

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)
Институт непрерывного образования

Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Сыктывкар 2020

1. ВИД ПРАКТИКИ

Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков должна проходить в общеобразовательных учебных заведениях или спортивных школах, имеющих необходимое для проведения уроков/тренировочных занятий материально-техническое оснащение и квалифицированных учителей/тренеров. Слушатели проходят практику в качестве тренеров/учителей по физической культуре. Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков может проводиться по месту жительства слушателя.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИКИ

Целью учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков является моделирование будущей профессиональной деятельности в условиях образовательного учреждения или учреждения спорта. При прохождении практики слушатели опираются на теоретические, научно-методические знания, полученные в период обучения по программе.

Задачи:

1. Закрепить, углубить и практически обогатить теоретические знания, сформировать умения их практического применения в решении конкретных педагогических задач.
2. Сформировать основные профессионально–педагогические умения и навыки в организации педагогической деятельности в качестве учителя/тренера физической культуры.
3. Изучить опыт организации, постановку и планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении.
4. Выработать творческий, исследовательский подход к педагогической деятельности.

В результате прохождения данной практики обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения:

Организационные умения:

- осуществлять подготовку и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия (оформление места, размещение оборудования, инвентаря и т.д.);
- выбирать методы организации и размещения занимающихся;

Оценочно-диагностические:

- регулировать и оценивать параметры физической нагрузки на занятиях;
- анализировать проведенные занятия и мероприятия и давать им оценку;

Гностические:

- использовать в учебном процессе теоретические знания о физическом воспитании детей школьного возраста;
- анализировать проблемную педагогическую ситуацию, находить новые знания, необходимые для ее решения;
- добывать необходимую информацию, уметь пользоваться научно-методической литературой;
- изучать мотивы и интересы занимающихся физической культурой.

Прогностические:

- прогнозировать результаты влияния занятий на уровень физического развития и физической подготовленности;
- прогнозировать результаты влияния оздоровительных мероприятий на уровень здоровья.

Проектировочные:

- составлять документы планирования учебного процесса физического воспитания;

- составлять документы планирования физкультурно-оздоровительной работы;
 - разрабатывать сценарий и программы физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- Конструктивные:**
- применять современные методы и приемы обучения и развития учащихся согласно поставленным задачам занятия;
 - определять ошибки при обучении технике физических упражнений и находить пути их устранения;
 - использовать различные средства обучения;
 - владеть техникой показа и объяснения физических упражнений;
 - осуществлять педагогический контроль, профилактику травматизма, следить за техникой безопасности;
 - корректировать собственную деятельность в зависимости от результатов освоения занимающимся учебного материала, рекомендаций методиста, учителя физической культуры, тренера;
- Коммуникативные:**
- использовать информацию о физической культуре и спорте как средства общения и контакта на занятиях, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий;
 - создавать благоприятную атмосферу общения учителя с занимающимся, между учащимися;
 - уметь расположить к себе собеседника;
 - устанавливать адекватные взаимоотношения между учителем и учащимися, тренером и занимающимся;
 - владеть образной эмоциональной речью, умение вести диалог, дискуссию и др.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В СТРУКТУРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа практики составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и является составной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт».

Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков является важнейшим компонентом подготовки слушателей курса и одной из основных форм профессиональной деятельности в условиях современной системы образования и спортивной подготовки.

Организация учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков направлена на обеспечение непрерывности и последовательности овладения слушателями профессиональной деятельностью и проводится в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельности.

Общее руководство практикой осуществляет руководитель практики от ФГБОУ «СГУ им. Питирима Сорокина». Руководитель школы и учитель физической культуры/тренер осуществляют общее руководство практикой слушателей от базовых образовательных учреждений и учреждений спортивной подготовки.

4. ОБЪЕМ ПРАКТИКИ И ЕЁ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

В соответствии с учебным планом программы профессиональной переподготовки практика проводится во втором семестре продолжительностью 2 недели (8 часов в неделю). Организация практики направлена на обеспечение непрерывности и последовательности овладения слушателями профессиональной деятельностью и проводится в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельности.

