

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ И.А. Козырева



ПРОГРАММА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ
ПРАКТИКА ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ
И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Направление подготовки
44.04.01 «Педагогическое образование»
Профиль «Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа»

Квалификация (степень) выпускника
Магистр

Сыктывкар 2018

Лист согласования к программе научно-исследовательской работы

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО уровня ВО «Магистратура» по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» и является составной частью основной профессиональной образовательной программы ВО по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» с направленностью/профилем программы «Физическая культура и спорт».

Автор-составитель: доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры Института социальных технологий, к.б.н. Дудникова Е.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры Института социальных технологий

«28» 03 2018 г. протокол № 2

Зав. кафедрой ТиМБОФК _____ к.б.н., доцент Берговина М.Л.

Программа одобрена на заседании Ученого совета Института социальных технологий

от «27» 04 2018 г., протокол № 12

Председатель Ученого совета

Института социальных технологий

И.А. Козырева

Руководитель ОПОП

44.04.01 Педагогическое образование.

Профиль программы «Физкультурно-оздоровительная

и спортивная работа»

Е.А. Дудникова

Содержание программы практики

1. Вид (тип) практики, способы и формы проведения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (далее практика)

Вид практики: производственная

Тип практики: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Способ проведения: стационарная

Базами практики являются организации, связанные с Сыктывкарским государственным университетом имени Питирима Сорокина договорами о проведении практики. Это могут быть структурные подразделения университета, подведомственные учреждения Министерства образования, науки и молодежной политики РК, Министерства физической культуры и спорта РК.

2. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью практики: содействие качественной подготовке студентов к самостоятельному и творческому выполнению основных профессиональных функций магистра по физической культуре и спорту, формированию профессионально-значимых компетенций и психических свойств личности педагога.

Основными задачами являются:

1. Содействие накоплению студентами опыта педагогической деятельности, развитию творческих начал в выборе средств и методов обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

2. Формирование социально-активного отношения к профессиональной деятельности.

3. Формирование исследовательского подхода к деятельности педагога.

4. Совершенствование профессиональных качеств, необходимых для основных функций педагога, которому необходимо знать:

- формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- методику обучения;

- деловые и личностные качества, которыми он должен обладать;

- критерии, по которым оцениваются его деловые и личностные качества.

В результате прохождения данной практики обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения:

Проектировочные

- проектировать целостный учебно-тренировочный процесс на основе анализа и оценки достигнутого уровня развития, состояния здоровья и тренированности юных спортсменов;

- устанавливать четкие нормативные требования для отбора на различные по значимости соревнования.

Организаторские

- организовывать собственную деятельность педагога;

- владеть методикой проведения учебного занятия;

- привлекать занимающихся к изготовлению и ремонту оборудования;

- выполнять обязанности судей на всех участках судейской работы;

- вести различную документацию.

Диагностические

- определять уровень развития специальных физических и психических качеств занимающихся на различных этапах отбора и тренировочного процесса;

- систематизировать материалы наблюдений тренировочного процесса;

- проводить исследования, касающиеся качества проведения урока, эффективности применяемых средств и их пульсовой стоимости.

Коммуникативные

- устанавливать психологический контакт с классом/группой и каждым занимающимся в отдельности, с родителями;

- применять специальную терминологию, четко давать команды;

- управлять общением в процессе совместной деятельности.

Рефлексивные

- контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля, корректировать их;

- проводить анализ педагогической деятельности;

- определять направления коррекции своей деятельности и профессионального совершенствования.

Паспорт компетенций

В результате прохождения практики обучающийся должен приобрести следующие общекультурные, профессиональные и общепрофессиональные компетенции:

Общекультурные компетенции

- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2),

- способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3).

Профессиональные компетенции:

- способностью руководить исследовательской работой обучающихся (ПК-3).

Общепрофессиональные компетенции:

- готовностью взаимодействовать с участниками образовательного процесса и социальными партнерами, руководить коллективом, толерантно воспринимая социальные, этноконфессиональные и культурные различия (ОПК-3).

3. Место практики в структуре образовательной программы.

Практика относится к вариативной части программы 44.04.01 «Педагогическое образование» с направленностью/профилем программы «Физическая культура и спорт».

Для осуществления работы в период практики студентам необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате освоения дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Актуальные вопросы методики преподавания физической культуры», знания теории и методики преподавания отдельных спортивных дисциплин.

