

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 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки
44.03.05 «Педагогическое образование»

Направленность (профиль) программы
«Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Сыктывкар 2018

Лист согласования к программе практики

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) № 91 от 09.02.2016г. и является составной частью основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование». Профиль ««Безопасность жизнедеятельности» и Физическая культура».

Автор _____ доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры Института социальных технологий, к.б.н., доцент Берговина М.Л.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры Института социальных технологий
«__» _____ 201... г. зав. кафедрой ТиМБОФК _____ к.б.н., доцент Берговина М.Л.

Программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Института социальных технологий от «__» _____ 201.... года, протокол № _____.
Председатель УМК ИСТ _____ А.А.Распутина

Программа одобрена на заседании Ученого совета Института социальных технологий от «__» _____ 201.... г., протокол № ____
Председатель Ученого совета Института социальных технологий И.А. Козырева

Руководитель ОПОП
44.03.05 «Педагогическое образование»
Профили «Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура» О.В.Рогачевская

Содержание программы практики

1. Вид (тип) практики, способа и формы (форм) проведения педагогической практики по физической культуре

Вид практики: производственная практика

Тип практики: **практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности: педагогическая по физической культуре**

Педагогическая практика по физической культуре проводится концентрированно в течение четырех недель *на 5-м курсе в 9-м семестре*.

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

Цель педагогической практики по физической культуре: знакомство с осуществлением обучения и воспитания в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов на базе образовательных организаций (обучение и воспитание на занятиях по предмету «Физическая культура»).

Задачи педагогической практики по физической культуре:

1. Изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования.
1. Знакомство с обучением и воспитанием в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Знакомство с технологиями, которые применяются в образовательном учреждении, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области.
3. Знакомство с обеспечением образовательной деятельности с учетом особых образовательных потребностей.
4. Знакомство с организацией взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности.
5. Знакомство с информационными технологиями, применяемыми в образовательных учреждениях для обеспечения качества образования.
6. Осуществление профессионального самообразования и личностного роста.
7. Знакомство с обеспечением охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса.

8. Разработка и реализация культурно-просветительских программ для учащихся.

Паспорт компетенций

<i>Код компетенции</i>	<i>КОД контролируемой компетенции/или ее части/ формулировка компетенции</i>	<i>Перечень планируемых результатов</i>
ОК-5, ОК-6	Работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; к самоорганизации и самообразованию.	<p><i>Знать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способы и методы самоорганизации и самообразования. <p><i>Уметь:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия. <p><i>Владеть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навыками по самоорганизации и самообразованию.
ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-5, ОПК-6	Готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности; способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса; к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми документами сферы образования; к обеспечению охраны жизни и здоровья	<p><i>Знать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Социальную значимость своей профессии. 2. Нормативно-правовые документы сферы образования. 3. Возрастные и психофизиологические особенности учащихся. <p><i>Уметь:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применять нормативно-правовые документы в сфере образования. <p><i>Владеть:</i></p>

	<p>обучающихся.</p> <p>Владение основами профессиональной этики и речевой культуры.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Навыками по мотивации к осуществлению профессиональной деятельности. 2. Навыками по психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса. 3. Основами профессиональной этики и речевой культуры. 4. Навыки по обеспечению охраны жизни и здоровья учащихся.
<p><i>ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-12, ПК-13, ПК-14</i></p>	<p>Готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета; осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся; организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов. 2. Современные методы и технологии обучения и диагностики. <p><i>Уметь:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов. 2. Использовать современные методы и технологии обучения и диагностики. 3. Решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и

	<p>активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности; проектировать образовательные программы, проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся, проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития, руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп; разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы.</p>	<p>внеучебной деятельности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы. 5. Руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп. 6. проектировать образовательные программы. 7. Проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся. 8. Проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития <p><i>Владеть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навыками по взаимодействию с участниками образовательного процесса. 2. Навыками по осуществлению педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся. 3. Навыками по организации сотрудничества обучающихся, поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, развитию их творческие способности.
--	--	--

3. Место педагогической практики по физической культуре в структуре образовательной программы.