4.1. Функции и обязанности руководителя практики от ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»:

- до начала практики обеспечивает проведение всех организационных мероприятий перед выходом слушателей на практику (проведение собраний; инструктаж о порядке прохождения практики; инструктаж по охране труда и технике безопасности и т.д.);
- помогает с выбором места практики, принимает участие в распределении слушателей по рабочим местам или перемещения их по видам работ;
- обеспечивает прохождение практики слушателями и строгое соответствие содержанию программы;
- осуществляет контроль за соблюдением сроков практики;
- осуществляет контроль за обеспечением учреждением или организацией нормальных условий труда и быта слушателей, контролирует проведение со слушателями обязательных инструктажей по охране труда и технике безопасности с оформлением установленной документации;
- контролирует выполнение практикантами правил внутреннего трудового распорядка предприятия, учреждения или организации;
- принимает участие в работе комиссии по приему зачетов по практике и в подготовке конференции по итогам практики;
- рассматривает и оценивает отчеты слушателей по практике;
- разрабатывает тематику индивидуальных заданий и оказывает методическую помощь слушателям при выполнении ими индивидуальных заданий, а также в случае необходимости.

4.2. Права и обязанности практикантов:

В период учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков слушатель **обязан**:

- подчиняться правилам внутреннего распорядка школы, распоряжениям директора школы, завуча, учителя по физической культуре, тренера;
- нести ответственность за выполняемую им работу и ее результаты наравне со штатными работниками школы;
- соблюдать трудовую дисциплину; полностью выполнять задания, предусмотренные программой педагогической практики;
- тщательно готовиться к проведению уроков физической культуры и других видов работ, посещать открытые уроки, методические занятия;
- ежедневно затрачивать на все виды деятельности (проведение уроков, посещение уроков, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, написание документации, помощь школе и др.) не менее 1,5-2 часов в день.

Слушатель имеет **право** на:

- самостоятельное составление индивидуального плана работы на период практики в соответствии с программой и с учетом условий и возможностей базовой школы;
- проявление инициативы и творческого подхода в организации и проведении оздоровительных мероприятий;
- консультирование у группового руководителя, специалистов школы;
- самостоятельный выбор темы, видов и форм воспитательной по физической культуре;
- обращение к руководителю практики за разрешением повторного прохождения практики без отрыва от учебных занятий, если практика не была пройдена по уважительной причине.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Учебная практика содержит ряд ключевых этапов:

1. Теоретическая подготовка.
2. Практическая подготовка.
3. Оформление отчетной документации.

Программа учебной практики студентов предполагает выполнение следующих видов работ по разделам:

Результаты (освоенные компетенции)	Виды работ на практике
1	2
<p>Вид деятельности Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Объем практики 20 часов/0,5 ЗЕТ</p>	
ПК – 2 ПК – 4 ПК – 5 ПК – 6 ПК – 9 ОПК - 2	<p>1. Организационная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> •Участие в установочной конференции. •Участие в лекции-инструктаже по технике безопасности (на рабочем месте). •Прохождение медосмотра (по требованию организации). •Ознакомительные беседы с директором школы, учителем физической культуры/тренером, классным руководителем, медицинской сестрой школы, учащимися/занимающимися и т.п. •Составление характеристики базового учреждения (правила внутреннего распорядка, правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды). •Составление индивидуального плана работы. •Оформление документации по разделу. <p>2. Учебно-методическая работа</p> <ul style="list-style-type: none"> •Посещение занятий, проводимых практикантами-одногоруппниками и учителем/тренером (просмотр - не менее 2). •Анализ уроков учителей физической культуры/тренеров (просмотр и анализ - не менее 2). •Разработка конспектов уроков/занятий в закрепленных классах/группах (4 конспекта, 1 из них - зачетный). •Оформление документации по разделу. <p>3. Воспитательная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> •Составление плана воспитательной работы в закрепленном классе на период учебной практики. •Разработка и проведение открытого воспитательного мероприятия в закрепленном классе. •Оформление документации по разделу. <p>4. Учебно-исследовательская работа</p> <ul style="list-style-type: none"> •Проведение пульсометрии урока/занятия. •Оформление результатов исследований.

6. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА ВРЕМЕНИ

Содержание программы учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков с одной стороны должно отвечать требованиям учебного процесса в вузе, а с другой стороны содержать компоненты должностных обязанностей работников общеобразовательной и спортивной школы.

