

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 25.12.2025 14:33:54
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Колледж ЮУрГГПУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ
ПРОГРАММА ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ
основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования
профиль профессионального образования: гуманитарный
Наименование специальности:
49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Лист согласования

Разработчик:

преподаватель

(занимаемая должность)


(подпись)

Алматанова А.В.

Буслаева М.Ю.

(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании

Учебно-методического совета «25» августа 2025

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя

Директор МБУ ДО «СП №3»

Копейского городского округа

(занимаемая должность)


(подпись)


А.А.Афанасьев
(инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГГПУ

(занимаемая должность)

Директор колледжа


(подпись)


М.Ю.Буслаева
(инициалы, фамилия)


(подпись)


М. Ю. Буслаева
(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы практики	4
2	Структура и содержание программы практики	8
3	Содержание программы практики	11
4	Контроль и оценка результатов освоения программы практики	14
5	Условия реализации практики	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа преддипломной практики является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа преддипломной практики предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях при подготовке специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место практики в структуре основной профессиональной образовательной программы

Преддипломная практика является завершающим этапом практической подготовки будущего педагога по физической культуре, в ходе которой осваивается многофункциональная деятельность педагога.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения преддипломной практики

Практика имеет целью комплексное освоение студентами всех видов профессиональной деятельности по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Преддипломная практика направлена на углубление студентом первоначального профессионального опыта, развитие общих и профессиональных компетенций, проверку его готовности к самостоятельной трудовой деятельности, а также на подготовку к выполнению выпускной квалификационной работы (дипломного проекта или дипломной работы).

Общие компетенции (ОК)

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа, интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции (ПК)

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

С целью овладения профессиональной деятельностью и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе прохождения преддипломной практики должен:

иметь практический опыт:

- анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий;
- планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;
- анализа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- наблюдения, анализа и самоанализа мероприятий в сфере молодежной политики, разработки предложений по их совершенствованию;
- проведения мероприятий в сфере молодежной политики;
- организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях - проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения мероприятий в сфере молодежной политики;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию;
- проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;
- проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;
- организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта;

- участия в проведении спортивного соревнования или мероприятия по тестированию мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);
- наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
- проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

уметь:

- определять задачи и содержание физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;
- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия с учетом его целей и задач;
- составлять план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;
- составлять текущую и периодичную отчётность по утверждённым формам;
- оценивать результаты физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- использовать различные методы и формы организации мероприятий в сфере молодежной политики, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся в специализированных (профильных) лагерях;
- дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при проведении мероприятий в сфере молодежной политики;
- вовлекать в мероприятия в сфере молодежной политики занимающихся;
- взаимодействовать с занимающимися, участниками мероприятий в сфере молодежной политики и иными заинтересованными лицами;
- проводить и анализировать мероприятия в сфере молодежной политики;
- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- вовлекать в мероприятия занимающихся;
- взаимодействовать с занимающимися, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами;
- проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- осуществлять судейство спортивно-оздоровительных соревнований, проводимых в рамках физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- осуществлять коммуникации с волонтерами в области физической культуры и спорта;
- определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;
- разрабатывать расписание спортивных соревнований и мероприятий по тестированию населения;
- планировать работу судейской коллегии;
- оценивать соответствие мест проведения спортивных соревнований и мероприятий, спортивных снарядов, инвентаря, оборудования требованиям;