Педагогическая практика по физической культуре относится к вариативной части программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» профиля «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура».

4. Объем педагогической практики по физической культуре и ее продолжительности (объем в зачетных единицах в неделях либо в академических или астрономических часах)

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

5. Содержание педагогической практики по физической культуре

№ п/п	Этапы практики	Содержание деятельности	Формы текущего контроля (ответности)
1	Ознакомительно-подготовительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Получение допуска к прохождению практики. 2. Участие в установочной конференции. 3. Получение задания (в т.ч. индивидуального) в соответствии с программой практики. 4. Подбор материала для прохождения практики. Подбор литературы. 5. Ознакомление с организацией – базой практики (устав, структура). 	<p>Распоряжение о допуске к прохождению практики.</p> <p>Присутствие на установочной конференции.</p> <p>Представление в институт расписания уроков в ОУ/плана работы по заданию обучающегося (в т.ч. индивидуальному).</p>
2	Деятельностный	<p>Выполнение задания (в т.ч. индивидуального).</p> <p>Сбор материала (статей) для отчетной документации.</p>	<p>Знакомство с действующим ФГОС в образовательных учреждениях среднего общего образования и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. Пошаговый анализ выполнения плана работы/ расписания занятий. Знакомство с классом и классным руководителем (см. Приложение 3). Участие в родительском собрании.</p> <p>Учебно-методическая работа: Просмотр и анализ уроков учителей физической культуры. Разработка конспектов уроков физической культуры в закрепленных классах 6 конспектов (2</p>

			<p>полных конспекта, 2 зачетных на отдельных листах и 2 фрагмента). Проведение уроков физической культуры в качестве помощника учителя (не менее 5 по конспекту ведущего преподавателя). Оформление отчетной документации – ежедневно.</p> <p>Внеклассная работа по физической культуре: Составление плана внеклассной работы по физической культуре на период педагогической практики. Проведение секционных занятий (малых форм физического воспитания в режиме учебного дня) не менее 5. Проведение внеклассного мероприятия по физической культуре. Оформление отчетной документации – ежедневно.</p> <p>Учебно-исследовательская работа: Проведение хронометража урока физической культуры. Проведение пульсометрии урока. Проведение исследования познавательных интересов учащихся. Проведение исследования физического развития учащихся закрепленного класса. Проведение педагогического анализа урока физической культуры. Оформление результатов исследований.</p>
3	Оценочно-результативный	Оформление отчетной документации	<p>Анализ отчетной документации за период практики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Описание и анализ расписания класса. 2. 6 конспектов уроков физической культуры в закрепленных классах (2 полных конспекта, 2 зачетных на отдельных листах и 2 фрагмента). 3. План внеклассной работы по физической культуре на период

			<p>педагогической практики.</p> <p>4. Отчет о проведение секционных занятий (малых форм физического воспитания в режиме учебного дня) не менее 5.</p> <p>5. 2 конспекта воспитательных внеклассных мероприятий по спортивной тематике (например, из истории спорта или отдельных видов спорта, отличие физической культуры и спорта, «Веселые старты», для чего нужно заниматься физической культурой и т.п.) по схеме.</p> <p>6. Оценка работы.</p> <p>7. Отчет (доклад) о прохождении практики на итоговой конференции.</p>
--	--	--	---

6. Формы отчетности по педагогической практике по физической культуре:

- путевка от института,
- дневник по практике (см. Приложение 10),
- описание и анализ расписания класса (см. Приложение 10),
- 6 конспектов уроков физической культуры в закрепленных классах (2 полных конспекта, 2 зачетных на отдельных листах и 2 фрагмента) (см. Приложение 6 и Приложение 7),
- план внеклассной работы по физической культуре на период педагогической практики,
- 2 конспекта воспитательных внеклассных мероприятий по спортивной тематике (например, из истории спорта или отдельных видов спорта, отличие физической культуры и спорта, «Веселые старты», для чего нужно заниматься физической культурой и т.п.) по схеме (см. Приложение 6),
- отчет о проведении секционных занятий (малых форм физического воспитания в режиме учебного дня) не менее 5,
- протоколы пульсометрии и хронометрирования (см. Приложение 9),
- отчет о прохождении практики (см. Приложение 4 и Приложение 8).