Примерная рабочая программа

Виды педагогической деятельности	Оформление документации (см. приложение)
1. Организационная работа	
Участие в установочной конференции	Сведения о базе и руководителях практики
Знакомство с администрацией школы, классным руководителем, учителем, тренером	Характеристика базы практики
Составление индивидуального плана работы	План работы
Защита отчета по практике	Участие в конференции, отчет
2. Учебно-методическая работа	
Беседа с учителем физической культуры /тренером	Сведения о занимающихся
Методическая работа с документами	Составление планов
Составление расписания уроков/занятий	Расписание
Просмотр уроков физической культуры	Сведения о профессиональной деятельности учителя/тренера
Анализ уроков физической культуры (не менее 2)	Анализ 2 уроков/занятий
Разработка конспектов уроков/занятий физической культуры на разную тематику	4 конспекта (один из них зачетный с протоколом учителя/тренера)
3. Воспитательная работа	
Работа с учащимися закрепленного класса/группы	Общая характеристика класса
Проведение воспитательного мероприятия (классного часа, беседы)	Развернутый план-конспект (схему см. в пункте 7 настоящей программы)
4. Учебно-исследовательская работа	
Проведение пульсометрии	Оформление результатов

7. ТРЕБОВАНИЯ К ОТЧЕТНОСТИ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Отчет должен представляться в печатном (формат А-4) виде (Word) в папке-скоросшивателе (приложение).

Печатный вариант должен быть оформлен в соответствии с нижепредставленным порядком и содержать следующее:

1. Титульный лист.
2. Сведения о базе и руководителях практики, характеристика базы практики.
3. Сведения о занимающихся (список учащихся/занимающихся).
4. Характеристика класса/группы.
5. Расписание уроков/занятий.
6. Индивидуальный план работы.
7. 4-ре конспекта (один из них зачетный с протоколом учителя/тренера).
8. Анализ уроков/занятий (2).
9. Протокол пульсометрии.
10. Конспект/сценарий/Положение о соревнованиях/конкурсе и выводы проведенной воспитательной работы по спортивной тематике (например, из истории спорта или отдельных видов спорта; мотивации для занятий физической культурой; рациональному питанию и т.п.).
11. Отчет слушателя о прохождении практики.

12. Характеристика-отзыв учителя/тренера на практиканта.

8. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Слушатель, освоивший программу практики, должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими педагогической, тренерской и культурно-просветительской видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа профессиональной переподготовки в целом:	
ПК-2	способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры
ПК-3	способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
ПК-4	способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу
ПК-5	способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
ПК-6	способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни
ПК-9	способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции
В результате освоения программы практики у слушателя должны быть сформированы общепрофессиональные компетенции (ОПК):	
ОПК-2	способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

9. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРАКТИКИ

По окончании практики слушатель составляет письменный отчет и оформляет необходимую документацию, которая сдается руководителю от кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры. Содержание отчета определяется настоящей программой. Отчеты должны быть сданы к назначенному сроку в 3 семестре.

Дифференцированная оценка за практику складывается из следующих параметров:

- уровень сформированности профессионально-педагогических умений;
- эффективность проводимых занятий, воспитательных мероприятий;
- проявление творчества;
- уровень анализа и самоанализа;
- качество оформления документации;
- отношение к практике.

При оценке результатов работы практиканта используются следующие методы:

-анализ документации студентов по практике (6 конспектов уроков/занятий, 4 анализа уроков/занятий, плана-конспекта воспитательного мероприятия, протокола пульсометрии);

-характеристика на практиканта от учителя/тренера и анализ качества отдельных видов работ (организационной, учебно-методической, воспитательной, учебно-исследовательской и др.);

-самооценка слушателями степени подготовленности к выполнению профессиональных функций и качества своей работы;

-обобщение данных выполнения занимающимися учебных заданий, их успеваемости, дисциплины и проч.

«ОТЛИЧНО» - ставится слушателю, который выполнил в срок и на высоком уровне весь намеченный объем работы, требуемый программой практики, обнаружил умения правильно определять и эффективно осуществлять основную учебную задачу, способы и результаты ее решения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, проявляя в работе самостоятельность, творческий подход, педагогический такт и культуру.

«ХОРОШО» - ставится слушателю, который полностью выполнил намеченную на период практики программу работы, обнаружил умения определять основные учебно-воспитательные задачи и способы их решения, проявляя инициативу и самостоятельность в работе, но не смог вести творческий поиск или не проявил активности в творческом и педагогическом росте.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - ставится слушателю, который выполнил программу практики, но не проявил глубокого знания педагогической теории и умения применять ее на практике, допускал ошибки в планировании и проведении учебно-воспитательной работы, не учитывал в достаточной степени возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - ставится слушателю, который не выполнял программу практики, обнаружил слабое знание педагогической теории, неумение применять ее для выдвижения и реализации воспитательных задач, устанавливать правильные взаимоотношения учащихся и организовывать педагогическую деятельность.

