**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа студентов в ходе практики по специализации составляет 108 часов. В ходе самостоятельной работы студенты анализируют научно-методическую литературу, подготавливают конспекты учебно-тренировочных занятий, сценарии физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Заполняют журнал практики

Приложение 1

**Ж У Р Н А Л**

**ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(вид практики)

Студента \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы

факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

фамилия, имя, отчество

сроки практики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

база практики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

групповой методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата сдачи документации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

###### ОЦЕНКА ЗА ПРАКТИКУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

подпись и.о. фамилия ответственного за практику

Приложение 2

|  |  |
| --- | --- |
| «УТВЕРЖДАЮ»  Методист базы практики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Методист КГУФКСТ  Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ НА \_\_\_\_ НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Дата** | **Отметка**  **о выполнении** |
| Организационно-ознакомительная работа |  |  |
| Учебно-методическая и воспитательная работа |  |  |
| Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая, рекреационная и реабилитационная работа |  |  |
| Учебно-исследовательская работа (УИРС) |  |  |
| Агитационно-пропагандистская работа |  |  |
| Административно-хозяйственная работа |  |  |

Приложение 3

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О БАЗЕ ПРАКТИКИ

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(полное наименование учебного, оздоровительного или спортивного учреждения)

адрес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

руководитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заместитель руководителя по физической культуре и спорту\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кадровый состав базы практики (по физической культуре и спорту)

Контингент занимающихся физической культурой и спортом на базе практики :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общее количество учеников в учреждении общего образования (СОШ) | Начальное общее (1-4 классы) | Основное общее (5-9 классы) | Среднее (полное) общее образование (10-11 классы) |
|  |  |  |  |
| Общее количество занимающихся в учреждении дополнительного образования (спортивная школа, клуб) | Группы НП | Группы УТГ | Группы СС, ВСМ |
|  |  |  |  |
| Общее количество занимающихся в оздоровительном учреждении, клубе | Группы ОФП | Группы СФП | Другие группы |
|  |  |  |  |
| Общее количество занимающихся реабилитацией, рекреацией в лечебном учреждении  (название групп) |  |  |  |
|  |  |  |  |

Структура учреждения

Система работы учреждения (режим работы и отдыха, специфика организации работы в выходные, праздничные)

Спортивная база:

* количество и размеры спортивных площадок, залов, арендуемых помещений; схема спортивного зала и спортивных площадок, подсобных помещений;
* инвентарь и оборудование, тренажеры (перечислить);
* достижения по физической культуре и спорту базы практики;
* организация врачебного контроля.

Приложение 4

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ПРИКРЕПЛЕННЫХ ГРУППАХ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уроки,  занятия/классы, группы | время проведения занятия 1 смена | | | | | время проведения занятия 2 смена | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суббота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Место проведения: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 5

**ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

В инструктаже по технике безопасности должны освещаться требования к безопасному использованию мест проведения занятий, работе на имеющихся тренажерах, оборудовании, предметами. Требования к спортивной обуви и одежде занимающихся и тренеров.

Студенты-практиканты должны знать место нахождения средств безопасности данного учреждения, планы эвакуации занимающихся и сотрудников при чрезвычайных ситуациях.

Приложение 6

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ**

При анализе нормативно-правовых документов необходимо указывать: название документа, его назначение и срок действия, краткое его содержание.

Основные виды документов, которые необходимо проанализировать в учебно-спортивной организации:

* лицензия
* договоры с учредителями и арендаторами;
* устав учреждения;
* положение о правилах внутреннего распорядка учреждения;
* положение о тарификации и установлении доплат;
* положение об аттестации и повышении квалификации;
* другие документы учреждения.

Приложение 7

**ПЛАН РАБОТЫ ТРЕНЕРСКОГО (ПЕДАГОГИЧЕСКОГО) СОВЕТА БАЗЫ ПРАКТИКИ в период с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Сроки проведения | Ответственный |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Приложение 8

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ В**

**группе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Фамилия, имя, отчество | Год рожд | Место учебы, класс | разряд | | Дом. адрес, № тел. | Прохож-ение медо-мотра | Успева-мость в школе | Сведения о родителях |
| В начале уч.года | В конце уч.года |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 9

**УЧЕТ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ**

**Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Ф.и.о. | Даты, отметка о посещаемости | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Количество человек на занятии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Количество часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Планирование на базе практики составляется в соответствии с имеющимися у тренеров образцами документов. Если студент работает в качестве тренера учебно-спортивной организации, он предоставляет свою документацию на группы, где он ведет учебно-тренировочный процесс.

