом, тренировочного занятия.**

Подготовка учителя к уроку, тренировочному занятию (план-конспект, задачи, подготовка мест занятий, внешний вид). Структура урока физической культуры (тренировочного занятия) и обоснованность продолжительности его частей. Теоретическая, методическая и практическая подготовленность преподавателя по материалу урока (тренировочного занятия). Структура процесса обучения двигательным действиям и ее соблюдение при решении конкретных задач. Задачи по воспитанию физических качеств и рациональная последовательность их решения. Эффективность использования оборудования и инвентаря в ходе урока (тренировочного занятия).

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### **Тема 15. Практика в проведении мероприятий общевоспитательного характера (по согласованию с классным руководителем)**

Разработка плана беседы или внеклассного мероприятия. Выбор темы мероприятия согласно интересам учащихся, их возрасту. План мероприятия. Основная цель мероприятия. Конспект и основные тезисы беседы. Возможные вопросы для обсуждения.

## ВНЕКЛАССНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА

## **Тема 16. Содержание, организация и методика внеклассной физкультурно-массовой работы** (*Учитель физической культуры школы*)

Основные направления проведения внеклассной физкультурно-массовой работы. План работы коллектива физической культуры школы. Физкультурно-спортивные традиции и достижения спортсменов школы. Распределение обязанностей, организация и формы работы школьного коллектива физкультуры. Основные мероприятия, организуемые и проводимые бригадой студентов-практикантов. План учебно-тренировочных занятий спортивных секций и групп продленного дня. Особенности проведения секционных занятий в школе.

## **Тема 17. Практика в организации и проведении общешкольных спортивно-туристических и спортивно-массовых мероприятий.**

Положение о мероприятии. Сценарий мероприятия. Подготовка схем построения участников (команд). Разработка плана проведения мероприятия

### **III. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

#### **Задания к теме 1. Задачи, содержание и организация учебной практики**

1. Принять участие в установочной и итоговой конференциях по практике.
2. Изучить программу практики и требования методиста по организации работы бригады во время практики.
3. Участвовать в оформлении «Уголка практиканта».
4. Участвовать в еженедельных собраниях бригады.
5. Проанализировать свою деятельность за период практики и оформить отчет по практике.
6. Разработать предложения по совершенствованию практики.
7. Сбор материала по презентации бригады школы.

#### **Задания к теме 2. Основные направления работы, традиции, распорядок дня базового учреждения (школа, специальные учреждения по туризму). Требования, предъявляемые к учащимся.**

1. Заслушать сообщение директора школы или представителя администрации школы и ознакомиться с основными направлениями работы школы, ее традициями, правилами внутреннего распорядка, правами учащихся и предъявляемыми к ним требованиями.
2. Ознакомиться с базой (школа, специальные учреждения по туризму): административные и учебные кабинеты, спортивный зал и спортивная площадка, оборудование и инвентарь.
3. Сбор материала по презентации бригады.

#### **Задания к теме 3. Состояние здоровья и уровень физического развития учащихся медицинский контроль в процессе физического воспитания, туризма.**

1. Заслушать сообщение врача о состоянии здоровья и физического развития учащихся.
2. Ознакомиться с медицинским кабинетом и особенностями проведения медицинского контроля учащихся.
3. Сбор материала по презентации бригады.

#### **Задания к теме 4. Организация и методика преподавания предмета «Физическая культура», «Туризм» в базовом учреждении.**

1. Заслушать сообщение учителя физической культуры (тренера по туризму) и ознакомиться с особенностями организации процесса физического воспитания (туризма) в базовом учреждении.
2. Изучить материально-техническую базу и условия занятий в базовом учреждении.
3. Сбор материала по презентации бригады.

#### **Задания к теме 5. Программа по предмету «Физическая культура», «Туризм»**

1. Изучить документы планирования и учета процесса физического воспитания базовой школы, а так же организации тренировочного процесса по туризму.
2. Оформление материала по презентации бригады.

#### **Задания к теме 6. Индивидуальный план прохождения практики**

1. Разработать индивидуальный план работы студента во время практики.

2. Составить личное расписание проведения уроков ФК, спортивных секций и других мероприятий.

**Задания к теме 7. Документы планирования и учета процесса физического воспитания, тренировочного занятия.**

1. Разработать на основании годового плана-графика учебно-воспитательного процесса рабочий план на четверть для прикрепленного класса на материале одного из видов школьной программы (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание, лыжная подготовка), а так же рабочий план группы занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом.

2. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) для учащихся младших классов, соблюдая принцип оздоровительной направленности.

3. Разработать 2 комплекса общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) для учащихся средних классов (без предметов и с предметами), основываясь на принципе всестороннего развития личности.

4. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) для учащихся старших классов, ориентируясь на принципе прикладной направленности.

**Задания к теме 8. Анализ урока «Физическая культура», тренировочного занятия по «Туризму».**

1. Провести наблюдение 2-3 уроков физической культуры (тренировочных занятий), проводимых учителем (тренером) школы в разных возрастных группах, с целью изучения особенностей методики преподавания, воспитания и организации учащихся.

2. Провести полный анализ 1-2 уроков (тренировочных занятий), проводимых членами бригады.

3. Оформить письменный педагогический анализ проведения урока физической культуры (тренировочного занятия) в отчете по практике.

**Задания к теме 9. Хронометраж частей урока и урока в целом (тренировочного занятия).**

1. Провести хронометраж 1-2 уроков (тренировочных занятий), проводимых членами бригады.

2. Рассчитать общую и моторную плотность урока (тренировочного занятия).

3. Оформить протокол хронометража урока (тренировочного занятия).

4. На основе полученных данных в отчете по практике выполнить письменный анализ деятельности учителя на уроке физической культуры, тренера на тренировочном занятии.

**Задания к теме 10. Контроль уровня и динамики нагрузки на уроках физической культуры (тренировочных занятиях по туризму) с помощью регистрации ЧСС**

1. Провести регистрацию ЧСС у учащихся на 1-2 уроках (тренировочных занятиях), проводимых членами бригады.

2. Построить график изменения ЧСС у школьников на протяжении урока (тренировочного занятия).

3. Оформить в отчете по практике протокол регистрации ЧСС у занимающихся и письменный анализ нагрузки, выполненной школьниками в ходе урока (тренировочного занятия).

**Задания к теме 11. Практика в проведении вводно-подготовительной части урока (тренировочного занятия).**

1. Провести в качестве помощника учителя 2-4 раза вводно-подготовительную часть урока (тренировочного занятия) в классах разных возрастных групп.

**Задания к теме 12. Практика в проведении основной части урока (тренировочного занятия).**

1. Провести в качестве помощника учителя 2-4 раза основную часть урока (тренировочного занятия) в классах разных возрастных групп.

**Задания к теме 13. Практика в проведении заключительной части урока (тренировочного занятия)**

1. Провести в качестве помощника учителя 2-3 раза заключительную часть урока в классах разных возрастных групп, направленную на приведение организма учащихся в нормальное после-рабочее состояние, на формирование правильной осанки и др.

**Задания к теме 14. Практика в проведении урока (тренировочного занятия) в целом**

1. Провести в качестве помощника учителя 3-5 уроков в классах разных возрастных групп.

**Задания к теме 15. Практика в проведении мероприятий общевоспитательного характера**

1. Разработать план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение.

2. Участие в общевоспитательном мероприятии в качестве помощника.

3. Разработать и провести беседу с учащимися 11-х классов по: **профессиональной ориентации учащихся, посредством тематических бесед, демонстраций фильмов, наглядных пособий, подвижных игр и соревнований с учетом своих специальностей.**

**Задания к теме 16. Содержание, организация и методика внеклассной физкультурно-массовой**

1. Разработать бригадой основные документы, необходимые для проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в школе.

2. Принять участие бригадой в качестве помощников в организации и проведении 1-2 спортивно-массовых мероприятия (спортивные соревнования, спортивный праздник, контрольное тестирование физической подготовленности учащихся и т.п.).

**Задания к теме 17. Практика в организации и проведении общешкольных спортивно-туристических и спортивно-массовых мероприятий**

1. Составить положение и сценарий общешкольного спортивно-туристического и спортивно-массового мероприятия.

2. Принять участие в проведении соревнований по спортивному туризму, общешкольного спортивно-туристического и/или спортивно-массового мероприятия с последующим анализом в качестве помощников.

По результатам практики студент получает интегральную оценку, отражающую качество выполнения всех программных заданий практики:

- заполнение Дневника практиканта с отчетом;  
- характеристика (с оценкой), подготовленная учителем ФК и заверенной директором ОУ (с печатью школы);

- характеристика (с оценкой), подготовленная тренером и заверенной руководителем организации (с печатью);

- оценка методист вуза, обсуждая ее с методистом базы, учитывая активность студента, отношение к профессии, степень овладения профессиональными умениями и навыками, уровень теоретической и практической подготовленности, качество отчетной документации;

ИТОГОВАЯ положительная оценка возможна лишь при выполнении всех заданий. Невыполнение или неудовлетворительное качество выполнения какого-либо задания не позволит студенту получить общую положительную оценку.