Слушателям, имеющим стаж практической работы по профилю подготовки не менее 3-х лет, по решению ответственной кафедры практика может быть зачтена с обязательным предоставлением документации, соответствующей программе практики.

10. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Основная литература:

1. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов. Рек. МО РФ / Ю. И. Евсеев. 8-е изд., испр. РнД : Феникс, 2012. 446 с.
2. **Кузнецов, В. С.** Теория и методика физической культуры : учебник для студ. учреждений ВПО / В. С. Кузнецов . М. : Академия, 2012. 411 с.
3. **Назарова, Е. Н.** Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебник для студ. учреждений ВПО / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2012 . 253 с.
4. **Педагогика физической культуры: учебник для студентов учреждений ВПО**/под ред. С. Д. Неверковича. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2013. - 363 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Педагогическое образование).
5. **Лях, В. М.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В. М. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2009. 128 с.

Дополнительная литература:

1. **Бальсевич, В. К.** Физическая культура для всех и для каждого [Текст]. / В. К. Бальсевич – М. : ФиС, 1988. 208 с.
2. **Зациорский, В. М.** Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. 200 с.
3. **Зеновский, Е. В.** Учебно-исследовательская работа студентов по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов / Е. В. Зеновский. Сыктывкар : Сыктывкарский ун-т., 1998. 68 с.
4. **Зеновский, Е.В.** Практикум по теории физической культуры (планирование и

- контроль): учебное пособие для студентов / Е.В. Зеновский, М.И. Бочаров. – Ухта: ИПО УГТУ, 2010. 120 с.
5. **Курамшин, Ю. Ф.** Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
 6. **Ланда, Б. Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2005. 192 с.
 7. **Лях, В. И.** Физическая культура: 5-9 классы: тестовый контроль [Текст]: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2007. 144 с.
 8. **Минаев, Б. Н.** Основы методики физического воспитания школьников [Текст]: учеб. пособие / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. 222 с.
 9. **Сермеев, Б. В.** Методы контроля за развитием двигательных качеств на уроках физической культуры [Текст]: метод. указания / Б. В. Сермеев, А. Р. Сермеева. – Горький : ГГПИ, 1980. 44 с.
 10. **Физическое воспитание** учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей [Текст]: учеб. программа для общеобразов. Заведений / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон. – М. : Просвещение, 1993. 64 с.
 11. **Шитникова, Г. Ф.** Педагогический контроль за уроками физического воспитания [Текст]: метод. указания / Г.Ф. Шитникова. – Ленинград : ГДОИФК, 1989. 54 с.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование» : <http://www.edu.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/window>
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург: <http://lesgaft.spb.ru/>
4. Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма: <http://www.sportedu.ru/>
5. Научный портал «Теория ру» : <http://teoriya.ru/>

11. ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ

Составление отчета по практике включают в себя: поиск литературы по темам урока/занятия, ее изучение, выработка плана занятия (совместно с учителем/тренером); проведение урока/занятия; обсуждение его результатов с учителем/тренером; проведение педагогического анализа урока/занятия физической культуры; проведение воспитательного мероприятия, проведение пульсометрии и оформление результатов исследований; составление отчета и обсуждение его итоговой конференции по практике.

11.1. План-конспект урока/занятия.

Студент самостоятельно (после консультации с учителем/тренером) составляет планы-конспекты занятий, оформляя их в соответствие с предложенными темами (приложение).

11.2. Развернутый педагогический анализ урока/занятия.

Слушатель самостоятельно выполняет развернутый педагогический анализ уроков/занятий одноклассников или учителя/тренера на последней неделе практики (всего 2) по следующей схеме:

№ п/п	Что оценивается	Оценка	Средняя оценка
1	Подготовка к уроку		
1.1	План-конспект, его анализ	4	
1.2	Подготовка места занятия (оборудования, инвентаря)	3	
1.3	Подготовка учителя	5	4.0
1.4	Подготовка учащихся	4	
2	Проведение подготовительной части урока		