Приложение 10

**ГОДОВОЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**НА 201\_\_\_\_- 201\_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД**

Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_Учебная группа \_\_\_\_\_ Общее количество часов \_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волевая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов |  | | | | | | | | | | | | |

Приложение 11

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО ОБЪЕМУ И ИНТЕНСИВНОСТИ**

**Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Примерный объем нагрузки | Примерная интенсивность нагрузки |
| сентябрь |  |  |
| октябрь |  |  |
| ноябрь |  |  |
| декабрь |  |  |
| январь |  |  |
| февраль |  |  |
| март |  |  |
| апрель |  |  |
| май |  |  |
| июнь |  |  |
| июль |  |  |
| август |  |  |

Условные обозначения нагрузок по объему и интенсивности:

**Объем**: большой, средний, малый

**Интенсивность**: высокая, средняя, низкая.

Приложение 12

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ, ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ДНЕЙ ОТДЫХА**

**Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Количество соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество дней соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировочных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 13

**ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (в начале и конце учебного года)**

**Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ф.И.О. | Год рожд | Бег 30 м сек. | | Челн.бег сек | | Метание наб.мяча м | | Кросс 1000  /2000  время | | Подтяг/отжиман  кол-во раз | | Прыжок в длину с места  см | | Наклон вниз  см | |
| результат | Уровень ФП | результат | Уровень ФП | результат | Уровень ФП | результат | Уровень ФП | результат | Уровень ФП | результат | Уровень ФП | результат | Уровень ФП |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 14

**ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Перечень контрольных нормативов | Подготовительный период | Соревновательный период | Переходный период |
|  |  |  |  |

Приложение 15

**СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ (СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ)**

**Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Многоборье и личный зачет | Подготовительный период | Соревновательный период | Переходный период |
| Виды контроля |  |  |  |

Приложение 16

**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ НА ОДИН МЕСЯЦ**

**Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | Числа месяца | | | | | | | | | | | | | | | | | | Суммарный объем в месячном цикле |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 17

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ НА ОДНУ НЕДЕЛЮ**

**Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | Дни недели | | | | | | | Суммарный объем в месячном цикле |
|  |  | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 18

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. *Краткая характеристика спортсмена*

Фамилия, имя, отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивный разряд\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень спортивных достижений в предыдущем году\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Основные недостатки в подготовленности спортсмена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. *Цели и основные задачи многолетней подготовка*

|  |  |
| --- | --- |
| Цель многолетней тренировки | Задачи многолетней тренировки |

1. *Физическая подготовка*

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

1. *Спортивно-техническая подготовка*

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

1. Спортивно-тактическая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

1. *Психическая подготовка*

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы тренировки | Основные соревнования |

1. *Этапы многолетней тренировки и основные соревнования*

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

1. *Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки*

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры тренировочных нагрузок | Этапы тренировок |

1. *Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха*

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели тренировки | Этапы тренировки |
| Количество соревнований  Количество дней, занятых соревнованиями  Количество тренировочных занятий  Количество тренировочных дней  Количество дней отдыха |  |

1. *Контрольные нормативы по этапам тренировки*

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные испытания | Контрольные нормативы по этапам |

1. *Педагогический и врачебный контроль*

Виды контроля

Развитие качеств

Медицинские показатели

1. *Места занятий, оборудование, инвентарь.*

Приложение 19

**СПРАВКА**

о результатах проверки работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Вид спорта, учебная группа, работа которой проверялась.
2. Цели и задачи проверки.
3. Общие сведения о проверяемых.
4. Конкретные сведения, полученные в ходе проводимой проверки.
5. Выводы и предложения на основе анализа данных.

Подпись

Дата

Приложение 20

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид работы | месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 21

|  |  |
| --- | --- |
| «УТВЕРЖДАЮ»  Методист вуза \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Методист базы практики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дата\_\_\_\_\_\_\_ Оценка\_\_\_\_\_\_\_ |  |

**КОНСПЕКТ №\_\_**

Учебно-тренировочного занятия (ФОЗ) №\_\_\_ в \_\_\_\_\_\_\_\_ группе

Задачи урока:

1. Образовательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Воспитательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Развивающие (оздоровительные)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оборудование и инвентарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части УТЗ, ФОЗ,  время | Содержание УТЗ, ФОЗ | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготови-тельная  (\_\_\_ мин) |  |  |  |
| Основная (\_\_\_ мин) |  |  |  |
| Заключи-тельная  ( \_\_\_\_мин) |  |  |  |

Образовательные задачи формулируются в соответствии с годовым, месячным и недельным циклом тренировочной нагрузки.

Воспитательные задачи ставятся в соответствии с образовательными задачами тренировки и направлены на воспитание личностных качеств, которые необходимы занимающимся в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в обыденной жизни.

Развивающие (оздоровительные) задачи ставятся для реализации познавательных и других интересов занимающихся, а также для развития физических качеств в процесса тренировочных и оздоровительных занятий.