- пользоваться контрольно-измерительными приборами;
 - координировать действия участников тестирования при выполнении ими испытаний (тестов);
 - осуществлять контроль соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов);
 - анализировать события и технические действия участников, а также решения судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта;
 - организовывать и проводить церемонии открытия и закрытия спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
 - оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
 - проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
 - анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействий) с правовой точки зрения;
 - критически оценивать поведение спортсменов, тренеров, медицинского персонала;
 - самостоятельно ориентироваться в списке запрещенных к использованию веществ и методов, анализировать «запрещенный список», отслеживать изменения;
 - осуществлять поиск и критический анализ информации по вопросам допинга;
- знать:**
- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий;
 - методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
 - сущность, цель, задачи, функции, формы и технологии мероприятий в сфере молодежной политики;
 - методики проведения мероприятий в сфере молодежной политики;
 - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении мероприятий в сфере молодежной политики;
 - требования к комплектованию состава группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся в специализированных (профильных) лагерях;
 - подходы к анализу мероприятий в сфере молодежной политики;
 - цель, задачи, содержание, формы и технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
 - сущность, цель, задачи, функции, формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий;
 - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - требования к комплектованию состава группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
 - подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - основы волонтёрской деятельности в области физической культуры и спорта;
 - методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта;
 - методики контроля уровня подготовленности волонтеров в области физической культуры и спорта;

- основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- особенности организации работы по введению и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
- порядок организации и проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);
- требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов);
- состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;
- квалификационные требования к судьям по виду спорта, к судьям мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
- состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей;
- правила вида спорта, в соответствии с которым проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
- положение или регламент и программа спортивных соревнований;
- методы календарного планирования спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
- нормативные требования к объектам спорта, спортивным сооружениям, спортивному оборудованию, инвентарю, используемому при проведении спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;
- порядок обеспечения безопасности спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
- требования к документальному оформлению подготовки, организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
- понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте, общие принципы и правила борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;
- международные и национальные антидопинговые организации, роль Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;
- средства, методы, приемы формирования у обучающихся представлений о допинге в спорте и борьбе с ним;
- роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом;
- «запрещенный список»: его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список; разрешение на терапевтические использование, и порядок его получения;
- эффекты производительности классов веществ, включенных в список; последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;
- риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности;
- права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности персонала спортсмена, управление результатами, биологический паспорт спортсмена;
- методики профилактики допинга и зависимого поведения.

1.4. Количество часов, отводимое на производственную практику:

Всего – 144 часа.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ

2.1. Объем и виды практики по специальности: 49.02.01 Физическая культура

Объем и виды практической подготовки по преддипломной практике

Коды проф. компетенций	Наименования разделов	Всего часов
ПК 1.1 – 1.6	Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	40
ПК 2.1 – 2.4	Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности	40
ПК 3.1 – 3.5	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	40
ПК 1.1 – 1.6 ПК 2.1 – 2.4	Оформление документации по организации воспитательно-образовательной деятельности в период преддипломной практики.	12
ПК 3.1 – 3.5	Проведение экспериментов с целью апробации материалов выпускной квалификационной работы (в части апробации методических рекомендаций)	12

2.2. Содержание преддипломной практики по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Наименование разделов, видов деятельности	Содержание	Объем часов
ПМ.01. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	<p>Определение задач и содержания физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</p> <p>Разработка программы проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия с учетом его целей и задач;</p> <p>Составление план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</p> <p>Составление текущую и периодичную отчётность по утверждённым формам;</p> <p>Оценка результаты физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;</p> <p>Использование различные методы и формы организации мероприятий в сфере молодежной политики, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся;</p> <p>Комплектование состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся в специализированных (профильных) лагерях;</p> <p>Взаимодействие с занимающимися, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами;</p> <p>Проведение и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;</p> <p>Осуществление судейство спортивно-оздоровительных соревнований, проводимых в рамках физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>Осуществление коммуникации с волонтерами в области физической культуры и спорта;</p> <p>Определение состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;</p> <p>Разработка расписание спортивных соревнований и мероприятий по тестированию населения;</p> <p>Планирование работу судейской коллегии;</p>	40 часов