2.1	Правильность постановки задач перед учащимися	4	
2.2	Рациональность размещения и передвижений учащихся	5	
2.3	Содержание общей и целенаправленность специальной разминки	3	
2.4	Рациональность затрат урочного времени	4	4,0
2.5	Целесообразность использования словесных и наглядных методов	4	
2.6	Целесообразность использования практических методов	5	
3	Проведение основной части урока		
3.1	Оправданность и степень реализации намеченных задач урока	4	
3.2	Рациональность применения способов организации учащихся	3	
3.3	Методика обучения (в том числе применение специальных и подводящих упражнений)	3	3,29
3.4	Выявление и исправление ошибок	2	
3.5	Методика воспитания физических качеств	4	
3.6	Способы регулирования нагрузки	3	
3.7	Общая и моторная плотность	4	
4	Проведение заключительной части урока		
4.1	Восстановительная направленность, содержание и целенаправленность использования упражнений	4	
4.2	Подведение итогов урока	5	4,5
4.3	Домашнее задание (содержание, рекомендации по самоподготовке, срок выполнения и проверки)	5	
4.4	Продолжительность и своевременность окончания урока	4	
5	Выполнение требований педагогических принципов		
5.1	Сознательности и активности учащихся	4	
5.2	Систематичности и преемственности физических упражнений	4	3,6
5.3	Доступности и индивидуализации в процессе обучения	4	
5.4	Постоянного повышения требований	3	
5.5	Наглядности и применения ТСО	3	
6	Воспитательная ценность урока		
6.1	Воспитание нравственных, волевых, эстетических качеств учащихся, их умственное развитие	4	
6.2	Воздействие на повышение эмоционального состояния и проявление интереса к физическим упражнениям	4	3,67
6.3	Дисциплина и деловая активность учащихся на уроке	3	
7	Педагогические затраты времени на уроке		
7.1	Затраты на объяснение и показ, восприятие и осмысление	4	
7.2	Время, затраченное на выполнение упражнений	4	
7.3	Время, затраченное на восстановительный отдых	4	3,75
7.4	Время, затраченное на установку и уборку оборудования, инвентаря и снаряжения	3	
	Итоговая оценка		3,92*

**Последовательность определения итоговой оценки:*

1. Оценки отдельных составляющих в каждом из 7 разделов выставляются по 5 балльной системе.

2. Сумма оценок, деленная на число учитываемых показателей в разделе, определяет его общую оценку.
3. Сумма оценок за все разделы, деленная на 7, является комплексной оценкой за урок.

11.3. Регистрация и анализ пульсовых данных на уроке/занятии.

Прилагается протокол пульсовых данных, графическое изображение изменений ЧСС (физиологическая кривая) с приложением краткого анализа. При анализе пульсовой кривой учитываются задачи занятия, характер нагрузки и отдыха, последовательность выполнения заданий и подготовленность к занятию.

Образец формы протокола определения нагрузки по пульсу

Дата:

Группа:

Вид занятия:

Задачи занятия:

Примерное распределение нагрузки на занятии по показателям частоты сердечных сокращений в минуту:

Часть урока	Время измерения	Пульс за 10 с	Пульс за 1 мин	Упражнения, до и после которых подсчитывался пульс
1	0	13	78	В покое, до начала урока
2	2'40"	14	84	После рапорта, во время прослушивания задач урока
3	4'30"	18	108	После бега, бега спиной вперед, подскоков на двух
4	5'50"	14	84	После перестроения и размыкания
5	7'10"	16	96	После наклонов
6	9'30"	19	114	После сгибания разгибания рук в упоре лежа
7	12'	20	120	После подскоков на двух с поворотом кругом, ходьбы на месте
.... и т.д.				

Примечание: Таким образом, ведется наблюдение на протяжении всего занятия, подробно записываются упражнения, действия до или после которых подсчитывался пульс.

Классификация нагрузок по пульсу

Зоны интенсивности	Характер интенсивности нагрузки	Показатель частоты сердечных сокращений	
		До 130	До 130
1	Низкая	До 130	До 130
2	Средняя	131-155	131-160
3	Большая	156-170	161-175
4	Высокая	171-200	176-200
5	Максимальная	Выше 200	Выше 200

11.4. Схема оформления плана воспитательного мероприятия.

- Обоснование темы воспитательного мероприятия.
- Цели и задачи проводимой работы.
- Форма и место проведения.
- Содержание и методика проведения.
- Активность учащихся при подготовке и проведении мероприятия.
- Общий эмоциональный фон проводимого мероприятия.
- Педагогическая ценность проводимого мероприятия, его значение для последующего развития коллектива и отдельных учащихся.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)

ОТЧЕТ

**о прохождении учебной практики
по получению первичных профессиональных умений и навыков**

**слушателя дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«Физическая культура и спорт»**

_____ фамилия имя отчество

Место
практики _____

_____ (полное юридическое название организации, адрес)

Сроки практики _____

Руководитель базы практики _____ / _____ /
М.П.

