


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры ФОТ
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ
(ТРЕНЕРСКОЙ ПРАКТИКИ)**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

Разработчик(и) методических указаний

Архипова С.А., зав. каф. ФОТ, доцент, к.п.н.



1. Цель и задачи прохождения практики

Целью прохождения практики является закрепление теоретических представлений и знаний у обучающихся, овладение на этой основе профессиональными умениями и навыками, необходимыми в практической деятельности тренера по виду спорта при организации и проведении учебно-тренировочной, воспитательной и спортивно-массовой работы.

Задачами прохождения практики являются:

- изучение системы работы базы практики, особенностей управления организациями, работающими в сфере физической культуры и спорта, содержание деятельности тренера, особенности организации и условия проведения тренировочного процесса на базе практики;
- закрепление качества педагогических умений и навыков до уровня, позволяющего самостоятельно решать практические задачи подготовки спортсменов в избранном виде спорта;
- формирование профессионально значимых качеств личности, обуславливающих устойчивый интерес, активное и творческое отношение к работе тренера.

2. Вид, тип практики, способ (при наличии) и форма (формы) ее проведения

Вид практики – производственная практика.

Тип практики – тренерская практика.

Способ проведения практики – стационарная.

Форма проведения практики – дискретно по периодам проведения практик - путем чередования в календарном учебном графике периодов учебного времени для проведения практик с периодами учебного времени для проведения теоретических занятий.

Продолжительность практики исчисляется только в академических часах (108).

Практика проводится в 5 семестре.

3. Организация практики

Производственная практика проводится на базе ООО «Центр инновационных физкультурно-спортивных технологий ТулГУ», имеющего необходимые условия для организации практики.

Обучающиеся в период прохождения практики выполняют индивидуальные задания, предусмотренные программой практики, соблюдают правила внутреннего распорядка организации, на базе которой проводится практика, соблюдают требования охраны труда и пожарной безопасности.

Предусматривается проведение самостоятельной работы студентов под контролем руководителя практики, осуществляется обучение правилам написания отчета по практике.

4. Структура и содержание практики

Организационно-ознакомительная работа:

1. Участие во вводной конференции «Задачи, содержание и организация тренерской практики».
2. Разработка индивидуального плана работы на период практики.
3. Знакомство с коллективом и материально-техническим обеспечением базы практики.
4. Изучение документов, регламентирующих работу базы практики.
5. Участие в еженедельных собраниях бригады.

Методическая работа

6. Разработка плана-графика макроцикла подготовки тренировочной группы.
7. Разработка рабочего плана подготовки тренировочной группы на период практики.
8. Просмотр занятий в группах с разным уровнем подготовленности:
 - в группе начальной подготовки,

- в учебно-тренировочной группе.

9. Разработка планов-конспектов тренировочных занятий.

10. Хронометраж и анализ общей и моторной плотности занятий различной направленности:

- с акцентом на обучение,

- с акцентом на воспитание физических качеств.

11. Измерение ЧСС и анализ динамики пульса во время занятий различной направленности:

- с акцентом на обучение,

- с акцентом на воспитание физических качеств.

Учебная работа

12. Проведение в качестве помощника тренера подготовительной части занятий в группах с разным уровнем подготовленности:

- в группе начальной подготовки,

- в учебно-тренировочной группе.

13. Проведение в качестве тренера основной части занятий, направленных:

- на обучение двигательным действиям,

- на воспитание физических качеств.

14. Проведение занятий в качестве тренера в группах с разным уровнем подготовленности:

- в группе начальной подготовки,

- в учебно-тренировочной группе.

15. Проведение зачетного занятия.

16. Тестирование уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы и анализ полученных данных.

Воспитательная работа

17. Участие в мероприятиях по плану воспитательной работы базы практики:

Спортивно-массовая работа

18. Составление положения о соревновании, сметы расходов.

19. Участие в соревновании в качестве судьи, представителя или руководителя команды.

Этапы (периоды) проведения практики

№	Этапы (периоды) проведения практики	Виды работ
1	Организационный	Проведение организационного собрания. Инструктаж по технике безопасности. Разработка индивидуального задания.
2	Основной	Выполнение индивидуального задания.
3	Заключительный	Составление отчёта по практике. Защита отчёта по практике (дифференцированный зачет).

Примеры индивидуальных заданий

Задание 1. Ознакомиться с педагогическим коллективом и режимом работы базы практики.

Задание 2. Составить индивидуальный план работы.

Задание 3. Провести анализ деятельности базы практики.

Задание 4. Составить план-график макроцикла подготовки тренировочной группы.

Задание 5. Разработать рабочий план подготовки тренировочной группы на период практики.

Задание 6. Составить план-конспект тренировочных занятий (5 конспектов).

Задание 7. Составить план-конспект зачетного занятия.

Задание 8. Подготовить протокол хронометража с анализом общей и моторной плотности тренировочного занятия.

Задание 9. Подготовить протокол регистрации частоты сердечных сокращений занимающихся во время занятия с анализом тренировочной нагрузки.

