

# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Аминов А. С.  
Пользователь: aminovas  
Дата подписания: 09.09.2024

А. С. Аминов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА практики

**Практика** Производственная практика (ориентированная, цифровая)  
**для направления 49.03.01 Физическая культура**

**Уровень** Бакалавриат

**профиль подготовки** Спортивная подготовка

**форма обучения** заочная

**кафедра-разработчик** Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению  
подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от  
19.09.2017 № 940

Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Бахарева А. С.  
Пользователь: bakharevaas  
Дата подписания: 09.09.2024

А. С. Бахарева

Челябинск

## **1. Общая характеристика**

### **Вид практики**

Производственная

### **Тип практики**

ориентированная, цифровая

### **Форма проведения**

Дискретно по видам практик

### **Цель практики**

Сформировать у студентов компетенции, а также профессионально значимые качества и психические свойства личности в соответствии с современными требованиями к работникам этого направления. Вооружить студента навыками и умениями ведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса в учреждениях дополнительного образования и оздоровления детей, молодежи и взрослого населения в группах начальной и общей физической подготовки. Тренерская практика является основным связующим звеном между теоретической подготовкой и непосредственной педагогической деятельностью будущего молодого специалиста. Участие в ней студентов способствует проявлению и развитию у них всех компонентов педагогических способностей, знаний и умений.

### **Задачи практики**

- 1 Содействовать накоплению студентами опыта педагогической деятельности в качестве преподавателя, тренера, инструктора в различных структурах дополнительного образования детей и взрослого населения, физкультурно-оздоровительных клубах различного профиля.
- 2 Формировать навык самостоятельного проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта на основе глубоких знаний теории и методики спортивной тренировки, оздоровительной и рекреационной работы с детьми, подростками и лицами, имеющими отклонения в здоровье и физическом развитии.
- 3 Участвовать в организации и проведении физкультурно-оздоровительной, досуговой, спортивно-массовой, а также рекреационной работы на уровне образовательного учреждения, предприятия, клуба.
- 4 Формирование исследовательского подхода к деятельности бакалавра в различных учреждениях и организациях.

### **Краткое содержание практики**

В период практики студент знакомится и составляет основные документы планирования и контроля в учреждениях дополнительного образования и спортивных клубах, овладевая навыками планирования и проведения основных

видов учебно-тренировочных или физкультурно-оздоровительных занятий в группах различной направленности с контингентом занимающихся, определенным уставом или положением данной организации.

## **2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения практики**

<b>Планируемые результаты освоения ОП ВО</b>	<b>Планируемые результаты обучения при прохождении практики</b>
ПК-2 Способен осуществлять формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	Знает: Умеет: Имеет практический опыт: контроля физического и функционального состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий и соревновательных мероприятий; выявления признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, составления рекомендаций по коррекции тренировочного процесса
ПК-5 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов многолетнего тренировочного процесса	Знает: Умеет: Имеет практический опыт: анализа результатов тренировочного процесса используя информационные технологии
ПК-7 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по его совершенствованию	Знает: Умеет: Имеет практический опыт: проведения анализа организации тренировочного процесса и составления предложений по его совершенствованию

## **3. Место практики в структуре ОП ВО**

<b>Перечень предшествующих дисциплин, видов работ</b>	<b>Перечень последующих дисциплин, видов работ</b>
Основы теории спорта Цифровое сопровождение тренировочного процесса Основы тренерского мастерства	Практикум по виду профессиональной деятельности Производственная практика (преддипломная) (10 семестр) Производственная практика (профессионально-ориентированная) (8 семестр)

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым для прохождения данной практики и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Цифровое сопровождение тренировочного процесса	<p>Знает: порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке, критерии анализа тренировочного процесса, систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в избранном виде спорта; содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта; специфику построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах; структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки; структура индивидуального календаря спортивных соревнований; технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки; методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации</p> <p>Умеет: контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося; анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися, проводить анализ тренировочного процесса с целью его коррекции, оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки; контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося</p> <p>Имеет практический опыт: использования спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств</p>

	измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований, использования методики контроля и оценки уровня спортивной подготовленности занимающихся с использованием современных информационных технологий
Основы тренерского мастерства	<p>Знает: способы выявления интересов обучающихся; техники и приемы вовлечения обучающихся в образовательную деятельность, спортивную этику, основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, основы их психодиагностики, а также этапы профессионального становления и саморазвития в спортивного тренера; основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией, формы организации тренировочного и образовательного процессов</p> <p>Умеет: мотивировать обучающихся к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды, освоению выбранного вида деятельности, развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию; обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря, определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения профессиональной деятельности тренера, выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов</p> <p>Имеет практический опыт: формирования положительной самооценки занимающихся, уверенности в собственных силах, самоанализа способов и результатов своих профессиональных действий, эффективного общения, диагностики по определению психологического климата в спортивном коллективе, сбора и анализа информации о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях</p>
Основы теории спорта	Знает: построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных

	<p>дисциплин); современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта</p> <p>Умеет: развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</p> <p>Имеет практический опыт: отбора наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся</p>
--	--

#### 4. Объём практики

Общая трудоемкость практики составляет зачетных единиц 3, часов 108, недель 2.