Итоговая оценка
по практике _____

по итогам отчетной конференции

Руководитель практики
от кафедры ТиМБОФК _____ / _____ /

« _____ » _____ 20 _____

Сыктывкар 20 _____

Общие сведения о базе практики (для образовательных организаций)

(полное наименование учебного учреждения)

Адрес _____ телефон _____

Руководитель (Ф.И.О.) _____

Заместитель руководителя по УВР _____

Сведения о контингенте, занимающемся физической культурой:

<i>Общее количество учеников</i>	<i>Начальное общее образование (1-4 классы)</i>	<i>Основное общее образование (5-9 классы)</i>	<i>Среднее (полное) общее образование (10-11 классы)</i>

Структура учреждения (параллельных классов) _____

Система работы учреждения (режим работы и отдыха, специфика организации работы в выходные, праздничные) _____

Спортивная база:

- количество и размеры спортивных площадок, залов, арендуемых помещений, схема спортивного зала и спортивных площадок, подсобных помещений (описать);
- инвентарь и оборудование, тренажеры (перечислить);
- достижения по физической культуре и спорту базы практики (перечислить);
- организация врачебного контроля (описать).

Расписание уроков физической культуры в школе

<i>Дни недели</i>	<i>Урок</i>											
	<i>Первая смена</i>						<i>Вторая смена</i>					
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>Время (час)</i>												
Понедельник												
Вторник												
Среда												
Четверг												
Пятница												
Суббота												

Расписание уроков физической культуры в прикрепленном классе

<i>Дни недели</i>	<i>Урок</i>											
	<i>Первая смена</i>						<i>Вторая смена</i>					
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>Время (час)</i>												
Понедельник												
Вторник												
Среда												
Четверг												
Пятница												
Суббота												

Справка о базе практики (для учреждений спортивной подготовки)

1. Полное наименование организации (базы практики) и его местоположение.
2. Руководитель организации (Ф.И.О., № телефона).
3. Тип спортивного зала и его местоположение.
4. Тренер-преподаватель (Ф.И.О., № телефона).
5. Размер спортивного зала (m^2).
6. Наличие стандартного оборудования (перечислить виды, количество его состояние).
7. Инвентарь и тренажёры (виды, количество их состояние).
8. Количество занимающихся в группе, возраст, спортивный разряд (перечислить подробно).
9. Наличие документов прохождения врачебного контроля.
10. Дата составления справки и подпись студента-практиканта.

**Расписание учебно-тренировочных занятий в прикрепленной группе
(для учреждений спортивной подготовки)**

<i>Дни недели</i>	<i>Время (час)</i>			
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Список учащихся _____ закрепленного класса (для образовательных организаций):

- 1.
- 2.
- 3.
- ...
- n.

Характеристика группы занимающихся по виду спорта _____
(для учреждений спортивной подготовки)

<i>Фамилия и имя занимающегося</i>	<i>Возраст (лет)</i>	<i>Пол (м/ж)</i>	<i>Длина тела (см)</i>	<i>Масса тела (кг)</i>	<i>Спорт. разряд</i>	<i>Стаж (лет)</i>

Характеристика класса/группы

1. Состав класса/группы (возраст, познавательный уровень и уровень развития, работоспособность и успеваемость).
2. Сплоченность класса/группы (есть ли группировки, отношение друг к другу, взаимоотношения в школе и вне школы, при проведении общешкольных мероприятий стараются держаться вместе или разобщено, защищают ли членов своего коллектива вообще и т.п.)
3. Организованность класса/группы (умение самоорганизовываться для выполнения коллективных дел, подчиняются ли распоряжениям уполномоченных лиц).
4. Общественное мнение в классе/группе (есть ли расхождения между тем, что учащиеся говорят и что делают, какие поступки товарищей одобряют, какие -нет, критика и самокритика в классе).
5. Актив класса/группы (состав актива, официальный и фактический актив, имеет ли актив авторитет, уважают ли их в классе).

Рабочий план на ... четверть (для образовательных организаций)
 по физической культуре для учащихся _____ класса
 средней школы № _____ на _____ учебный год

Задачи: _____

№ п/п	Частные задачи	Средства	Номера уроков													
			32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	и т.д.