Практика выполняет системообразующую роль в подготовке специалистов, а также адаптационную, обучающую, воспитывающую, развивающую и диагностическую функции. Практическая деятельность реализуется в 3 семестре обучения.

4. Объем практики и ее продолжительность

Объем практики составляет 6 ЗЕТ, 216 часов, продолжительность – 4 недели.

5. Содержание практики

Перед началом практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности магистрант должен пройти инструктаж по технике безопасности на базе практики.

Практика содержит ряд ключевых этапов:

1. Теоретическая подготовка
2. Практическая подготовка
3. Первичная обработка материала.

Программа практики студентов предполагает выполнение следующих видов работ по разделам:

1. Организационная работа

- Проведение вводной лекции-инструктажа по технике безопасности.
- Прохождение медосмотра по требованию организации практики.
- Участие в установочной конференции.
- Ознакомительные беседы с администрацией учреждения, специалистами в области физической культуры и спорта, за которыми непосредственно закрепляется обучающийся (директором школы, учителем физической культуры, классным руководителем, врачом школы, учащимися).
- Составление характеристики базового учреждения.
- Участие в методических занятиях.
- Составление индивидуального плана работы.
- Оформление документации по разделу.

2. Учебно-методическая работа

- Просмотр и анализ занятий, проводимых специалистом в области физической культуры (тренер, учитель, преподаватель, инструктор-методист).
- Посещение занятий, проводимых другими практикантами.
- Разработка конспектов уроков (всего 16) физической культуры в закрепленных классах (группах). Из них **6 конспектов для отчета (2 полных конспекта, 4 фрагмента подготовительной части урока/занятия)** и 10 полных конспектов для проведения уроков/занятий (проверяет руководитель практики).
- Проведение уроков/занятий физической культуры в качестве помощника на подгруппе (не менее 10 по своим конспектам).
- Оформление документации по разделу.

3. Учебно-исследовательская работа

- Проведение хронометража урока физической культуры.
- Проведение пульсометрии урока.
- Проведение педагогического анализа урока (занятия) физической культуры.
- Оформление результатов исследований.

4. Воспитательная работа

- Составление плана воспитательной работы в закрепленном классе (группе) на период учебной практики.
- Посещение общеобразовательных уроков. Анализ результатов посещения (по согласованию с учителем).
- Проведение воспитательных мероприятий в классе (группе).
- Разработка и проведение открытого воспитательного мероприятия в закрепленном классе.
- Изучение ученика и составление его психолого-педагогической характеристики.
- Оформление документации по разделу.

6. Формы отчетности по практике

Виды деятельности	Кол-во часов	Форма отчета
Организационная работа		
1. Участвовать в установочной конференции. Участвовать в собраниях, методических занятиях, планёрках, тренерском совете на объекте практики	6	Записи в отчётной документации (цель и задачи практики)
2. Составить индивидуальный план прохождения практики	4	Индивидуальный план на весь период практики
3. Изучить базу практики	6	Характеристика базы практики
4. Ознакомиться с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждения	8	Список нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность учреждения (для доклада в отчетной конференции)
5. Составить и защитить отчет по итогам практики	6	Отчет практиканта Характеристика студента - практиканта с базы практики
Учебно-методическая работа		
1. Ознакомиться с документами планирования учреждения	6	Годовой план - график распределения часов для группы, закрепленной за студентом
2. На основе учебного плана (плана работы, расписания в иных учреждениях) и программы разработать: 2.1. План-график распределения учебного материала на период практики; 2.2. Конспекты уроков/занятий	24 8	План-график распределения учебного материала на период практики Конспекты (16) (6 конспектов для отчета и 10 преподавателю практики)
3. Проведение занятий	20	Конспекты (16), оценка учителя/преподавателя, группового руководителя практики (6 конспектов для отчета и 10 преподавателю практики)
4. Проведение уроков/занятий (не менее 16)	70	Оценка учителя/преподавателя, группового руководителя и его заключение в характеристике.
5. Посетить и проанализировать занятия, проводимые учителем/преподавателем и студентами – практикантами (не менее 4-х занятий)	16	Протоколы взаимопосещений (2)
6. Самоанализ проведения	6	Рефлексия деятельности (в докладе на отчетной конференции)
Учебно-исследовательская работа		
1. Провести педагогическую диагностику урока (занятия) по физической культуре	8	Протокол
2. Провести хронометрирование	6	Протокол