	<p>Оценивание соответствие мест проведения спортивных соревнований и мероприятий, спортивных снарядов, инвентаря, оборудования требованиям;</p> <p>Пользование контрольно-измерительными приборами;</p> <p>Координирование действия участников тестирования при выполнении ими испытаний (тестов);</p> <p>Дозирование физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при проведении мероприятий в сфере молодежной политики;</p> <p>Вовлечение в мероприятия в сфере молодежной политики занимающихся;</p> <p>Взаимодействие с занимающимися, участниками мероприятий в сфере молодежной политики и иными заинтересованными лицами;</p> <p>Проведение и анализировать мероприятия в сфере молодежной политики;</p> <p>Использование различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся;</p> <p>Организация досуга и отдыха детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях - проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения мероприятий в сфере молодежной политики;</p> <p>Наблюдение, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию;</p> <p>Проведение физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;</p> <p>Проведение инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;</p> <p>Организация деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта;</p>	
ПМ.02. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности	<p>Анализ программ и учебно-методических материалов, обеспечивающих реализацию программ.</p> <p>Планирование занятий по физической культуре и спорту с учётом задач и особенностей реализуемой программы.</p> <p>Разработка методических материалов для реализации программ.</p>	40 часов

	<p>Анализ методических материалов, обеспечивающих реализацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.</p> <p>Разработка методических материалов для реализации программ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.</p> <p>Изучение и обобщения передового опыта физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.</p> <p>Презентации педагогических разработок.</p> <p>Оформление портфолио профессиональных достижений.</p> <p>Подготовка и презентации отчётов, рефератов, докладов.</p> <p>Участие в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта;</p>	
ПМ.03. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	<p>Изучение и анализ нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры.</p> <p>Определения темы и задач уроков физической культуры в соответствии с их разновидностью.</p> <p>Планирование оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами.</p> <p>Разработка документов оперативного планирования уроков физической культуры.</p> <p>Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры с использованием различных образовательных технологий, в том числе, дистанционных образовательных технологий.</p> <p>Осуществление контроля за результатами общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура».</p> <p>Разработка и проведение внеурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника</p> <p>Разработка и проведение различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности.</p> <p>Оценивание результатов контроля и разработка рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности.</p>	40 часов

	<p>Педагогическое наблюдение и анализ учебного процесса, разработка конкретных рекомендаций по его совершенствованию.</p> <p>Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации</p> <p>Планирование последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году.</p> <p>Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися младшего школьного возраста.</p> <p>Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися среднего школьного возраста.</p> <p>Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися старшего школьного возраста.</p> <p>Использование различных методов и приемов обучения двигательным действиям, методик развития физических качеств при проведении занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Подбор оборудования и инвентаря для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий.</p> <p>Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p> <p>Использование различных методов и форм организации занятий, построение их с учетом возраста, пола, морфо - функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности.</p>	
Ведение документации	Оформление документации по организации воспитательно-образовательной деятельности в период преддипломной практики.	12
Проведение исследовательской работы	Проведение экспериментов с целью апробации материалов выпускной квалификационной работы (в части апробации методических рекомендаций).	12

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

3.1. Результаты освоенных профессиональных компетенций (ПК)

Содержание ПК	Основные показатели оценки результата
ПК 1.1 Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу	<ul style="list-style-type: none"> - определять задачи и содержание физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия с учетом его целей и задач; - составлять план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - составлять текущую и периодичную отчётность по утверждённым формам; - оценивать результаты физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - использовать различные методы и формы организации мероприятий в сфере молодежной политики, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся;
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.	<ul style="list-style-type: none"> - комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся в специализированных (профильных) лагерях; - дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при проведении мероприятий в сфере молодежной политики; - вовлекать в мероприятия в сфере молодежной политики занимающихся; - взаимодействовать с занимающимися, участниками мероприятий в сфере молодежной политики и иными заинтересованными лицами; - проводить и анализировать мероприятия в сфере молодежной политики; использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся;

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - вовлекать в мероприятия занимающихся; - взаимодействовать с занимающимися, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами; - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.4 Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации с волонтерами в области физической культуры и спорта; - определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; - разрабатывать расписание спортивных соревнований и мероприятий по тестированию населения;
ПК 1.5 Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать события и технические действия участников, а также решения судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта; - организовывать и проводить церемонии открытия и закрытия спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); - оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; - проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; - анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействий) с правовой точки зрения; - критически оценивать поведение спортсменов, тренеров, медицинского персонала; .
ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно ориентироваться в списке запрещенных к использованию веществ и методов, анализировать «запрещенный список», отслеживать изменения; - осуществлять поиск и критический анализ информации по вопросам допинга
ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	Методически грамотное использование совокупности специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий с учётом требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья

<p>ПК 2.2 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.</p>	<p>-определение оптимальных средств, методов и организационных условий для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач, возрастных особенностей обучающихся;</p> <p>-планирование и проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач,</p> <p>возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющимися организационными условиями.</p>
<p>ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.</p>	<p>-использование нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;</p> <p>-разработка документов планирования физического воспитания в соответствии с требованиями.</p> <p>-разработка положений о соревнованиях по определенному виду спорта.</p> <p>-самоанализ учебно-тренировочного занятия по определенному виду спорта.</p>
<p>ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p>-определение цели и задач уроков физической Культуры в соответствии с требованиями программы, с учетом типа и направленности урока Физической культуры.</p> <p>-проведение педагогического контроля на занятиях и соревнованиях.</p> <p>-проведение оценки уровня различны сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта.</p>
<p>ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре</p>	<p>– определение цели и задач уроков физической Культуры в соответствии требованиями программы, с учетом типа и направленности урока Физической культуры;</p> <p>– планирование оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;</p> <p>– планирование последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году с учётом принципов физического воспитания;</p> <p>– использование нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;</p> <p>– разработки документов планирования физического воспитания в соответствии с требованиями;</p>

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> – методически грамотное использование совокупности специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий с учётом требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья; – применять при проведении урока физической Культуры современные образовательные технологии, включая дистанционные, а также Цифровые образовательные ресурсы с учётом цели и задач урока физической культуры; – методически грамотное использование общепедагогических средств, методов и приёмов для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса; – применение форм и методов воспитательной работы при проведении уроков физической культуры; – проведение уроков физической культуры с Учетом требований обеспечения безопасности Жизни и здоровья обучающихся
ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".	<ul style="list-style-type: none"> – определение форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности, обучающихся на уроках физической культуры с учётом программных требований по учебному предмету «Физическая культура»; – использование различных форм, методов и средств контроля и оценивания на уроках физической культуры с учётом методических требований; – выполнение анализа и интерпретации результатов контроля с учётом возраста, уровня подготовленности обучающихся; – разработка рекомендаций по корректировке процесса освоения образовательной программы, собственной педагогической деятельности с учётом результатов педагогического контроля, оценивания процесса и результатов педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.	<ul style="list-style-type: none"> – ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, на бумажных и электронных носителях в соответствии с утвержденными формами.
ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную	<ul style="list-style-type: none"> – определение цели и задачи неурочных форм занятий в соответствии требованиями программы, с учетом возрастных особенностей обучающихся;

деятельность в области физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> – определение оптимальных средств, методов и организационных условий для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач, возрастных особенностей обучающихся; – планирование и проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющимися организационными условиями; – методически грамотное использование общепедагогических средств, методов и приёмов для создания положительной мотивации, и приобщения обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формирования интереса к занятиям физкультурой и спортом; – проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями с учетом требований обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся.
---	--

3.2. Результаты освоения общих компетенций (ОК)

Содержание ОК	Основные показатели оценки результата
ОК. 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Проявление ответственности и исполнительности в работе с детьми. Активность, аргументированность в обсуждении результатов производственной практики.
ОК.-2 Использовать современные средства поиска, анализа, интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Точность в выборе и применении методов и способов решения профессиональных задач. Моделирование профессиональной деятельности в соответствии с задачами. Аргументированность самоанализа выполнения профессиональных задач.
ОК.-3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой	Адекватность оценки возможного риска при решении нестандартных профессиональных задач. Рациональность решения стандартных профессиональных задач в нестандартных ситуациях. Демонстрация способности принимать оптимальные решения в нестандартных ситуациях.