Отзыв (характеристика) руководителя практики от организации (учреждения) отражает степень освоения студентом навыков, умений и компетенций, приобретаемых в процессе учебной практики (см. Приложение 5).

Сроки получения допуска к прохождению практики: за 2 недели до начала практики.

Сроки проведения установочной конференции по практике: за 25 – 30 дней до начала практики.

Сроки сдачи документов по практике для проверки в институт: отчетные документы должны быть сданы не позднее 7 дней после окончания практики.

Сроки проведения итоговой конференции по практике: через 7 дней после окончания практики.

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

Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Этапы практики	КОД контролируемой компетенции/или ее части/ формулировка компетенции	Наименование оценочного средства
1	Ознакомительно-подготовительный	<p><i>ОК-5, ОК-6</i></p> <p>Работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; к самоорганизации и самообразованию.</p>	<p>План работы по заданию обучающегося.</p> <p>Расписание занятий класса.</p>
2	Деятельностный	<p><i>ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-5, ОПК-6</i></p> <p>Готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности; к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса; к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми документами сферы образования; к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.</p> <p>Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.</p>	<p>6 конспектов уроков физической культуры в закрепленных классах (2 полных конспекта, 2 зачетных на отдельных листах и 2 фрагмента), план внеклассной работы по физической культуре на период педагогической практики, отчет о проведение секционных занятий (малых форм физического воспитания в режиме учебного дня) не менее 5, отчет (конспект) о проведении внеклассного мероприятия по физической культуре.</p>
3	Рефлексивно-	<p><i>ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9,</i></p>	<p>- отчет по установленной в программе практики</p>

оценочный	<p><i>ПК-10, ПК-12, ПК-13, ПК-14</i></p> <p>Готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета; осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся; организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности; руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп; разрабатывать и</p>	<p>форме, описание и анализ расписания класса, отчет (доклад) о прохождении практики на итоговой конференции, 6 конспектов уроков физической культуры в закрепленных классах (2 полных конспекта, 2 зачетных на отдельных листах и 2 фрагмента), план внеклассной работы по физической культуре на период педагогической практики, 2 конспекта воспитательных внеклассных мероприятий по спортивной тематике (например, из истории спорта или отдельных видов спорта, отличие физической культуры и спорта, «Веселые старты», для чего нужно заниматься физической культурой и т.п.) по схеме, отчет о проведение секционных занятий (малых форм физического воспитания в режиме учебного дня) не менее 5, - протоколы пульсометрии и хронометрирования.</p>
-----------	--	--

		реализовывать культурно-просветительские программы.	
--	--	---	--

Типовые контрольные задания или иные материалы

Наименование оценочного средства	Перечень планируемых результатов	Шкала оценивания
<p>План работы обучающегося при прохождении практики.</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов. 2. Современные методы и технологии обучения и диагностики. <p><i>Уметь:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использовать современные методы и технологии обучения и диагностики. 2. Разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы. <p><i>Владеть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навыками по взаимодействию с участниками образовательного процесса. 2. Навыками по осуществлению педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся. 	<p>«Отлично» - знает образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, умеет применять современные методы и технологии обучения и диагностики, владеет в совершенстве навыками по взаимодействию с участниками образовательного процесса;</p> <p>«хорошо» - знает в целом образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, умеет в целом применять современные методы и технологии обучения и диагностики, владеет в целом навыками по взаимодействию с участниками образовательного процесса;</p> <p>«удовлетворительно» - частично знает образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, частично применяет современные методы и технологии обучения и диагностики, частично владеет навыками по взаимодействию с участниками образовательного процесса;</p> <p>«неудовлетворительно» - не знает образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, не умеет применять современные методы и технологии обучения и диагностики, не</p>