3. Провести пульсометрию	6	Протокол
4. Выполнить самоанализ сформированности профессионально-педагогических умений	6	Рефлексия профессиональной деятельности, уровень сформированности профессионально-педагогических умений на разных этапах практики (в докладе на отчетной конференции)
Воспитательная работа		
1. Принять участие в организации и проведении спортивного вечера или праздника.	6	Заключение учителя/преподавателя в характеристике, сценарий мероприятия
2. Провести беседу с учениками/занимающимися	4	Заключение учителя/преподавателя в характеристике, тезисы беседы
Всего:	216	

Отчет должен представляться в печатном (формат А-4) виде (Word) в папке-скоросшивателе. Печатный вариант должен быть оформлен в соответствии с требованиями и содержать следующее (**Приложение**):

- титульный лист
- индивидуальный план на весь период практики
- характеристика базы практики, расписание занятий практиканта
- протокол пульсометрии
- протокол хронометрирования
- 6 конспектов уроков/занятий
- 2 протокола педагогической диагностики урока/занятия по физической культуре (выполненных в результате взаимопосещений уроков/занятий студентами группы)
- 2 конспекта воспитательных мероприятий: организации и проведении спортивного вечера или праздника по спортивной тематике; проведения беседы (история спорта или отдельных видов спорта, отличия понятий «физическая культура» и «спорт», «веселые старты», влияние занятий физической культурой на организм человека и т.п.)
- протоколы анализа воспитательных мероприятий (2)
- характеристика-отзыв руководителя практики от кафедры ТиМБОФК
- отчет о прохождении педагогической практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности и предложения по ее совершенствованию.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике.

В результате прохождения практики обучающийся должен приобрести следующие общекультурные, профессиональные и общепрофессиональные компетенции:

Общекультурные компетенции

- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2),
- способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3).

Профессиональные компетенции:

- способностью руководить исследовательской работой обучающихся (ПК-3).

Общепрофессиональные компетенции:

- готовностью взаимодействовать с участниками образовательного процесса и социальными партнерами, руководить коллективом, толерантно воспринимая социальные, этноконфессиональные и культурные различия (ОПК-3).

Подведение итогов практики

По окончании практики студент в течение 7 дней составляет письменный отчет о пройденной практике и оформляет необходимую документацию, которая сдается на кафедру теоретических и медико-биологических основ физической культуры. Содержание отчета определяется настоящей программой. Отчеты студентов рассматриваются руководителями практики.

Подведение итогов практики происходит в рамках итоговой конференции комиссией, утвержденной распоряжением директора института. В состав комиссии, как правило, входят заведующий кафедрой, руководители практики от института, а также могут принимать участие руководители практики от профильных организаций. Руководитель практики от института предоставляет в учебно-методическое управление обобщенный отчет о прохождении практики обучающимися в сроки, установленные распорядительным актом Университета.

Оценку деятельности студентов осуществляют групповые руководители в контакте с методистами от баз практик. В итоговой оценке должны учитываться все стороны деятельности студентов на практике. Итоговая оценка утверждается на защите результатов практики после анализа групповым руководителем отчетной документации студента-практиканта.

Дифференцированная оценка складывается из следующих параметров:

- уровень сформированности профессионально-педагогических умений;
- эффективность проводимых занятий, воспитательных мероприятий;
- проявление творчества;
- уровень анализа и самоанализа;
- качество оформления документации;
- отношение к практике.

При оценке результатов работы практиканта используются следующие методы:

- анализ документации студентов по практике (дневников, отчетов, конспектов, протоколов и проч.);
- наблюдение за студентами в процессе практики и анализ качества отдельных видов работ (учебной, воспитательной, методической, исследовательской и др.);
- беседа со студентами и представителями от баз практик, администрацией;
- анализ характеристик студентов, написанных педагогами-наставниками;
- самооценка студентами степени подготовленности к выполнению профессиональных функций и качества своей работы;

Студентам, имеющим стаж практической работы по направлению подготовки не менее 6 месяцев, по решению ответственной кафедры согласно результатам защиты практика может быть зачтена с обязательным предоставлением документации, соответствующей программе практики.