Студентам, не выполнившим программу практики по уважительной причине, практика продлевается на необходимое время, и осуществляется в свободное от учебы время.

Студенты, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие отрицательную оценку, могут быть отчислены из учебного заведения, как имеющие академическую неуспеваемость.

**Рекомендации по разработке презентаций к защите дневника практиканта в рамках учебной практики, ознакомительной практики:**

**Общие требования к презентациям:**

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать основные идеи проекта. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов. Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора; ОУ, где работает автор проекта и его должность. Следующим слайдом должно быть содержание, где

представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста. В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов. (Наиболее приемлемым и удобным в работе является ЦОР «Использование Microsoft Office в школе». К данному ресурсу имеются учебно-методические рекомендации для педагогов. Вновь же пришедшие ЦОРы, в основном, сложны в управлении, требуют от учителя-предметника дополнительных серьёзных знаний в области информатики и ИКТ); последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Создание презентации состоит из трех этапов:

*I. Планирование презентации* – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя: Определение целей; Сбор информации об аудитории; Определение основной идеи презентации; Подбор дополнительной информации; Планирование выступления; Создание структуры презентации; Проверка логики подачи материала; Подготовка заключения.

*II. Разработка презентации* – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

*III. Репетиция презентации* – это проверка и отладка созданной презентации.

### Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

<b>Стиль</b>	Соблюдайте единый стиль оформления. Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
<b>Фон</b>	Для фона предпочтительны холодные тона
<b>Использование цвета</b>	На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета. Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). Таблица сочетаемости цветов в приложении.
<b>Анимационные эффекты</b>	Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

### Представление информации:

<b>Содержание информации</b>	Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
<b>Расположение информации на странице</b>	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
<b>Шрифты</b>	Для заголовков – не менее 24. Для информации не менее 18. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или

	подчеркивание. Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
<b>Способы выделения информации</b>	Следует использовать: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
<b>Объем информации</b>	Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
<b>Виды слайдов</b>	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

### **Доклад к защите**

Студент должен не только подготовить высококачественный дневник практиканта, но и уметь защитить его. Успешная защита основана на хорошо подготовленном докладе. В целях повышения качества защиты студент под руководством преподавателя прорабатывает доклад к защите и его краткие тезисы для возможной публикации в открытой печати. В докладе (на 10-12 мин) необходимо четко и кратко изложить основные положения дневника. Необходимо соблюдать структурное и методологическое единство материалов доклада и иллюстраций к проекту. Тезисы доклада к защите должны содержать обязательное обращение к экзаменатору или членам комиссии, представление темы проекта, а также интригу, мотивирующую интерес к проблеме. Должно быть приведено обоснование актуальности выбранной тематики проекта, сформулирована основная цель проектирования и перечень необходимых для её разрешения задач. В докладе следует кратко описать методику изучения проблематики проекта. Необходимо отразить методы и средства анализа предметной области, проиллюстрировать наиболее значимые результаты работы. В тезисах доклада важно показать "проблемные места" в существующих подходах к реализации адаптивной физической культуры. Требуется обосновать технологию проектирования работы, рассмотреть отличительные черты выполненных студентом проектных решений. Обязательно следует осветить вопросы теоретической и практической значимости выполненного студентом проекта. В заключение доклада целесообразно отразить перспективность выполненного проекта и направления дальнейшего развития. Следует отметить:

- что сделано лично студентом;
- чем он руководствовался при исследовании и разработке темы;
- какие новые результаты достигнуты в ходе проектирования;
- каковы основные выводы.

Это типовая схема доклада, более конкретно его содержание определяется студентом совместно с научным руководителем. Краткий доклад должен быть подготовлен письменно, но выступать на защите следует, не зачитывая текст. Доклад должен быть кратким, содержательным и точным. Формулировки должны быть обоснованными и лаконичными, содержать выводы и предложения. Весь наглядный материал оформляется в строгом соответствии с ГОСТом.