Подпись учителя-методиста _____

Годовой график учебно-тренировочного процесса
 (для учреждений спортивной подготовки)

Наименование разделов	Всего в году (ч)	Распределение нагрузки по месяцам (ч)												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI			
Теоретическая подготовка														
Общая физическая подготовка														
Специальная физическая подготовка														
Техническая подготовка														
Тактическая подготовка														
Инструкторская и судейская практика														
Контрольные испытания														
ИТОГО часов														

Групповой план тренировочных занятий на мезоцикл (6 недель)

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Распределение нагрузки по нед. (ч)						Общий объём (ч)
		1	2	3	4	5	6	

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ (ОБРАЗЕЦ)

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении (заверяется подписью учителя/тренера от школы)
1. Организационная работа		
Участие в установочной конференции		
Знакомство с администрацией школы, классным руководителем, учителем/тренером		
Участие в методических занятиях		
Составление индивидуального плана работы		
Участие в заключительной конференции. Защита отчета.		
2. Учебно-методическая работа		
Беседа с учителем физкультуры, знакомство с материально-технической базой.		
Разработка конспектов уроков/занятий		
Просмотр и анализ уроков/занятий физической культуры, проводимых практикантами, учителем/тренером (2 занятия)		
Проведение 4 уроков/занятий		
Проведение уроков/занятий на подгруппе в качестве помощника (по конспектам учителя, тренера)		
3. Воспитательная работа		
Беседа с учащимися/занимающимися		
Подготовка и проведение классного часа, беседы, лекции		
4. Учебно-исследовательская работа		
Проведение пульсометрии		

Конспект урока/занятия № 1 – 4

для учащихся 9 "А" класса школы № 12 г. Сыктывкара 23.03.2019

Задачи:

1. Закрепить умение передвигаться попеременным четырехшажным ходом.
2. Оценить умение выполнять переход с попеременного на одновременный ход без шага.
3. Ознакомить с техникой преодоления контруклонов.
4. Проверить уровень развития выносливости (по результатам контрольных соревнований на дистанции 1 км).
5. Развивать уважительное отношение к соперникам.

Место проведения: парк им. Кирова.

Необходимый инвентарь: секундомер, разметка "старт-финиш".

Используемая литература: Лыжный спорт: учеб. для ин-тов и техн-ов физ. культ. / под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М., 1989.

Части урока (время)	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно- методические приемы
Подготовительная часть (9 минут)	Кратко, но достаточно полно, с использованием условных сокращений и рисунков описываются средства: упражнения, игры, эстафеты, теоретические сведения.	Продолжительность заданий, количество повторений, интенсивность: до 10 класса - отдельно для мальчиков и девочек.	Формы организации деятельности, приемы преподавания, способы совершенствования физических качеств и нравственного воспитания, дополнительные задания, пути обеспечения техники безопасности, приемы контроля. Для краткости используются схемы расположений и перемещений.

И т.д. (основная, заключительная)

Один из уроков/занятий – зачетный (на оценку). На него учитель/тренер пишет протокол (см. ниже).

Протокол зачетного урока

Дата проведения « ____ » _____ 20__ г., класс/группа _____

1. **Конспект урока/занятия** (соответствие задач плану и типу урока/занятия, материалам упражнений и возрастным возможностям учащихся. Разнообразие и правильность методических указаний).

2. Проведение урока/занятия

- Организация (выбор места для занятия, размещение занимающихся, использование оборудования и мелкого инвентаря, распределение упражнений по времени, обеспечение дисциплины, плотности занятий).

- Методика обучения и воспитания (соблюдение дидактических принципов; разнообразие методов и приемов, соответствие их поставленным задачам и подготовленности занимающихся; регулирование нагрузки; обеспечение помощи и страховки).

- Поведение практиканта (внешний вид, умение держаться, командный голос, выбор места, педагогический такт, культура речи).

3. Пожелания и замечания практиканту:

4. Оценка урока _____

Подпись учителя/тренера: _____

Подпись директора: _____ М.П.

(печать организации)

Развернутый педагогический анализ урока/занятия (2)