«Отлично» - ставится студенту, который выполнил в срок и на высоком уровне весь намеченный объем работы, требуемый программой практики, обнаружил умения правильно определять и эффективно осуществлять основную задачу в зависимости от базы практики, способы и результаты ее решения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей контингента, проявляя в работе самостоятельность, творческий подход, педагогический такт и культуру.

«Хорошо» - ставится студенту, который полностью выполнил намеченную на период практики программу работы, обнаружил умения определять основные учебно-воспитательные задачи и способы их решения, проявляя инициативу и самостоятельность в работе, но не смог вести творческий поиск или не проявил активности в творческом и профессиональном росте.

«Удовлетворительно» - ставится студенту, который выполнил программу практики, но не проявил глубокого знания педагогической теории и умения применять ее на практике, допускал ошибки в планировании и проведении учебно-воспитательной или оздоровительной работе, не учитывал в достаточной степени возрастные и индивидуальные особенности контингента.

«Неудовлетворительно» - ставится студенту, который не выполнил программу практики, обнаружил слабое знание теории, неумение применять ее для выдвижения и реализации воспитательных и оздоровительных задач, устанавливать правильные взаимоотношения с учащимися и организовывать педагогическую деятельность.

8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для проведения практики

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений ВПО / И.С. Барчуков; под ред. Н.Н. Маликова. 5-е изд., стер. М.: Академия, 2012. 527 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов. Рек. МО РФ / Ю.И. Евсеев. 8-е изд., испр. РнД: Феникс, 2012. 446 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений ВПО / В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2012. 411 с.
4. Лечебная физическая культура: учебник для студ. вузов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура» / Под ред. С. Н. Попова. 8-е изд., испр. М.: Академия, 2012. 414 с.
5. Лях В.М. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.М. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2009. 128 с.
6. Назарова Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учреждений ВПО / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2012. 253 с.
7. Педагогика физической культуры: учебник для студентов учреждений ВПО / Под ред. С.Д. Неверковича. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2013. 363 с.
8. Физическая культура: учебник для ОУ СПО. Рек. ФГУ «ФИРО» / Н.В. Решетников и др. 12-е изд., стер. М.: Академия, 2012. 175 с.
9. Физическая культура: учебник для студ. вузов. Рек. Московским пед. гос. университетом / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. М.: Юрайт, 2013. 424 с.
10. Физическая культура: учебник. Рек. ФГУ «ФИРО» / Н.В. Решетников и др. 15-е изд., стер. М.: Академия, 2015. 176 с.

Дополнительная литература:

11. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацiorский. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
12. Зеновский Е.В. Практикум по теории физической культуры (планирование и контроль): учебное пособие для студентов / Е.В. Зеновский, М.И. Бочаров. Ухта: ИПО УГТУ, 2010. 120 с.
13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
14. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. М.: Советский спорт, 2005. 192 с.
15. Лях В.И. Физическая культура: 5-9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2007. 144 с.
16. Ежегодный государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации» по Республике Коми» / Управление

Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Коми. Сыктывкар, 2014.

17. Ежегодный государственный доклад «О состоянии здоровья населения Республики Коми» / Министерство здравоохранения Республики Коми. Сыктывкар, 2014.

18. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.

19. Федеральный закон «О противодействии терроризму» № 35-ФЗ от 06.03.2006 г.

Интернет-ресурсы:

Официальные сайты:

20. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

21. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/window>

22. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: <http://lesgaft.spb.ru/>

23. Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма: <http://www.sportedu.ru/>

Учебные материалы:

24. Основы физической культуры в вузе: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

25. Научный портал «Теория ру»: <http://teoriya.ru/>

26. Педагогическая практика в структуре профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2006N4/p20-21.htm>

27. Методические указания к организации и проведению педагогической практики студентов университета: http://www.psycheya.ru/lib/ped_prakt.pdf

28. Официальный сайт Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми: <http://minobr.rkomi.ru/>

9. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: демонстрационные, обучающие, информационно-поисковые и справочные, учебно-игровые.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики: открытый стадион, лыжная база, специализированные спортивные залы для спортивной гимнастики, залы по спортивным играм, атлетической гимнастике и аэробике, настольному теннису, единоборствам, компьютерные аудитории с выходом в интернет; аудитории, специально оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами; методический кабинет для самостоятельной работы студентов.

