

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
«24» января 2023г., протокол №6

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: 490301-01-23

Тула 2023 год

Разработчик(и) методических указаний

Архипова С.А., заведующая 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.

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.

2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.

3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.

4. <https://tsutula.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLine» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.
7. <http://www.bestpravo.ru/sss/gn-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.