### **Советы по подготовке к защите**

Результаты защиты дневника во многом зависят от вашего психоэмоционального состояния. Позади бесконечные правки отдельных разделов работы в ходе их выполнения и защиты на лабораторных работах. Что же делать, если решающий момент уже близок, и вы не находите себе места от волнения? Прежде всего, успокойтесь. Волнуются все: и те, кто привык общаться только с близкими и боится всякой публичности, и те, кто выступает с трибуны каждый день. Не накручивайте себя, настройтесь на позитив. Многое в оценке вашей работы будет зависеть даже не от ее качества, а от умения представить свои достижения экзаменатору и публике.

Чтобы обрести уверенность в себе нужна твердая основа, которой могут послужить ваши знания исследуемой темы. Пробежитесь глазами по работе, отметьте и важные моменты для вас, и те, которые могут вызвать вопросы у экзаменатора. Ваша речь должна иметь четкую структуру: постановка научной проблемы, обоснование актуальности темы, цели и задачи исследования, далее – наиболее важные

моменты, на которые вам бы хотелось обратить внимание, оригинальность работы, ваши достижения и выводы. Пересказывать смысл работы не надо, умейте сосредоточиться на главном. Подготовьте иллюстративный материал: графики, схемы, таблицы, презентацию и тому подобное. Итак, вы хорошо помните содержание проекта, его структуру (уверенно ориентируетесь в разделах и подразделах), имеете написанную логичную речь. Теперь вам нужно перейти непосредственно к подготовке и «репетициям». Если вы не часто выступаете публично, то тренироваться обязательно. Обычно, регламент доклада – 10 – 12 минут. Не старайтесь растянуть выступление, помните о краткости, которая, как говорят, сестра таланта. Но и не ограничивайте себя, если вам действительно есть что сказать. Попробуйте выступить перед родными и близкими людьми, запишите свой доклад на видео и проанализируйте недостатки. Постарайтесь сделать выступление емким, логичным, интересным. Обратите внимание на темп, интонацию речи, жесты. Постарайтесь не заучивать текст слово в слово, если вам это сложно, а просто владеть им свободно. Постарайтесь все сделать вовремя, чтобы накануне защиты не истощать ресурсы организма. Перед выходом из дома обязательно проверьте, не забыли ли вы необходимые материалы или флешку с презентацией, бывает всякое.

### **Выступление**

Выйдя за трибуну, коротко поприветствуйте слушателей и начинайте выступление. Общайтесь с аудиторией, смотрите на людей время от времени: человек, не отрывающий глаза от листка бумаги не вызывает доверия. Можете выбрать себе “адресата” среди публики и выступать, глядя на него. Желательно, чтобы он находился где-то ближе к центру аудитории. Так вы достигнете эффекта коммуникации со слушателями. Контролируйте темп, громкость речи. Не усердствуйте с риторическими приемами, но и не игнорируйте возможность сделать вашу речь богаче. Вовремя раздайте иллюстративный материал. Обратите внимание на него в нужный момент. Если что-то пропустили или сказали не так, не переживайте, слушатели меньше знают о вашей работе, поэтому замечают меньше ошибок, чем вы сами. Заканчивая выступление, поблагодарите публику за внимание и поинтересуйтесь наличием вопросов. Не бойтесь их. Отвечайте лаконично и по существу. Если не уверены в ответе, не показывайте этого. Не бойтесь уточнять, если не совсем поняли вопрос.





## РАСПИСАНИЕ ЗВОНКОВ

	I смена		II смена	
	начало	конец	начало	конец
1 урок	_____	_____	_____	_____
2 урок	_____	_____	_____	_____
3 урок	_____	_____	_____	_____
4 урок	_____	_____	_____	_____
5 урок	_____	_____	_____	_____
6 урок	_____	_____	_____	_____

### Расписание уроков физической культуры

#### 1 смена

№ урока	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1						
2						
3						
4						
5						
6						

#### 2 смена

№ урока	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1						
2						
3						
4						
5						
6						



# ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

## ДЛЯ УЧАЩИХСЯ \_\_\_\_ КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Четверти; к-во уроков				Всего
		I	II	III	IV	
1.	Базовая часть					
1.1.	Основы знаний	В процессе уроков				
1.2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, физ. качества)					
1.2.1.						
1.2.2.						
1.2.3.						
1.2.4.						
1.2.5.						
2.	Вариативная часть					
2.1.						