грамотности в различных жизненных ситуациях	
ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Проявление умения работать в коллективе и команде. Выстраивание своей деятельности на основе продуктивного взаимодействия с руководством, коллегами. Организация оптимальных форм взаимодействия с социальными партнерами
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Владение информационно-коммуникационными технологиями для совершенствования профессиональной деятельности. Представление разработанных студентами презентаций, электронных образовательных ресурсов.
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Точность в выборе и решении задач профессионального и личностного развития. Понимание перспектив и составление плана самообразования, повышения профессиональной квалификации. Аргументированность самоанализа выполнения профессиональных задач.
ОК.7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Адекватность самоанализа и коррекции результатов собственной работы. Полнота выполнения обязанностей в соответствии с их распределением. Обоснованность анализа процессов в группе при выполнении задач практики на основе наблюдения, построение выводов и разработка рекомендаций. Демонстрация исполнительности и ответственного отношения к работе с детьми.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Отражение в учебно-методических материалах форм и методов профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья детей. Использование здоровьесберегающих технологий на педагогической практике

необходимого уровня физической подготовленности.	
ОК.9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Своевременный учет и контроль изменений процессов образования.

3.3. Форма отчетности по производственной практике

ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

1. Аттестационный лист по учебной практике.
 2. Характеристика с места прохождения практики с оценкой деятельности, заверенная подписью заведующей и печатью ОО (Приложение 6).
 3. Отчет студента о прохождении учебной практики (Приложение 8).
 4. Отчет студента о прохождении производственной практики (Приложение 7).
 5. Дневник практики (Приложение 1).
 6. Приложение (сдать руководителю вместе с отчетом):
 - протокол педагогического анализа учебно-тренировочных занятий по ИВС в прикрепленной группе (3 занятия) (Приложение 3);
 - план-конспект учебно-тренировочных занятий по ИВС в прикрепленной группе (3 занятия) (Приложение 2);
 - фотоотчет об организации и проведении физкультурно-массовых мероприятий, соревнований;
 - документы по планированию соревновательной деятельности в ИВС (по образцу образовательной организации);
 - план внеклассной работы студента на период практики по физическому воспитанию и спорту (план на четверть);
 - конспект и фотоотчет проведенного культурно-просветительского/агитационного мероприятия в прикрепленном классе.
6. Отчет о проведенной работе. Представленная документация рецензируется и оценивается руководителем практики. По вопросам организации практики, выполнения заданий вы можете получить консультации у преподавателя, руководителя практики.

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПО ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКЕ

1. Ф.И.О студента, группа, специальность: _____
2. Место проведения практики (организация), наименование _____
3. Сроки проведения практики _____
4. Виды и объем работ, выполненные студентами во время практики:

№ п/п	Виды работы	Форма отчетности	Срок выполнения	Оценка выполнения работ
ПМ 01. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы				
1	Проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера.	План-конспект		
2	Проведение учебно-тренировочного занятия самостоятельно.	План-конспект		
3	Проведение контрольного учебно-тренировочного занятия.	План-конспект		
4	Руководство соревновательной деятельностью в ИВС.	Положение		
5	Участие в организации и судействе соревнований по ИВС.	Положение		
6	Проведение педагогического анализа урока физической культуры с учетом показателей хронометрирования.	Анализ		
7	Проведение педагогического наблюдения за динамикой нагрузки на уроке физической культуры с помощью регистрации сердечных сокращений у занимающихся.	Протокол		
8	Проведение педагогического анализа урока физической культуры.	Анализ		
ПМ 02. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности				