		владеет навыками по взаимодействию с участниками образовательного процесса.
Учебные задания обучающегося (в т.ч. и индивидуальные)	<p><i>Знать:</i></p> <p>1. Современные методы и технологии обучения и диагностики.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>1. Решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.</p> <p>2. Разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>1. Навыками по организации сотрудничества обучающихся, поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, развитию их творческие способности.</p>	<p>«Отлично» - в совершенстве знает современные методы и технологии обучения и диагностики, умеет решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы, в совершенстве владеет навыками по организации сотрудничества обучающихся, поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, развитию их творческие способности.</p> <p>«хорошо» - в целом знает современные методы и технологии обучения и диагностики, в целом умеет решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы, в целом владеет навыками по организации сотрудничества обучающихся, поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, развитию их творческие способности.</p> <p>«удовлетворительно» - частично знает современные методы и технологии обучения и диагностики, частично умеет решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы, частично владеет навыками по организации сотрудничества обучающихся, поддержания активности и инициативности,</p>

		<p>самостоятельности обучающихся, развитию их творческие способности.</p> <p>«неудовлетворительно» - не знает современные методы и технологии обучения и диагностики, не умеет решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы, не владеет навыками по организации сотрудничества обучающихся, поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, развитию их творческие способности.</p>
<p>Отчет по установленной в программе практики форме</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нормативно-правовые документы сферы образования. 2. Возрастные и психофизиологические особенности учащихся. <p><i>Уметь:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп. 2. Работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и 	<p>«Отлично» - в совершенстве знает нормативно-правовые документы сферы образования, возрастные и психофизиологические особенности учащихся, в совершенстве умеет руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп, работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия, в совершенстве владеет навыками по обеспечению охраны жизни и здоровья учащихся.</p> <p>«хорошо» - в целом знает нормативно-правовые документы сферы образования, возрастные и психофизиологические особенности учащихся, в целом умеет руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп, работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия, в целом владеет навыками по обеспечению охраны жизни и здоровья учащихся.</p>

	<p>личностные различия.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>1. Навыки по обеспечению охраны жизни и здоровья учащихся.</p>	<p>«удовлетворительно» - частично знает нормативно-правовые документы сферы образования, возрастные и психофизиологические особенности учащихся, частично умеет руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп, работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия, частично владеет навыками по обеспечению охраны жизни и здоровья учащихся.</p> <p>«неудовлетворительно» - не знает нормативно-правовые документы сферы образования, возрастные и психофизиологические особенности учащихся, не умеет руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп, работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия, не владеет навыками по обеспечению охраны жизни и здоровья учащихся.</p>
--	--	---

8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети "Интернет", необходимых для проведения педагогической практики по физической культуре

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. 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. учрежд. 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. учрежд. ВПО / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилев. 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. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
9. Физическая культура: учебник для ОУ СПО. Рек. ФГУ «ФИРО» / Н.В. Решетников и др. 12-е изд., стер. М.: Академия, 2012. 175 с.
10. 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.
11. Физическая культура: учебник. Рек. ФГУ «ФИРО» / Н.В. Решетников и др. 15-е изд., стер. М.: Академия, 2015. 176 с.

Дополнительная литература:

12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
13. 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.

14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
15. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. М.: Советский спорт, 2005. 192 с.
16. Лях В.И. Физическая культура: 5-9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2007. 144 с.
17. 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.
18. Ежегодный государственный доклад «О состоянии здоровья населения Республики Коми» / Министерство здравоохранения Республики Коми. Сыктывкар, 2014.
19. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
20. Федеральный закон «О противодействии терроризму» № 35-ФЗ от 06.03.2006 г.

Интернет-ресурсы:

Официальные сайты:

1. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/window>
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: <http://lesgaft.spb.ru/>
4. Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма: <http://www.sportedu.ru/>

Учебные материалы:

1. Основы физической культуры в вузе: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
2. Научный портал «Теория ру»: <http://teoriya.ru/>
3. Педагогическая практика в структуре профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2006N4/p20-21.htm>
4. Методические указания к организации и проведению педагогической практики студентов университета: http://www.psycheya.ru/lib/ped_prakt.pdf

9. Перечень информационных технологий, используемых при проведении педагогической практики по физической культуре, включая перечень программного

обеспечения и информационных справочных систем: демонстрационные, обучающие, информационно-поисковые и справочные, учебно-игровые.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения педагогической практики по физической культуре: открытый стадион, площадка для мини футбола с искусственным покрытием, лыжная база, специализированные спортивные зал 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; учебные и исследовательские лаборатории; методический кабинет для самостоятельной работы студентов, специализированные спортивные залы и оборудование, специально оборудованные лаборатории по оценке состояния здоровья и диагностики окружающей среды.

