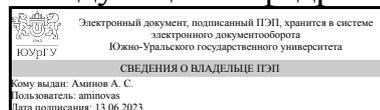


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой



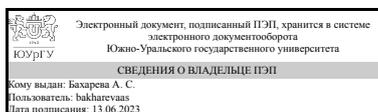
А. С. Аминов

## 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



А. С. Бажарева

# **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

Планируемые результаты освоения ОП ВО	Планируемые результаты обучения при прохождении практики
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

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

	<p>измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований, использования методики контроля и оценки уровня спортивной подготовленности занимающихся с использованием современных информационных технологий</p>
<p>Основы теории спорта</p>	<p>Знает: построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта  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  Имеет практический опыт: отбора наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся</p>
<p>Основы тренерского мастерства</p>	<p>Знает: формы организации тренировочного и образовательного процессов, способы выявления интересов обучающихся; техники и приемы вовлечения обучающихся в образовательную деятельность, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией, 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  Умеет: мотивировать обучающихся к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды, освоению выбранного вида деятельности, выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов, развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию; обучать занимающихся ведению спортивного дневника и</p>

	<p>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</p> <p>Имеет практический опыт: сбора и анализа информации о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях, 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</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-тренировочный 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
12	Заполнение документов практики	8

## 6. Формы отчетности по практике

По окончании 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	дифференцированный зачет

						<p>опыта практики. 3 - выставляется 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</p>	
2	6	Текущий контроль	Дневник практики	5	5	<p>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</p>	дифференцированный зачет

						при оформлении дневника, по 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

а) *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	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 :

		издательства Лань	электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/174986">https://e.lanbook.com/book/174986</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное 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, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, обеспечивающие прохождение практики
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
Физкультурно-спортивный клуб, ЮУрГУ	454080, г.Челябинск, Ленина, 76	Спортивные залы: баскетбольный зал, волейбольный зал, зал единоборств, зал борьбы, зал тяжелой атлетики, легкоатлетический манеж