9	Участие в организации и проведении физкультурномассового мероприятия/ соревнования.	План/ Положение		
10	Самостоятельное проведение мероприятия воспитательного, физкультурно-массового или спортивного характера.	План/ Положение		
11	Разработка конспектов занятий физкультурно-спортивными видами деятельности с методикой оздоровительной тренировки.	План-конспект		
12	Проведение анализа спортивно-массового мероприятия, физкультурно-оздоровительного занятия по одному из видов физкультурно-спортивной деятельности с различными возрастными группами населения.	Анализ		
ПМ 03. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам				
13	Изучение и анализ документов планирования соревновательной деятельности в ИВС.	Анализ		
14	Разработка плана-конспекта лечебно-физкультурного занятия для специальной медицинской группы детей.	План-конспект		
15	Анализ рабочих программ тренировок в ИВС и плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий.	Анализ		
16	Разработка комплекса упражнений, направленных на формирование двигательного действия и совершенствование его техники выполнения в ИВС.	Комплекс		
17	Разработка годового цикла тренировочных занятий на начальном этапе подготовки в ИВС.	План		
18	Разработка графика тренировочного процесса в ИВС.	График		
19	Разработка планов: – сдачи контрольных нормативов; – спортивно-технической подготовки; – распределения тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха на 6 месяцев.	План		
20	Проведение формирующего этапа эксперимента в рамках выпускной квалификационной работы(апробация конспектов уроков, приемов, комплекса дидактических игр с учетом темы ВКР).	Пункт 2.2 ВКР		
21	Проведение контрольного этапа эксперимента в рамках выпускной квалификационной работы - экспериментальной работы, повтор диагностики, оформление гистограмм с учетом результатов констатирующего этапа эксперимента.	Пункт 2.3 ВКР		

5. Качество выполнения работ в соответствии с технологией и требованиями организации, в которой проходила практика

6. Результаты промежуточной аттестации по практике: _____

Дата «__» 20__ г.

Подписи:

Ответственное лицо ОО: _____ / _____ МП

Руководитель практики от колледжа: _____ / _____

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ

Реализация программы производственной практики предполагает наличие у учебного заведения договоров с базовыми образовательными учреждениями для обучающихся (приводится обоснование соответствия профиля организации виду практики).

Для проведения занятий, организации учебной и производственной практики, консультационной помощи обучающимся необходимы определенные условия:

- использовать отведенный объем времени;
- обеспечить эффективную самостоятельную работу обучающихся;
- обеспечить обучающимся возможность участвовать в формировании индивидуальной образовательной программы;
- проводить производственную практику в организациях, направление деятельности которых соответствует профилю подготовки обучающихся;
- проводить консультации для обучающихся по практике в групповой, индивидуальной, письменной, устной форме.

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация производственной практики по профилю специальности предполагает:

- методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности и производственной практики;
- учебно-методическая и справочная литература
- наличие соответствующей материально-технической базы на объектах проведения практики.

4.2. Информационное обеспечение организации и проведения производственной практики

1. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование :учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. 413 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11320-4. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456780>

2. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 182 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10801-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456174>

3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 103 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13056-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448847>

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862>

2. Быченков С.В. Теннис [Электронный ресурс]: методический сборник/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 93 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49866>.
3. Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ветков Н.Е.— Электрон.текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 126 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61049>
4. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник. Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905>
5. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П., Шамардин А.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2018.— 284 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40782>
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова [и др].— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55552>
7. Жукова Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс]/ Жукова Е.С., Абраменко И.В., Таракевич Г.А.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 156 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65007.html>. — ЭБС «IPRbooks»
8. 12. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник. Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905>
9. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Крупник Е.Я., Щербакова В.Л.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2018.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40778>
10. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Полуструев [и др].— Электрон.текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2020.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24905.html>. — ЭБС «IPRbooks».
11. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2019.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11449.html>. — ЭБС «IPRbooks»
12. Сиренко Ю.И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Сиренко Ю.И., Турманидзе В.Г., Негодаев Д.А.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59639.html>. — ЭБС «IPRbooks»
13. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др].— Электрон.текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4.3. Кадровое обеспечение организации и проведения учебной и производственной практики

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство практикой: дипломированные специалисты – преподаватели междисциплинарных курсов,

а также общепрофессиональных дисциплин, профессиональных модулей. Наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю профессиональных модулей. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ДНЕВНИК ПРАКТИКИ

Дневник отражает ход и содержание практики.

Дневник ведется ежедневно, с указанием даты записи и краткого описания выполняемой работы.