Протокол пульсометрии урока/занятия

Класс _____ Школа _____

Дата _____

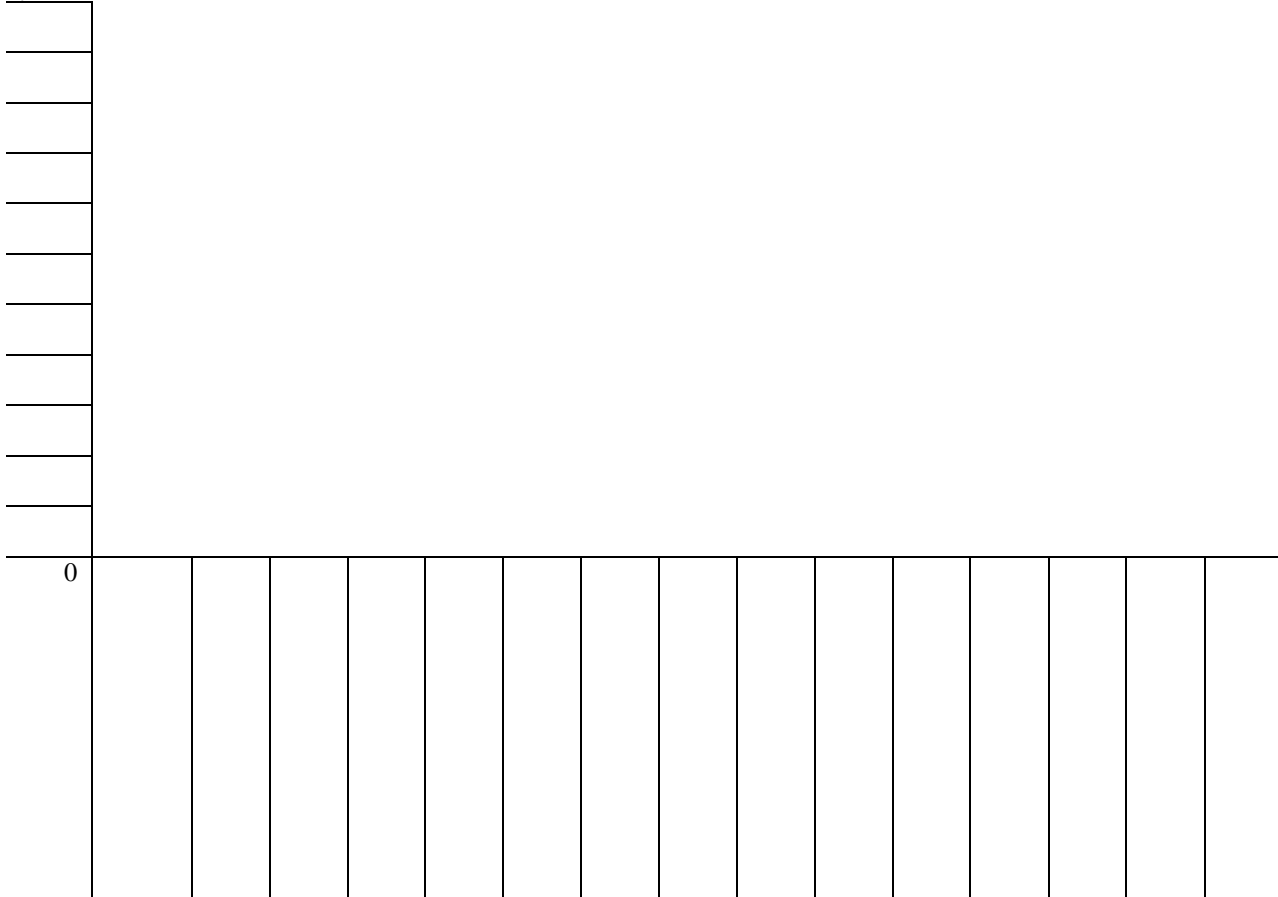
Место проведения (с указанием степени оснащённости) _____

Сведения о наблюдаемом (Ф.И., краткие сведения о его исходном состоянии)

Учитель/тренер _____

Задачи урока _____

ЧСС
уд\мин



ВЫВОД: _____

Конспект/сценарий/воспитательного мероприятия или Положение

**Отчет слушателя _____ (ФИО)
о прохождении практики по получению первичных профессиональных умений и
навыков**

1. Сроки прохождения практики, общая характеристика базы практики и ее окружения (количество учителей/тренеров, их квалификация, возраст; количество занимающихся).
2. Описание состояния работы в организации (материально-технической состояние, проблемы, традиции).
3. Описать положительный опыт учебно-воспитательной и другой работы.
4. Оценка проведенных уроков/занятий.
5. Анализ собственной учебной и воспитательной работы (содержание проводимых занятий, используемые методы и способы работы, трудности и недостатки в знаниях и навыках, отношение занимающихся к уроку физической культуры, их уровень подготовки, культура поведения, взаимоотношения)
6. Анализ внеклассной работы.
7. Выводы по практике и предложения по ее совершенствованию.

Слушатель _____
" ____ " _____ 20__ г.

Характеристика-отзыв
учителя/тренера на практиканта
(отмечается степень теоретической и практической подготовки)

Учитель/тренер _____
" _____ " _____ 20__ г.