**ПАМЯТКА КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ, РАБОТАЮЩЕМУ С
ПРАКТИКАНТАМИ ИНСТИТУТА СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Классный руководитель:

1. Знакомит студента с составом класса и его активом, с задачами, планом и сложившейся системой воспитательной работы в классе, определяет участие практиканта в этой работе в соответствии с программой практики.
2. Помогает студенту в составлении индивидуального плана воспитательной работы и утверждает его.
3. Консультирует студента по вопросам организации и определения содержания конкретных воспитательных мероприятий, рассматривает и утверждает их.
4. Оказывает непосредственную помощь студенту в проведении воспитательных мероприятий, анализирует и оценивает качество его работы.
5. Направляет и контролирует повседневную работу студента по воспитанию учащихся, привлекает его к работе с родителями.
6. Обеспечивает участие практиканта в работе тематических семинаров классных руководителей и педагогического состава школы.

**ПАМЯТКА УЧИТЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РАБОТАЮЩЕМУ С
ПРАКТИКАНТАМИ ИНСТИТУТА СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Учитель физической культуры:

1. Отвечает за выполнение программы практики по разделам, касающимся работы по физическому воспитанию школьников.
2. Обеспечивает изучение студентами постановки физического воспитания в школе, ознакомление с документами планирования, учета, отчетности.
3. Передает свой педагогический опыт через демонстрацию уроков и проведение внеклассных мероприятий с последующим их анализом.
4. Консультирует студентов по вопросам составления планов учебной работы и конспектов уроков по физической культуре, проверяет и утверждает их, оказывает непосредственную помощь в проведении учебных и внеклассных занятий.
5. Участвует в просмотре, анализе и обсуждении уроков, проводимых практикантами, оценивает качество их проведения.
6. Несет ответственность за обеспечение техники безопасности в проведении практикантами всех форм работы по физическому воспитанию.

7. Подводит итоги практики и оценивает работу студента в целом.

Приложение 3

ЗНАКОМСТВО С КЛАССОМ

1. Состав класса (возраст, познавательный уровень и уровень развития, работоспособность и успеваемость).
2. Сплоченность класса (есть ли группировки, отношение друг к другу, взаимоотношения в школе и вне школы, при проведении общешкольных мероприятий стараются держаться вместе или разобщено, защищают ли членов своего коллектива вообще и т.п.)
3. Организованность класса (умение самоорганизовываться для выполнения коллективных дел, подчиняются ли распоряжениям уполномоченных лиц).
4. Общественное мнение в классе (есть ли расхождения между тем, что учащиеся говорят и что делают, какие поступки товарищей одобряют, какие – нет, критика и самокритика в классе).
5. Актив класса (состав актива, официальный и фактический актив, имеет ли актив авторитет, уважают ли их в классе).

Приложение 4

ПЛАН ОТЧЕТА О ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ

студента группы _____

Фамилия Имя Отчество

1. Сроки прохождения практики, общая характеристика базы практики и ее окружения (количество учителей, их квалификация, возраст; количество занимающихся).
2. Описание состояния работы в организации (материально-технической состояние, проблемы, традиции).
3. Описать положительный опыт учебно-воспитательной и другой работы.
4. Анализ и оценка урока.
5. Анализ учебной работы в образовательной организации (содержание проводимых занятий, используемые методы и способы работы, трудности и недостатки в знаниях и навыках, отношение занимающихся к урокам физической культуры, их уровень подготовки, культура поведения, взаимоотношения)
6. Анализ внеклассной работы.
7. Выводы по практике и предложения по ее совершенствованию.

ПЛАН ХАРАКТЕРИСТИКИ

студента-практиканта

1. Сведения о студенте (ФИО, курс, место прохождения практики)
2. Анализ выполненной студентом программы практики
3. Уровень теоретической и практической подготовки к практике.
4. Умение анализировать и оформлять протоколы мероприятий, хронометрирования и пульсометрии, конспектов уроков.
5. Оценка проведения занятий (подготовка, уровень методической грамотности).
6. Уровень развития профессионально-важных качеств личности: активность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность и т.п.
7. Рекомендации, пожелания студенту.
8. Отметка за практику.

Конспект урока № 1

для учащихся 9 "А" класса школы № 12 г. Сыктывкара 23.10.2016 г.

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. Проверить уровень развития выносливости (по результатам контрольных соревнований на дистанции 1 км).
5. Развивать уважительное отношение к соперникам.

Место проведения: парк им. Кирова.

Необходимый инвентарь: секундомер, разметка "старт-финиш".

Используемая литература: 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.

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 зачетного урока

Дата проведения « ____ » _____ 201_ г., класс _____

1. **Конспект урока** (соответствие задач плану и типу урока, материалам упражнений и возрастным возможностям учащихся. Разнообразие и правильность методических указаний)

2. Проведение урока

-Организация (выбор места для занятия, размещение занимающихся, использование оборудования и мелкого инвентаря, распределение упражнений по времени, обеспечение дисциплины, плотности занятий)

-Методика обучения и воспитания. Соблюдение дидактических принципов. Разнообразие методов и приемов, соответствие их поставленным задачам и подготовленности занимающихся. Регулирование нагрузки. Обеспечение помощи и страховки.

-Поведение практиканта (внешний вид, умение держаться, командный язык, выбор места, педагогический такт, культура речи)

3. **Пожелания и замечания практиканту:**

4. **Оценка урока** _____

Подпись учителя: _____
организации

печать образовательной

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 производственной практики
Педагогическая практика по физической культуре
направления подготовки
44.03.05 «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»
студента __ курса группы ____

фамилия, имя, отчество

Место
практики _____

(полное юридическое название образовательной организации, адрес)

Сроки практики _____

Руководитель практики от кафедры _____

Руководитель практики от организации _____

Итоговая оценка по практике _____
по итогам отчетной конференции

Руководитель от института _____ / _____ /

« _____ » _____ 20 ____ г.

Сыктывкар 20 _____

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 — Простой

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:

$$МП = \frac{T_{фy} \cdot 100\%}{T_{общ}}$$

где МП — моторная плотность; $T_{фy}$ — время выполнения физических упражнений; $T_{общ}$ — 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 про- ставляются в следующую формулу:

$$ОП = \frac{T_{ад} \cdot 100\%}{T_{общ}}$$

Где ОП — общая плотность; $T_{ад}$ — время активной деятельности; $T_{общ}$ — 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 $T_{ад} = 25 + 8 + 7 = 40$. Проставив это значение в формулу, получим

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

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

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 занятия:

Задачи 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

Тестирование физических качеств на занятии.

Бег скоростной (спринтерский) на дистанцию 30, 60 или 100 метров. Выбирается одна из дистанций. Тестирование проводится в спортивном зале (если позволяют его размеры) либо на спортивной площадке. Забег проводится с высокого старта после предварительной 5-7-минутной разминки. Регистрируется время пробегания заданного отрезка в секундах с десятыми долями. Для регистрации результата понадобится секундомер. При тестировании на улице необходимо соблюдать гигиенические нормы, а также учитывать погодные условия. Не рекомендуется проводить забеги во время дождя и сразу после него: а также при температуре воздуха свыше 30°C и ниже 0°C. Одежда учащихся должна быть легкой и удобной, не стесняющей движения — это также важно для результата.

Челночный бег 3 x 10 м. Тест проводится в спортивном зале или аналогичном помещении. На расстоянии 10м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде учителя, студент трижды пробежал расстояние от одного предмета до другого, огибая его и бегая по траектории в форме цифры 8. Для оценки ловкости координационных способностей рассчитывается разница между тестом бег на 30 м и челночным бегом, результат в котором всегда более низкий (то есть

время бега больше). Чем меньше разница, тем выше координационные способности. Обычно челночный бег занимает примерно в 2 раза больше времени, чем гладкий бег на ту же дистанцию 30 метров. Измеряется время бега в секундах с десятными долями (сотые доли секунды округляются до ближайшего целого значения).