# ПЛАН - КОНСПЕКТ УРОКА

по \_\_\_\_\_ для учащихся \_\_\_\_\_ класса  
(вид урока)

Дата проведения \_\_\_\_\_

Тип урока \_\_\_\_\_

Задачи: 1. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Место и время проведения \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование: \_\_\_\_\_

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дози- ровка	Организационные Указания	Методические указания

Оценка:

Подпись

Учителя ФК (методиста):

## КОМПЛЕКСЫ Ф/МИНУТОК, Ф/ПАУЗ, ПОДВИЖНЫХ ПЕРЕМЕН

для учащихся \_\_\_\_\_ класса

Дата проведения \_\_\_\_\_

Задачи: 1. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

Место и время проведения \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование: \_\_\_\_\_

Графическое изображение	Содержание	Дозировка	Организационные указания	Методические указания

Оценка:

Подпись

Учителя ФК (методиста):

# СХЕМА АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи урока:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

1. Подготовка к уроку (речевая, двигательная, инвентарь и оборудование)

2. Проведение урока (соответствие упражнений во ВПЧ задачам урока; обоснованность подбора подготовительных, подводящих, специальных, имитационных упражнений ОЧУ; методические приемы приведения организма к исходному уровню в ЗЧУ через контроль ЧСС)

3. Деятельность учащихся на уроке и их поведение

4. Степень решения задач урока. Выводы и предложения

## ПРОТОКОЛ

### ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

\_\_\_\_\_ класс, шк.№ \_\_\_\_\_

дата: \_\_\_\_\_

место проведение \_\_\_\_\_

Ф.И.О. проводящего \_\_\_\_\_

Ф.И.О. наблюдаемого \_\_\_\_\_

Ф.И.О. исследователя \_\_\_\_\_

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Виды деятельности	Показан ия секун- домера (оконча ние)	Обьяс- нение и показ учителем	Выпол- нение упражне- ний	Вспомо- гатель- ные действия	От- дых	Про- стой	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8





**РАСЧЕТ И ОЦЕНКА ОБЩЕЙ И МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ  
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ \_\_\_\_\_ КЛАССА**

Выводы:

Предложения:

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

## СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

для учащихся \_\_\_\_\_ классов, посвященный \_\_\_\_\_

---

1. Организационно-подготовительная работа:

2. Программа и сценарий: \_\_\_\_\_

а) торжественная часть

б) показательные выступления

в) спортивные соревнования

г) комбинированные эстафеты

3. Разработка, составление и разучивание упражнений для выступлений

4. Проведение праздника и подведение итогов



**ДИНАМИКА ЧСС У УЧЕНИКА \_\_\_\_\_ КЛАССА \_\_\_\_\_ ШКОЛЫ**

**ВО ВРЕМЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

ЧСС	
190	4 зона
180*	_____
170*	
160*	3 зона
150*	_____
140*	2 зона
130*	_____
120*	
110*	
90 *	
80	*****
	3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39
	_____ минуты

\_\_\_\_\_

подготовительная часть

\_\_\_\_\_

основная часть

\_\_\_\_\_

заключительная часть

**Оценка физиологической кривой физической нагрузки учащихся \_\_\_\_\_ класса**

Анализ:

Выводы и предложения:

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

**НАГРУЗОЧНЫЕ РЕЖИМЫ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КЛАССЕ.**

Диапазон в ЧСС уд.мин.	Время работы в указанных диапазонах	
	минут	проценты
до 130		
131-150		
151-180		
181 и более		

**отчет**  
**о профессиональной ориентации учащихся**

Беседа должна быть направлена на:

1. Профессиональное ориентирование.
2. Пропаганду здорового образа жизни.
3. Выявление спортсменов среди 11 классов и взятия их на учет: (Ф.И.О., адрес, контактный телефон, вид спорта, спортивные достижения, Ф.И.О. тренера).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Оценка:

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

ученика \_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_  
ф.и.о.

1. Общие сведения о школьнике (возраст, состояние здоровья)
2. Характеристика условий семейного воспитания
3. Краткая характеристика классного коллектива, членом которого является ученик.
4. Отношения школьника к коллективу.
5. Направленность личности
6. Уровень притязаний
7. Поведение в видах деятельности
8. Характеристика подготовительной деятельности
9. Особенности эмоционально-волевой сферы
10. Способности
11. Темперамент



## Отчет практиканта о прохождении учебной практики

(с указанием степени достаточности теоретической и практической подготовки для прохождения практики, ее основного содержания, качества выполненных работ, выявленных трудностей и проблем, способов их преодоления)

---

---

---

Подпись практиканта \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

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



**Характеристика работы практиканта по месту прохождения практики**  
(с указанием степени его теоретической подготовки, качества выполнения работы,  
трудовой дисциплины и недостатков, если они имели место)

---

---

---

---

Подпись руководителя \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

М. П. « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.