11. Иные материалы: Образовательные и научно-исследовательские технологии включают в себя: поиск литературы по теме занятия, изучение ее, выработка плана занятия (совместно с руководителем практики); проведение занятия; обсуждение его результатов с руководителем практики; составление отчета и обсуждение его на заседании кафедры. Проведение педагогического анализа урока физической культуры. Оформление результатов исследований.

11.1. Хронометрирование занятия и определение моторной плотности.

Прилагается протокол хронометрирования с обязательным анализом общей и моторной плотности по частям урока.

Результаты хронометрирования записываются в специальных протоколах (см. ниже). Непосредственно на месте хронометрирования в протоколе заполняются только первые три колонки: части урока; содержание занятия; время окончания деятельности. Остальные пять колонок (выполнение физических упражнений; слушание и наблюдение; отдых и ожидание; действия по организации и простои) заполняются после соответствующего расчета времени.

Обработку результатов хронометрирования необходимо делать в следующем порядке. Вначале рассчитывается время по видам деятельности. Вычисление осуществляется путем определения разности показаний секундомера, зафиксированных с окончанием предыдущей деятельности, и показаний секундомера с завершением последующей деятельности занимающегося. Эти данные разносятся в соответствующие графы. Для получения общей продолжительности занятия и отдельных его частей показатели столбика 3 суммируются. Таким же образом можно рассчитать общую продолжительность каждого вида деятельности.

Образец формы протокола хронометрирования

Протокол хронометрирования урока

Урок провел _____ Дата _____ Время _____
 Школа _____ Класс _____ Место проведения _____
 Количество учеников _____ из них: мальчиков _____ девочек _____
 Количество отделений _____ Фамилия наблюдаемого _____
 Номер урока с начала учебного года _____
 Задачи урока _____

Части урока	Содержание	Распределение времени по видам деятельности						Примечания
		3	4	5	6	7	8	

Условные обозначения:

- 3 — Время окончания деятельности (по секундомеру)
- 4 — Выполнение физических упражнений
- 5 — Слушание и наблюдение
- 6 — Отдых и ожидание
- 7 — Действие по организации занятия
- 8 — Простои

После этого вычисляется плотность занятия в целом и его отдельных частей. Для расчета моторной плотности занятия необходимо:

- суммировать все числа графы 4 (выполнение физических упражнений);
- проставить полученные значения в формулу:

$$МП = \frac{T_{\text{ф}} \cdot 100\%}{T_{\text{общ}}},$$

где МП — моторная плотность; $T_{\text{ф}}$ — время выполнения физических упражнений; $T_{\text{общ}}$ — общая продолжительность занятия или его части; время проведения всего урока принимается за 100%;

- определить показатель моторной плотности. Например, время, затраченное на выполнение физических упражнений на уроке физической культуры продолжительностью 45 мин, равняется 25 мин. Проставив известные значения в формулу, определим моторную плотность данного урока:

$$МП = \frac{25 \cdot 100\%}{45} = 55,5\%.$$

Аналогично рассчитывается моторная плотность по каждой отдельной части урока.

Для определения общей плотности урока суммируются показатели граф 4, 5 и 7, кроме времени на отдых, ожидание и простои (графы 6 и 8), после чего эти значения проставляются в следующую формулу:

$$\text{ОП} = \frac{T_{\text{ак}} \cdot 100\%}{T_{\text{общ}}},$$

Где ОП — общая плотность; $T_{\text{ак}}$ — время активной деятельности; $T_{\text{общ}}$ — общая продолжительность занятия; время всего занятия также принимается за 100 %. Например, время, затраченное на выполнение физических упражнений, равно 25 мин; слушание и наблюдение — 8 мин; действия по организации — 7 мин. тогда $T_{\text{ак}} = 25 + 8 + 7 = 40$. Проставив это значение в формулу, получим

$$\text{ОП} = \frac{40 \cdot 100\%}{45} = 88,9\%.$$

Следовательно, моторная плотность проведенного урока равняется 55,5%, а общая — 88,9%.

11.2. Регистрация и анализ пульсовых данных на занятии.

Прилагается протокол пульсовых данных, графическое изображение изменений ЧСС (физиологическая кривая) с приложением краткого анализа. При анализе пульсовой кривой учитываются задачи занятия, характер нагрузки и отдыха, последовательность выполнения заданий и подготовленность к занятию.