Задание 10. Провести анализ тренировочного занятия.

Задание 11. Составить педагогическую характеристику тренировочной группы.

Задание 12. Составить педагогическую характеристику спортсмена.

Задание 13. Составить смету расходов по участию в соревнованиях.

5. Формы отчетности по практике

Промежуточная аттестация обучающегося по практике проводится в форме дифференцированного зачета (зачета с оценкой), в ходе которого осуществляется защита обучающимся отчета по практике. Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения при прохождении практики представлена ниже.

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобалльная система оценивания				
Академическая система оценивания (дифференцированный зачет)	Неудовлетво рительно	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично

Дифференцированный зачет за прохождение практики определяется по конечному результату и формируется в процессе защиты отчета по практике. Он складывается из следующих составляющих:

1. качество выполнения программы практики (включая индивидуальное задание) – до 50 баллов;
2. качество оформления отчета – до 20 баллов;
3. отзыв со стороны руководителя практикой – до 10 баллов;
4. качество защиты отчета по практике – до 20 баллов.

Требования к отчёту по практике

В форме отчета должно быть обязательно предусмотрены:

1. Отчёт обучающегося.
2. Отзыв руководителя практики

Требования к оформлению отчета:

1. Объем: 20-25 страниц. В рекомендуемый объем работы не входят титульный лист, план, список литературы и приложения.
2. Шрифт – Times New Roman.
3. Размер шрифта – 14.
4. Выравнивание текста – по ширине, кроме титульного листа.
5. Междустрочный интервал – 1,5.
6. Отступ: 1,25.
7. Параметры страницы: размер – А4, поля: сверху, снизу – 2 см, справа – 1,5 см, слева – 2,5 см.
8. Структура отчета:

- титульный лист;
- план;
- основной текст;
- список литературы (не менее 5 источников);
- приложение (не обязательно).

7. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для проведения практики

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

Дополнительная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физ-ра и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. — 544 с.: ил.

2. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кокоулина О.П. — Электрон. текстовые данные. — М.: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

3. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. — М.: Академия, 2006. — 528с.: ил.

5. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учеб. пособие для вузов / А. М. Максименко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Физ. культура, 2007. — 128 с.

6. Бордовская Н.В. Педагогика: учеб. пособие для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. — М. [и др.]: Питер, 2006. — 304с.

7. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для вузов / Л.А. Байкова, Л.К. Грибенкина, О.В. Еремкина и др.; Под ред. В.А. Сластенина. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2004. - 144с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. — М.: Академия, 2000. — 480с.

9. Введение в педагогическую деятельность: учебное пособие для вузов / А.С. Роботова [и др.]; под ред. А.С. Роботовой. — 4-е изд., перераб. — М.: Академия, 2007. — 219с.

10. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для вузов / Л.М.Митина. — М.: Академия, 2004. — 320с.

11. Введение в педагогическую деятельность: учебное пособие для педагогических вузов / А.С. Роботова [и др.]; под ред. А.С. Роботовой. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2004. — 208с.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: [https://tsutula.bibliotech.ru](https://tsutula.bibliotech.ru;);
3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
4. <http://www.bestpravo.ru/sssrgn-instrukcii/i7n.htm/> - Положение о производственной практике.

8. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft Power Point;
4. Компьютерная справочная правовая система Консультант Плюс;
5. Пакет офисных приложений «МойОфис».

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

**ДНЕВНИК СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА
(ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА)**

(фамилия, имя, отчество)

Группа _____

Сроки прохождения практики: с _____ по _____

Место прохождения практики _____

Адрес: _____

Телефоны: _____

Директор: _____

Зам.директора
по воспитательной работе _____

Учитель
физической культуры _____

Классный руководитель _____

Медсестра _____

Курсовой руководитель практики _____

Методист по физической культуре _____

г. Тула, 2020

Беседа с директором учебно-образовательного учреждения или его заместителем

1. Краткая история учебного заведения и его современное состояние.
2. Характеристика педагогического и ученического коллективов учебного заведения.
3. Основные задачи и направления в работе учебного заведения в свете концепции модернизации российского образования.
4. Пути решения выдвинутых задач.
5. Характеристика учебно-воспитательного процесса учебного заведения.
6. Внеучебная работа учащихся.
7. Работа с родителями.
8. Методическая работа в профессиональном учебном заведении.