#### 5. Структура и содержание практики

№ раздела (этапа)	Наименование или краткое содержание вида работ на практике	Кол-во часов
1	Участие в установочной конференции	2
2	Составление индивидуального плана на период практики, графика выполнения заданий	2
3	Прохождение инструктажа по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка профильной организации	2
4	Ознакомление с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность базы практики	2
5	Проведение инструктажа по технике безопасности с занимающимися	2
6	Ознакомление с имеющимися методическими материалами и цифровыми устройствами на базе практики	4
7	Составление конспектов учебно-тренировочных занятий	8
8	Проведение тестирования с целью определения уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся в группах различной направленности с применением цифровых технологий	56
9	Формирование выводов об уровне физического развития и физической подготовленности занимающихся в группах	12
10	Защита практики	2
11	Проведение части занятий в прикрепленных группах с использованием цифровых устройств	8

## **6. Формы отчетности по практике**

По окончанию практики, студент предоставляет на кафедру пакет документов, который включает в себя:

- дневник прохождения практики, включая индивидуальное задание и характеристику работы практиканта организацией;
- отчет о прохождении практики.

Формы документов утверждены распоряжением заведующего кафедрой от 03.09.2018 №310-06-14/27.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по практике**

Вид промежуточной аттестации – дифференцированный зачет. Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### **7.1. Контрольные мероприятия (КМ)**

№ КМ	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс.балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Промежуточная аттестация	Защита практики	-	5	5 - выставляется студенту, если доклад и презентация отражают кратко и достоверно все задания практики, студент отвечает на все вопросы правильно, грамотно и с примерами из практического опыта практики. 4 - выставляется студенту, если доклад и презентация отражает кратко и достоверно все задания практики, студент отвечает на все вопросы, но без примеров из практического опыта практики. 3 - выставляется	дифференцированный зачет

						студенту, если доклад отражает кратко и достоверно все задания практики (нет презентации), студент отвечает не на все вопросы правильно, грамотно, но больше половины. 2 - выставляется студенту, если доклад не отражает все задания практики, студент не отвечает на большинство вопросов по практике. 1 - выставляется студенту, если не подготовлен доклад, не на все вопросы даны правильные ответы. 0 - не пришел на защиту практики	
2	6	Текущий контроль	Дневник практики	5	5	5 - дневник полностью и правильно заполнен, у руководителя практики от предприятия нет замечаний по выполненным работам 4 - присутствуют замечания по оформлению дневника, есть небольшие замечания руководителя практики от предприятия по выполненным работам 3 - присутствует 1 содержательная ошибка, недочеты при оформлении дневника, по	дифференцированный зачет

						большинству выполняемых работ у руководителя практики присутствуют замечания 2 - присутствует 2 и более содержательной ошибки, не заполнен столбец 2 раздела - рекомендации и замечания руководителя практикой от предприятия 1 - все разделы заполнены с ошибками, не заполнен столбец 2 раздела - рекомендации и замечания руководителя практикой от предприятия 0 - дневник не сдан	
3	6	Текущий контроль	Отчет по практике	5	12	4 задания по 3 балла: 3 - задание выполнено в полном объеме и без недочетов 2 - задание выполнено в полном объеме, но с недочетами, или без недочетов, но частично 1 - задание выполнено правильно частично и с недочетами 0 - задание не выполнено или с грубыми ошибками	дифференцированный зачет

## 7.2. Процедура проведения, критерии оценивания

По окончании производственной практики (ориентированной, цифровой) предусматривается защита отчета по практике на кафедре Спортивного совершенствования ЮУрГУ перед специальной комиссией, назначенной

заведующим кафедрой. В состав комиссии обязательно включается руководитель практики. Дата и время защиты устанавливается кафедрой в соответствии с графиком учебного процесса студента. Комиссия заслушивает в порядке очередности доклады студентов о результатах прошедшей практики и задает вопросы для определения оценки сформированности компетенций.

### 7.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ		
		1	2	3
ПК-2	Имеет практический опыт: контроля физического и функционального состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий и соревновательных мероприятий; выявления признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, составления рекомендаций по коррекции тренировочного процесса	+++		
ПК-5	Имеет практический опыт: анализа результатов тренировочного процесса используя информационные технологии	+++		
ПК-7	Имеет практический опыт: проведения анализа организации тренировочного процесса и составления предложений по его совершенствованию	+++		

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

### Печатная учебно-методическая документация

#### a) основная литература:

Не предусмотрена

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

из них методические указания для самостоятельной работы студента:

1. Методические указания по производственной практике (ориентированной, цифровой) 49.03.01

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/174986">https://e.lanbook.com/book/174986</a>
2	Основная	Электронно-	Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное

	литература	библиотечная система издательства Лань	пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/61414">https://e.lanbook.com/book/61414</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/74503">https://e.lanbook.com/book/74503</a>
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Таран, И. И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм : учебно-методическое пособие / И. И. Таран, А. Г. Беляев, М. Н. Поповская. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2021. — 142 с. — ISBN 978-5-00171-798-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/186407">https://e.lanbook.com/book/186407</a>

## 9. Информационные технологии, используемые при проведении практики

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

## 10. Материально-техническое обеспечение практики

Место прохождения практики	Адрес места прохождения	Основное оборудование, стелы, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, обеспечивающие прохождение практики
Физкультурно-спортивный клуб, ЮУрГУ	454080, г.Челябинск, Ленина, 76	Спортивные залы: баскетбольный зал, волейбольный зал, зал единоборств, зал борьбы, зал тяжелой атлетики, легкоатлетический манеж
Кафедра Спортивное совершенствование ЮУрГУ	454080, Челябинск, Сони Кривой, 62	Инерционный тренажер Ski-Erg Беговая дорожка Assault Аналитическая спортивная программа PerfPro для работы с тренажерами в синхронизации по системе ANT+ Нагрудный датчик-пульсометр Polar H10 Силовой датчик - Beast sensor Датчик мощности бега - Strayd Датчик оксигенации мышц - Moxy sensor