Протокол определения нагрузки по пульсу

Дата:

Группа:

Вид урока/занятия:

Задачи урока/занятия:

Примерное распределение нагрузки на занятии по показателям частоты сердечных сокращений в минуту

Часть урока	Время измерения	Пульс за 10 сек	Пульс за 1 мин	Упражнения до и после которых подсчитывался пульс
1	0	13	78	В покое, до начала урока
2	2'40"	14	84	После рапорта, во время прослушивания задач урока
3	4'30"	18	108	После бега, бега спиной вперед, подскоков на двух
4	5'50"	14	84	После перестроения и размыкания
5	7'10"	16	96	После наклонов
6	9'30"	19	114	После сгибания разгибания рук в упоре лежа
7	12'	20	120	После подскоков на двух с поворотом кругом, ходьбы на месте
.... и т.д.				

Примечание: Таким образом, ведется наблюдение на протяжении всего занятия, подробно записываются упражнения, действия до или после которых подсчитывался пульс.

Классификация тренировочных нагрузок по пульсу

Зоны интенсивности	Характер интенсивности нагрузки	Показатель частоты сердечных сокращений	
		1	Низкая
2	Средняя	131-155	131-160
3	Большая	156-170	161-175
4	Высокая	171-200	176-200
5	Максимальная	Выше 200	Выше 200

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
Институт социальных технологий
Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры

ОТЧЕТ
о прохождении практики по получению профессиональных умений и опыта
профессиональной деятельности
направления подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование. Физическая
культура и спорт»

студента 2 курса группы _____

фамилия, имя, отчество

Место практики _____

(полное юридическое название организации, адрес)

Сроки практики _____

Руководитель практики от кафедры _____

Руководитель практики от организации _____ М.П.

Итоговая оценка по практике _____
по итогам отчетной конференции

« _____ » _____ 20 _____

Сыктывкар 20 _____

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ (пример)

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении (заверяется подписью от школы)
1. Организационная работа		
Участие в установочной конференции		
Знакомство с администрацией школы, классным руководителем		
.....		
2. Учебно-методическая работа		
Беседа с учителем физкультуры, знакомство с материально-технической базой.		
Просмотр уроков по ФК		
Составление недельного плана работы		
Составление расписания и плана внеклассной работы		
Разработка конспектов уроков по ФК		
.....		
3. Учебно-исследовательская работа		
Проведение хронометрирования		
Проведение пульсометрии		
.....		
4. Воспитательная работа		
Работа с личными делами учащихся закрепленного класса, беседа с учащимися		
Посещение общеобразовательных уроков закрепленного класса		
.....		

Характеристика базы практики _____

дать краткую характеристику спортивному инвентарю, спортивному залу

Расписание уроков/занятий по физической культуре

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

Протокол пульсометрии урока/занятия

Класс _____ Школа _____

Дата _____ Место проведения (с указанием степени
оснащенности) _____

Сведения о наблюдаемом (Ф.И., краткие сведения о его исходном состоянии)