Дата записи	Краткое содержание проведенной работы, ее анализ, выводы, замечания практиканта

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по _____ (вид спорта)

для группы _____

Дата проведения _____

Место проведения _____

Задачи:

1. _____

2. _____

3. _____

Оборудование и инвентарь _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			

Замечания по конспекту и проведению

занятия: _____

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение: _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ПРОТОКОЛ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Группа: _____

Проводил: _____

Дата проведения: _____ Место проведения: _____

В группе по списку: _____ Занималось: _____

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Примерная схема педагогического анализа учебно-тренировочного занятия.

1. Место занятия в системе годичного планирования, адекватность постановки задач.

2. Подготовка к УТЗ.

3. Содержание УТЗ.

4. Методика проведения УТЗ.

5. Личностные качества тренера-преподавателя.

6. Уровень специальной подготовленности занимающихся.

7. Выводы и практические рекомендации:

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

Дата: _____

Вид спорта: _____

Спортсмен: _____

Упражнение: _____

Пульс в покое (ЧСС за 1 мин.):

Время выполнения упражнения:

Начало:

Конец:

Время работы в секундах:

Пульс (ЧСС за 10 сек) после выполнения упражнения:

За 10 сек. За 60 сек.

П1 - на первой минуте:

П2 - на второй минуте:

П3 - на третьей минуте:

П4 - на четвертой минуте:

П5 - на пятой минуте:

Время работы (в сек):

Методические рекомендации:

Замеряется пульс за 1 минуту в покое до занятия.

Фиксируется время, затраченное на упражнение или серию упражнений.

После окончания упражнения и через каждые 1,2,3,4,5 мин. замеряется пульс за 10 сек., затем все показатели ЧСС за 10 сек. переводятся в показатели за 1 минуту (ЧСС за 10 сек. х 6).

Интенсивность нагрузки определяется по формуле:

$Ин = (П1 + П2 + П3 + П4 + П5) - (По \times 5)$ - числитель

Время выполнения упражнения в сек. - знаменатель

Где П1 + П2 + П3 + П4 + П5 – ЧСС на 1,2,3,4,5 минутах

По – пульс в покое (до занятия)

Таблица оценки интенсивности нагрузки:

0,5 - зона умеренной мощности

0,6 – 2,0 - зона большой мощности

2,1 – 7,5 - зона субмаксимальной мощности

7,6 и более – зона максимальной мощности

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Полное название организации
ХАРАКТЕРИСТИКА

(ФИО студента) курса ____ специальности 49.02.01.Физическая культура
Сроки прохождения практики с « ____ » по « ____ » 20 ____ г.

1. Профессионально-педагогическая подготовленность (теоретическая, методическая)

2. Деловые и личностные качества (организованность, активность, дисциплинированность, педагогический такт, взаимоотношения с педагогическим коллективом, обучающимися, родителями)

3. Основные достоинства и недостатки

4. Вывод о прохождении практики

Общая оценка за практику: _____
Подпись руководителя практики от организации _____ / _____ /

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Отчет студента по производственной практике.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)
Колледж ЮУрГПУ

ОТЧЕТ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ

Специальность _____
Код и наименование специальности

Студента(ки) _____ курса _____ группы
форма обучения _____
(очная, заочная)

(Фамилия, имя, отчество)

Место практики

(Название организации)

Сроки практики с «_____» 20 ____ г. по «_____» 20 ____ г.

Руководители практики

от организации

должность _____ подпись _____ ФИО _____
от колледжа

должность _____ подпись _____ ФИО _____

20 ____ год

Цели и задачи практики

Виды и объемы работ, выполненных на практике

Перечень выполненных индивидуальных заданий на практике

Проблемы, с которыми столкнулись в ходе прохождения практики и способы их решения

Приложения в дневнике практики (Анализ урока, занятия, мероприятия; план конспект урока, занятия, мероприятия; фотографии деятельности студентов на практике (если разрешена фотосъемка и т.д.)

Дата _____

Подпись практиканта _____ / _____