В графе «части занятия» пишется название частей занятия и время их проведения.

В графе «содержание» пишутся все виды упражнений и методика их выполнения, указывая подводящие и подготовительные упражнения.

В графе «организационно-методические указания» студенты описывают методы выполнения, требования к выполнению двигательных действий, основные моменты техники и варианты исправления возможных ошибок.

Приложение 22

**УЧЕБНАЯ КАРТОЧКА**

**Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вид деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части УТЗ, ФОЗ | Содержание УТЗ, ФОЗ | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  |  |  |  |

Учебные карточки разрабатываются для определенной учебной группы. В них описывается методика:

* обучения двигательному действию, упражнению,
* развития физических качеств или определенных групп мышц,
* комплексы общей или физической подготовки,
* игры, игровые задания,
* обучения технико-тактическим действиям,
* обучения правилам соревнований.

Упражнения можно подбирать как с предметами, так и без предмета, на тренажерах, оборудовании. Обязательно рассчитать количество повторений и подходов, последовательность выполнения, условия выполнения заданий.

При наличии учебных карточек студент не описывает данный вид деятельности в конспекте, пишет номер учебной карточки.

Приложение 23

**КАРТА ЭКСПРЕСС ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ, ПРОВОДИМОГО ПРАКТИКАНТОМ**

**Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О. проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Анализ проводиться графически.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  № | Параметры | Оценка | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Подготовка к занятию | | | | | | |
|  | Наличие плана-конспекта, тщательность его разработки |  |  |  |  |  |
|  | Внешний вид тренера и учащихся |  |  |  |  |  |
|  | Подготовка мет занятий и инвентаря, их соответствие правилам безопасности и санитарным нормам |  |  |  |  |  |
|  | Правильная формулировка задач УТЗ |  |  |  |  |  |
| Обучение и воспитание на занятии | | | | | | |
|  | Соответствие данной тренировки этапам подготовки (индивидуальному, перспективному) |  |  |  |  |  |
|  | Оценка использования методов обучения, применяемых на занятии |  |  |  |  |  |
|  | Использование подводящих и подготовительных упражнений в УТЗ |  |  |  |  |  |
|  | Овладение занимающимися правильной схемой изучаемых движений, упражнений и требовательность к их выполнению практиканта |  |  |  |  |  |
|  | Умение анализировать и исправлять ошибки  Наличие страховки и ее качество, привлечение к страховке занимающихся и их подготовленность в ней |  |  |  |  |  |
|  | Оценка дисциплины занимающихся на УТЗ, их сознательность и активность |  |  |  |  |  |
|  | Воспитание в процессе обучения (реакция тренера на положительные и отрицательные поступки учащихся и др.) |  |  |  |  |  |
|  | Культура речи тренера, выразительность речи, соблюдение такта, знание команд и терминологии |  |  |  |  |  |
| Организация занятий | | | | | | |
|  | Своевременность начала и окончания занятия, распределение времени на отдельные части и виды упражнений, дозировка отдельных упражнений в определенные отрезки времени |  |  |  |  |  |
|  | Рациональность использования способов организации на занятии (фронтальный, групповой, индивидуальный, групповой) - подчеркнуть |  |  |  |  |  |
|  | Рациональность использования способов выполнения учащимися заданий (одновременно, поочередно, потоком и т.п.) - подчеркнуть |  |  |  |  |  |
|  | Рациональность использования площади зала, площадки, оборудования, инвентаря, тренажеров |  |  |  |  |  |
|  | Контроль за осанкой и правильным дыханием занимающихся |  |  |  |  |  |
|  | Контроль за утомляемостью и восстановлением в процессе УТЗ |  |  |  |  |  |
| Выводы | | | | | | |
|  | Реализация образовательных задач в процессе УТЗ |  |  |  |  |  |
|  | Реализация воспитательных задач в процессе УТЗ |  |  |  |  |  |
|  | Реализация развивающих (оздоровительных) задач в процессе УТЗ |  |  |  |  |  |
|  | Связь занятия с предыдущими занятиями |  |  |  |  |  |
|  | Оценка общей и моторной плотности УТЗ |  |  |  |  |  |

Приложение 24

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ**

В анализе следует отметить:

* подготовленность к уроку (наличие конспекта, соответствие его годовому и текущему планированию);
* способы организации занимающихся;
* подбор средств и методов на уроке (занятии);
* оценка методики обучения;
* хронометраж занятия (дозировка, время выполнения упражнений, паузы отдыха и т.д.);
* анализ ошибок в технике, методике проведения, организации занятий;
* передовые методы, используемые в учебном, тренировочном и оздоровительном занятии (в технике, тактике, методике проведения, организации занятия);
* подбор упражнений в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся;
* наблюдение за тренером, практикантом: внешность, пунктуальность, манера общения, изложение материала, показ, выбор места и т.д.;
* выводы и предложения по данному занятию.