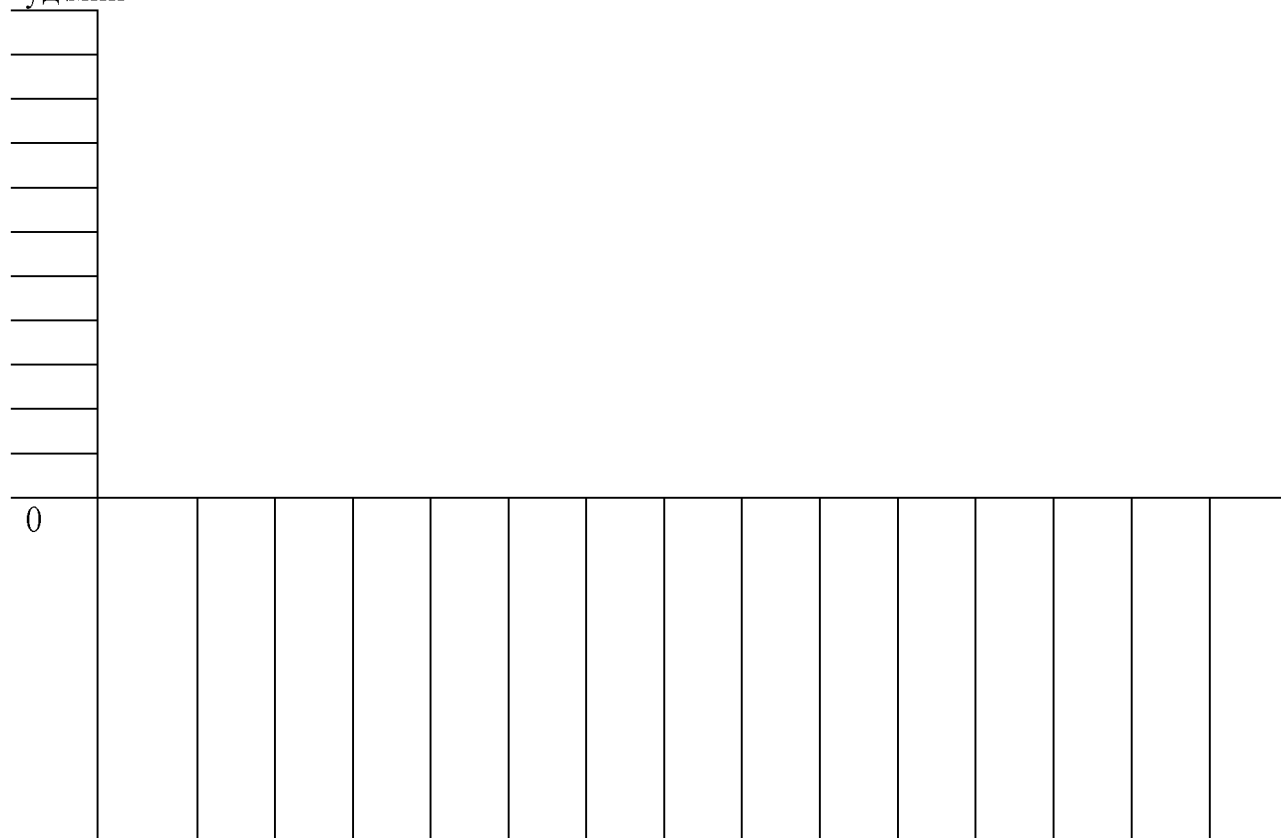
Преподаватель _____

Задачи

урока _____

ЧСС

уд\мин



ВЫВОД: _____

Протокол хронометрирования урока/занятия

Класс Школа

Дата _____ Место проведения (с указанием степени
оснащенности) _____

Сведения о наблюдаемом (Ф.И., краткие сведения о его исходном состоянии)

Преподаватель _____

Задачи

урока _____

Части урока и действия	Время окончания действий(мин.с)	Время объяснения, показа, наблюдения, осмысливания	Время выполнения упражнений	Время отдыха	Время вспомогательных действий	Время простоев	Примечания
Подготовительная часть							
Основная часть							
Заключительная часть							
Итого по уроку							

ВЫВОД: _____

Конспекты занятий

(2 полных и 4 фрагмента) по следующей схеме:

Конспект урока № _____

Задачи:

1. Закрепить умение передвигаться попеременным четырехшажным ходом.
2. Оценить умение выполнять переход с попеременного на одновременный ход без шага.
3. Ознакомить с техникой преодоления контруклонов.
4. Оценить уровень развития выносливости (по результатам контрольных соревнований на дистанции 1 км).
5. Развивать уважительное отношение к соперникам.

Дата, время:

Класс/группа:

Место проведения: парк им. Кирова.

Необходимый инвентарь: секундомер, разметка «старт-финиш».

Части урока (время)	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические приемы
Подготовительная часть (9 минут)	(Кратко, но достаточно полно, с использованием условных сокращений и рисунков описываются средства: упражнения, игры, эстафеты, теоретические сведения)	Продолжительность заданий, количество повторений, интенсивность: до 10 класса (отдельно для мальчиков и девочек)	(Формы организации деятельности, приемы преподавания, способы совершенствования физических качеств и нравственного воспитания, дополнительные задания, пути обеспечения техники безопасности, приемы контроля. Для краткости используются схемы расположений и перемещений)

И т.д. (основная, заключительная)

Протокол педагогической диагностики урока/занятия по физической культуре (2)

Студент самостоятельно выполняет развернутый педагогический анализ занятия по следующей схеме:

№ п/п	Что оценивается	Оценка	Средняя оценка
1	Подготовка к уроку		
1.1	План-конспект, его анализ	4	
1.2	Подготовка места занятия (оборудования, инвентаря)	3	
1.3	Подготовка учителя	5	4,0
1.4	Подготовка учащихся	4	
2	Проведение подготовительной части урока		
2.1	Правильность постановки задач перед учащимися	4	
2.2	Рациональность размещения и передвижений учащихся	5	
2.3	Содержание общей и целенаправленность специальной разминки	3	
2.4	Рациональность затрат урочного времени	4	4,0
2.5	Целесообразность использования словесных и наглядных методов	4	
2.6	Целесообразность использования практических методов	5	
3	Проведение основной части урока		
3.1	Оправданность и степень реализации намеченных задач урока	4	
3.2	Рациональность применения способов организации учащихся	3	
3.3	Методика обучения (в том числе применение специальных и подводящих упражнений)	3	3,29
3.4	Выявление и исправление ошибок	2	
3.5	Методика воспитания физических качеств	4	
3.6	Способы регулирования нагрузки	3	
3.7	Общая и моторная плотность	4	
4	Проведение заключительной части урока		
4.1	Восстановительная направленность, содержание и целенаправленность использования упражнений	4	
4.2	Подведение итогов урока	5	4,5
4.3	Домашнее задание (содержание, рекомендации по самоподготовке, срок выполнения и проверки)	5	
4.4	Продолжительность и своевременность окончания урока	4	
5	Выполнение требований педагогических принципов		
5.1	Сознательности и активности учащихся	4	
5.2	Систематичности и преимущественности физических	4	3,6

	упражнений		
5.3	Доступности и индивидуализации в процессе обучения	4	
5.4	Постоянного повышения требований	3	
5.5	Наглядности и применения ТСО	3	
6	Воспитательная ценность урока		
6.1	Воспитание нравственных, волевых, эстетических качеств учащихся, их умственное развитие	4	
6.2	Воздействие на повышение эмоционального состояния и проявление интереса к физическим упражнениям	4	3,67
6.3	Дисциплина и деловая активность учащихся на уроке	3	
7	Педагогические затраты времени на уроке		
7.1	Затраты на объяснение и показ, восприятие и осмысление	4	
7.2	Время, затраченное на выполнение упражнений	4	
7.3	Время, затраченное на восстановительный отдых	4	3,75
7.4	Время, затраченное на установку и уборку оборудования, инвентаря и снаряжения	3	
	Итоговая оценка		3,92*

**Последовательность определения итоговой оценки:*

1. Оценки отдельных составляющих в каждом из 7 разделов выставляются по 5 балльной системе.
2. Сумма оценок, деленная на число учитываемых показателей в разделе, определяет его общую оценку.
3. Сумма оценок за все разделы, деленная на 7, является комплексной оценкой за урок.

Конспекты воспитательных мероприятий (2)

Конспект воспитательного мероприятия « _____ »

Задачи:

Дата, время:

Класс/группа:

Место проведения:

Инвентарь:

Далее идет подробное описание мероприятия.

Анализ воспитательных мероприятий (2)

проводится по следующей схеме:

1. Обоснование темы воспитательного мероприятия.
2. Цели и задачи проводимой работы.
3. Форма и место проведения.
4. Содержание и методика проведения.
5. Активность учащихся при подготовке и проведении мероприятия (отношение занимающихся, их уровень подготовки, культура поведения, взаимоотношения).
6. Общий эмоциональный фон проводимого мероприятия.
7. Педагогическая ценность проводимого мероприятия, его значение для последующего развития коллектива и отдельных учащихся.

Характеристика-отзыв
руководителя практики от кафедры ТиМБОФК
(пишет руководитель практики от кафедры ТиМБОФК)

План характеристики магистранта-практиканта:

- Сведения о студенте (ФИО, курс, место прохождения практики)
- Анализ выполненной студентом программы практики (проведение уроков, методические мероприятия и др.)
- Уровень теоретической и практической подготовки к практике.
- Умение анализировать и оформлять протоколы мероприятий, конспекты, протокол пульсометрии и хронометрирования.
- Оценка проведения занятий (подготовка, уровень методической грамотности).
- Уровень развития профессионально-важных качеств личности: активность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность и т.п.
- Рекомендации, пожелания студенту.
- Отметка за практику.

Руководитель практики _____
" _____ " _____ 201 _____

Отчет
о прохождении педагогической практики по получению профессиональных умений
и опыта профессиональной деятельности

подпись

« _____ » _____ 201__