Бег на лыжах свободным стилем (оценка выносливости) на дистанцию 1000 метров или шестиминутный бег на лыжах свободным стилем:

Бег в течении 6 минут – это один из тестов, предложенных известным американским врачом К. Купером для оценки аэробных возможностей человека и его выносливости. Его можно проводить как в спортивном зале, так и на стадионе. При этом следует учитывать, что результаты на стадионе бывают обычно более высокими, так что лучше всегда делать одинаково. После разминки по команде «СТАРТ» начинается забег, который длится ровно 6 минут (360 секунд), а регистрируется то расстояние, которое каждый пробежал за это время. Преодоленная дистанция измеряется в метрах.

Для теста в беге на дистанцию 1000 м результатом является время преодоления дистанции в секундах, например, если результат составил 4 мин 40 с, в анкету вписывается 280 секунд (т.е. $4 \times 60\text{с} + 40\text{с} = 280\text{с}$).

Подтягивания на перекладине. Тест обычно выполняется в спортивном зале. Следите, чтобы подтягивание было полным, то есть в начале каждого цикла руки были полностью распрямлены, а в конце, чтобы подбородок возвышался над перекладиной хотя бы на 1-2 сантиметра. В противном случае этот тест ничего не даст. Тест выполняется в максимально возможном темпе. Для девушек тест заменяется на сгибание-разгибание туловища на гимнастической скамейке (или на низкой перекладине).

Прыжок в длину с места. Тест может проводиться как в зале, так и на стадионе. В зале необходимо использовать мягкие маты. Прыжок производится после разминки из положения «стоя обеими ногами на линии старта». Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с землей (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка). Длина прыжка измеряется в сантиметрах.

Гибкость оценивается при максимальном наклоне вперед (в см) сидя (стоя) с выпрямленными в коленях ногами на полу (ступеньке) с нулевой отметкой на уровне стоп. Касание пальцами отметки дальше (ниже) нулевой точки с сохранением позы не менее 2 с дает положительный результат, ближе (выше) со знаком «-». В зачет идет лучшая из трех попыток.

Быстрота реакции измеряется с помощью теста «падающей линейки». Между разведенными на 2-3 см большим и указательным пальцами испытуемого вертикально помещается деревянная линейка так, чтобы отметка «О» была на уровне этих пальцев. Линейку без предупреждения отпускают, она падает вниз, а испытуемый должен ее поймать. Фиксируется длина линейки в месте ее захвата пальцами. Чем больше эта длина — тем ниже скорость реакции. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Протокол результатов и оценки уровня физической подготовленности

Фамилия, имя	Возраст	Наименование тестов					
		1	2	3	4	5	6

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

ДНЕВНИК

**ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Студента группы _____

фамилия имя отчество

Сыктывкар 201_

База прохождения практики: _____

Список учащихся _____ класса (закрепленного)

Характеристика класса
(оформляется в соответствии с приложением 3)

Расписание звонков

уроки	будни	суббота

Расписание уроков по физической культуре

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

Расписание уроков _____ класса

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении (заверяется подписью от школы)
1. Организационная работа		
Участие в установочной конференции		
Знакомство с администрацией школы, классным руководителем		
Участие в методических занятиях		
Составление индивидуального плана работы		
Участие в заключительной конференции. Защита отчета.		
2. Учебно-методическая работа		
Беседа с учителем физической культуры, знакомство с материально-технической базой.		
Просмотр уроков по ОБЖ		
Составление недельного плана работы		
Составление расписания и плана внеклассной работы		
Разработка конспекта урока по физической культуре		
3. Воспитательная работа		
Беседа с учащимися		
Посещение общеобразовательных уроков закрепленного класса		
Разработка конспекта внеклассного мероприятия		
Подготовка и проведение классного часа		

Отчет
о прохождении педагогической практики по физической культуре

подпись

« _____ » _____ 201_ г.

Характеристика-отзыв
группового руководителя практики от кафедры ТиМБОФК
(отмечается степень теоретической и практической подготовки студента)

Руководитель практики _____
" ____ " _____ 201_г.