Результат знакомства с учебно-образовательным учреждением

Вид учебного заведения _____
Количество и контингент учащихся _____
Количество преподавателей _____
Из них имеющих категории и звания _____
Режим работы учебного учреждения _____
Основные направления в работе _____

Учебное учреждение в своей работе использует инновации _____

Традиции учебного учреждения _____

Материальная база _____

Трудности в работе _____

Ознакомительная справка об учебно-образовательном учреждении

Расписание звонков

<i>1 смена</i>			<i>2 смена</i>		
Урок	Начало	Конец	Урок	Начало	Конец

Расписание уроков в прикрепленном классе

День недели	Урок					
	1	2	3	4	5	6
Понедельник						
Вторник						
Среда						
Четверг						
Пятница						
Суббота						

Расписание работы спортивных секций

День недели	Время проведения					
Понедельник						
Вторник						
Среда						
Четверг						
Пятница						
Суббота						

«Утверждаю»

_____ Ф.И.О. курсового руководителя
« _____ » _____ 20__ г.

Индивидуальный план

работы студента-практиканта _____
на период с _____ по _____ 20__ / _____ уч.года
(составляется на основе содержания педагогической практики)

№ п/п	Содержание работы по разделам практики	Сроки выполнения	Отметка о выполнении

Анализ урока физической культуры

Урок физической культуры в _____ классе

Дата _____, место проведения _____

Ф.И.О. проводившего урок _____

Ф.И.О. наблюдавшего урок _____

В классе по списку _____, присутствовало: _____, занималось: _____

Задачи урока: _____

Подготовка педагога к проведению урока

Проведение педагогом урока

Поведение учащихся

Поведение учителя

Результаты урока

Выводы и предложения

**Оценочная карта экспресс-анализа и эффективности урока практиканта
(оценивает учитель физической культуры)**

Разделы профессиональной подготовки практиканта	№ п/п	Перечень умений и навыков	Оценка подготовленности			
			5	4	3	2
Предурочная подготовка	1	Соответствие конспекта урока по форме и содержанию установленным требованиям				
	2	Подготовка мест занятий и инвентаря				
Организационные навыки	3	Умение подавать команды и распоряжения, требовать четкого их выполнения. Владение голосом				
	4	Правильность выбора места учителя, размещения учащихся				
Методическая и спортивно-техническая подготовка	5	Правильная дозировка и соответствие упражнений подготовительной части задачам урока				
	6	Включение необходимого материала повторения				
	7	Техника показа упражнений				
	8	Соблюдение обоснованной методической последовательности в обучении				
	9	Эффективность указаний по устранению общих технических ошибок				
	10	Продуктивность использования времени при показе и объяснении учебного материала				
	11	Устранение индивидуальных ошибок учащихся				
Навыки воспитательной работы	12	Использование педагогических мер поощрения и наказания учеников для достижения рабочей дисциплины				
	13	Оценивание работы учащихся на уроке				
Результативность урока	14	Оптимальная моторная плотность урока				
	15	Овладение учащимися правильной схемой изучаемых упражнений				
	16	Решение задач по выработке у школьников физических и морально-волевых качеств				
Планирование и учет самостоятельной работы учащихся	17	Домашнее задание (реальность его выполнения и проверки на уроках)				
Сумма баллов			Оценка за урок			

Подпись учителя физической культуры _____

План-конспект зачетного урока

Дата проведения _____ место проведения _____ класс _____

Задачи урока: 1. _____
 2. _____
 3. _____

Инвентарь, учебные пособия: _____

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно- методические указания

Протокол хронометрирования урока физической культуры

Урок провел _____ Дата _____ Время _____
 Школа _____ Класс _____ Место проведения _____
 По списку учеников _____ Присутствовало _____
 Занималось _____
 Фамилия наблюдаемого _____
 Задачи урока: 1. _____
 2. _____
 3. _____
 Хронометрировал урок _____

Содержание деятельности одного ученика	Показания секундомера	Распределение времени по видам деятельности					
		Объяснение и показ	Выполнение упражнений	Отдых	Перестроения	Простой	Примечания
Подготовительная часть							
Основная часть							
Заключительная часть							
ИТОГО:							

Общая и моторная плотность урока

Части урока	Общая плотность	Моторная плотность
Подготовительная часть		
Основная часть		
Заключительная часть		
Урок в целом		

Протокол изменения ЧСС на уроке физической культуры

Школа _____ Класс _____ Дата _____ Место проведения _____

Урок провел _____

Наблюдения проводил _____ за учеником _____

Задачи урока: 1. _____

2. _____

3. _____

Действия, предшествующие подсчету пульса	Время под- счета пульса от начала урока	ЧСС	
		за 10 сек	за 1 мин

Анализ физической подготовленности учащихся

Исследование проведено в _____ классе. Дата _____

Количество учащихся в классе _____ **Количество обследованных** _____

Уровень физической подготовленности учащихся

Физические качества	уровни развития			Общий уровень подготовки
	Низкий (количество человек)	Средний (количество человек)	Высокий (количество человек)	
Скоростные				
Координационные				
Скоростно-силовые				
Выносливость				
Гибкость				
Силовые				

Общий вывод об уровне физической подготовки и необходимости развития физических качеств учеников обследуемого класса: _____

Рекомендованные индивидуальные задания по физической культуре

Ученику (це) _____

Физическая подготовка – общая

_____ и по
физическим качествам

Рекомендуемый комплекс упражнений для самостоятельного выполнения дома

Вид деятельности	дозировка		
	Начальная	Задание	Результат
Общеразвивающие упражнения			
Тренирующие упражнения			
Дополнительные упражнения			

Режим выполнения комплекса - _____ в день _____ в неделю.