Подпись практиканта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка за анализ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата Подпись методиста\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 25

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Время и место проведения | Ответственные | Отметка о выполнении |
|  |  |  |  |  |

**Документы о проведении спортивного соревнования или праздника**

Положение о соревновании, приказ о проведении праздника или соревнования, смета на проведение, программа или сценарий проведенного мероприятия, итоговые протоколы.

Приложение 26

**АНАЛИЗ ПРОВЕДЕННОГО СОРЕВНОВАНИЯ ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ:**

Наименование мероприятия или соревнования

Характеристика участников и их подготовленность

Оборудование базы

Характеристика работы судейской комиссии

Результаты соревнований

Выводы и предложения

Приложение 27

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ (УИРС)**

По результатам проведенного тестирования общей или специальной физической подготовки спортсменов прикрепленной группы подводится итог и составляется заключение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО УИРС:

# Исследование проведено в \_\_\_\_\_\_\_ группе. Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_

## *Количество учащихся в группе \_\_\_\_\_\_\_\_Количество обследованных \_\_\_\_\_*

### *УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | уровни развития | | | |
| Низкий (количество человек) | Средний (количество человек) | Высокий (количество человек) | Общий уровень подготовки |
| Скоростные |  |  |  |  |
| Координационные |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |  |
| Гибкость |  |  |  |  |
| Силовые |  |  |  |  |

Общий вывод об уровне физической подготовки и необходимости развития физических качеств определенной группы занимающихся:

Рекомендованные индивидуальные задания по виду спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ученику (це)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Физическая подготовка – общая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и по физическим качествам \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рекомендуется комплекс упражнений для выполнения на УТЗ, ФОЗ, дома (подчеркнуть).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности | дозировка | | |
| Начальная | задание | Результат |
| Общеразвивающие упражнения | | | |
| Тренирующие упражнения | | | |
| Дополнительные упражнения | | | |

Режим выполнения комплекса -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_в неделю.

Приложение 28

Схема

ХАРАКТЕРИСТИКА

студента-практиканта (фамилия, имя, отчество) группа, факультет, учебное заведение

В характеристике должно быть отображено следующее:

- сроки практики, база практики, в качестве кого работал;

- отношение студента к обязанностям практиканта: дисциплини­рованность, добросовестность, трудолюбие, исполнительность, пот­ребность в качественном овладении профессией;

- профессионально-педагогическая, методическая, спортив­но-техническая подготовленность практиканта (знание видов прог­раммы, структуры и методики проведение учебно-тренировочных, или оздоровительных занятий, владение методами организа­ции занимающихся, методами обучения и тренировки, умение органи­зовать и проводить спортивно-массовые мероприятия);

- личностные качества: общая и профессиональная культура, компетентность, коммуникабельность, конструктивность мышления и др.;

- другие профессионально-педагогические качества, проявлен­ные студентом-практикантом;

- общая оценка за практику (отлично, хорошо, удовлетвори­тельно) с указанием причин снижения оценки.

- рекомендации по дальнейшему виду деятельности студента с учетом его профессиональной подготовленности

Подписи:

Печать организации Руководитель организации

Дата Методист базы практики

Приложение 29

**ОТЧЕТ**

**о прохождении программы преддипломной практики по направлению «Физическая культура»**

Фамилия, имя, отчество студента \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учебная группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ факультет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Групповой методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сроки практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Отчет составляется в соответствии с основными разделами работы студентов на практике***

Общие сведения о базе практики (полное название, адрес, ф.и.о. директора и ведущих специалистов базы практики по физической культуре)

**Организационная работа**

Перечислить нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность базы практики

Перечислить классы, учебно-тренировочные или физкультурно-оздоровительные группы, имеющиеся на базе практики и форма их комплектования

**Учебная работа:**

Количество уроков, учебно-тренировочных или физкультурно-оздоровительных занятий, проведенных Вами в период практики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности  название групп,  классов |  |  |  |  |
| Проведено занятий в группах  (перечислить) |  |  |  |  |
| Разработано конспектов (перечислить) |  |  |  |  |
| Разработано планов (перечислить) |  |  |  |  |

**Методическая работа:**

**Воспитательная работа в период практики:**

**Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая рекреационная и реабилитационная работа:**

**Учебно-исследовательская работа:**

**Агитационно-пропагандистская работа**

**Административно-хозяйственная работа**

Дата Подпись студента \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общая оценка за практику \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подписи:

|  |  |
| --- | --- |
| Руководитель базы практики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Методист базы практики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Печать базы практики | Подпись методиста  университета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |