

Приложение 6, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Физкультурное образование

Рабочая программа практики

**Б2.О.01(У) Учебная практика (ознакомительная в
организациях дополнительного образования)**

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Физкультурное образование

Квалификация бакалавриат
Форма обучения заочная

Форма промежуточной аттестации Зачет с оценкой
Вид практики Учебная

Тип практики ознакомительная

Форма проведения непрерывно по видам практик

Объем практики 3

Продолжительность в часах/неделях 108/ 0

Распределение часов практики

Курс	2		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекционные занятия	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
в том числе ИКР				
Сам. работа	104	104	104	104
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

б/с, доцент Гамалицкий Константин Викторович

Программа практики

Учебная практика (ознакомительная в организациях дополнительного образования)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

1. ЦЕЛИ ПРАКТИКИ

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

2. ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

практика по получению первичных профессиональных умений и навыков;

- изучить систему работы базы практики, содержание деятельности тренера, особенности организации и условия проведения учебного процесса на базе практики.
- содействовать формированию профессионально значимых качеств личности, обусловливающих устойчивый интерес, активное и творческое отношение к будущей работе.
- ознакомить с особенностями организации и проведения учебных занятий, спортивно-массовых мероприятий на базе практики.
- развитие умений организовывать свой труд.
- формирование способностей к самосовершенствованию, расширению границ своих научных и профессионально-практических познаний, использованию методов и средств познаний, различных форм и методов обучения и самоконтроля, новых образовательных технологий для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня.

3. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б2.О
------------	------

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Философия
---	-----------

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной практики необходимо как предшествующее:

1	Методы исследовательской деятельности
2	Силовые виды спорта и методика преподавания
3	Теория и методика обучения предмету физическая культура
4	Производственная практика (педагогическая)
5	Учебная практика (педагогическая ознакомительная)
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-1 : Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-1.1	Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.
УК-1.2	Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.
УК-1.3	Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

ПК-1 : Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

ПК-1.1	Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета (дисциплины)).
ПК-1.2	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями образовательного стандарта.
ПК-1.3	Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Код занятия	Наименование разделов (этапов) и тем/вид занятия	Часов	Курс
-------------	--	-------	------

	Раздел 1. Организационно-подготовительный этап: связанный с ознакомлением с программой практики		
1.1	1.1 Ознакомление со структурой педагогического процесса в организациях дополнительного образования /Лек/	2	2
1.2	1.2 Нормативная документация организаций дополнительного образования /Лек/	2	2
1.3	1. Собеседование с руководителем спортивной школы, тренерами по видам спорта /Ср/	4	2
1.4	2. Ознакомление с традициями спортивной школы, особенностями тренерского коллектива и коллектива спортсменов /Ср/	4	2
1.5	3. Характеристика материально-технического оснащения спортивной школы для реализации программного материала по избранному виду спорта /Ср/	4	2
1.6	4. Просмотр документов планирования по виду спорта в образовательном учреждении дополнительного образования /Ср/	4	2
1.7	5. Просмотр нормативной документации, регламентирующей деятельность спортивной школы /Ср/	4	2
1.8	6. Ознакомление с должностной инструкцией тренера по виду спорта /Ср/	4	2
1.9	7. Просмотр документов планирования по избранному виду спорта /Ср/	4	2
1.10	8. Ознакомление с учебной и методической литературой по избранному виду спорта /Ср/	4	2
	Раздел 2. Основной этап: учебно-методическая работа		
2.1	01. Просмотр внеклассной деятельности тренера-преподавателя по виду спорта /Ср/	4	2
2.2	02. Анализ плана-конспекта учебно-тренировочного занятия (в устной форме) /Ср/	4	2
2.3	03. Посещение учебно-тренировочных занятий /Ср/	60	2
	Раздел 3. Итоговый этап: аналитический, направлен на подведение итогов практики		
3.1	Подготовка отчетной ведомости студента (характеристика на студента за период прохождения практики с отметкой, заверенная печатью учреждения). /Ср/	4	2
Итого:		108	

6. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ

По окончании практики студент сдает на кафедру отчет по практике и дневник прохождения практики. Результаты практики оценивает руководитель практики. Обучающиеся, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие по ее итогам неудовлетворительную оценку, подлежат отчислению в установленном порядке из института, как имеющие академическую задолженность.

Перечень отчетных материалов по практике:

По итогам прохождения практики обучающийся представляет:

1. Дневник практики:

- Анализ нормативной документации, регламентирующей деятельность организации образования.
- Должностная инструкция тренера-преподавателя по виду спорта.
- Характеристика образовательного учреждения дополнительного образования.
- Характеристика материально-технического оснащения школы для реализации программного материала по избранному виду спорта.
- Анализ посещенного учебно-тренировочного занятия.
- Анализ плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

2. Отчетная ведомость студента (характеристика на студента за период прохождения практики с отметкой, заверенная печатью учреждения).

Формой промежуточной аттестации студента по практике является (дифференцированный зачет) – зачет с оценкой.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

1. Теория и методика Физической культуры и спорта – 13е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», - 496с Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. 2016 с.
2. Теория и методика плавания: учебник. - М.: Академия., - 320 с. Попов О.И., Распопова Е.А. 2014.
3. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с.

7.2 Перечень информационных технологий

7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства
Комплект ПО с академической лицензией, комплект свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ
7.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем
Научная электронная библиотека eLibrary

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
2	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
3	К.2 - 121 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАКТИКЕ

9.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Методика исследования уровня развития физических качеств у юных и взрослых спортсменов.
2. Методика исследования уровня развития силы у юных и взрослых спортсменов.
3. Методика исследования уровня развития выносливости у юных и взрослых спортсменов.
4. Методика исследования уровня развития быстроты у юных и взрослых спортсменов.
5. Методика исследования уровня развития ловкости у юных и взрослых спортсменов.
6. Методика исследования уровня развития гибкости у юных и взрослых спортсменов.
7. Методика исследования уровня развития ведущего физического качества у юных и взрослых спортсменов в ИВС.
8. Методика исследования вопросов процесса построения спортивной подготовки; различных макро-, мезо- и микроциклов и циклов.
9. Методика исследования вопросов физической подготовки.
10. Методика исследования вопросов технической подготовки.
11. Методика исследования вопросов тактической подготовки.
12. Методика исследования вопросов психологической подготовки.
13. Методика исследования вопросов теоретической подготовки.
14. Методика исследования вопросов волевой подготовки.
15. Методика исследования спортивной подготовки.
16. Методика исследования вопросов системы контрольных испытаний и тестирования.
17. Методика исследования проблем планирования спортивной подготовки.
18. Методика исследования проблем моделирования спортивной подготовки.
19. Методика исследования проблем прогнозирования спортивной подготовки.
20. Методика исследования проблем отбора, селекции в ИВС.
21. Методика исследования проблем комплектования сборных команд в ИВС.
22. Методы и приборы срочной информации, применяемые в ИВС.

9.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

9.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Вопрос 1

Физическая подготовка подразделяется:

1. специальную и подготовительную
2. подготовительную и общую
3. общую и специальную
4. специальную

Вопрос 2

Укажите, что являются основными средствами специальной физической подготовки:

1. общеподготовительные упражнения
2. соревновательные и специально подготовительные упражнения
3. упражнения из других видов спорта

Вопрос 3

Относительная сила — это:

1. сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением
2. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
3. сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
4. способность человека преодолевать внешнее сопротивление

Вопрос 4

Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

1. физической работоспособностью
2. тренированностью
3. функциональной устойчивостью
4. общей выносливостью

Вопрос 5

Сила мышц определяется:

1. динамометром
2. специальным прибором
3. гирей, штангой
4. количеством поднятием веса.

Вопрос 6

Двигательные (физические) способности — это:

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2. умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
3. особенности, обеспечивающие двигательную деятельность
4. врожденные морфофункциональные качества

Вопрос 7

Мерилом выносливости является:

1. порог анаэробного обмена
2. время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
3. максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений
4. анаэробно-аэробной выносливостью

Вопрос 8

Основным специфическим средством физического воспитания является:

1. гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
2. оздоровительные силы природы
3. физические упражнения
4. тренажеры и тренажерные устройства

Вопрос 9

Способность выполнять движения с большей амплитудой:

1. гибкостью
2. стретчингом
3. эластичностью
4. растяжкой

Вопрос 10

Укажите виды тактической подготовки в избранном виде спорта:

1. специфическая и игровая тактическая подготовка;
2. тактическая и специфическая тактическая подготовка
3. общая и специальная тактическая подготовка;
4. специальная и соревновательная тактическая подготовка

Вопрос 11

Специально организованная соревновательная деятельность для повышения эффективности тренировочного процесса, этот метод называется:

1. Игровой;
2. Развлекательный;
3. Соревновательный;
4. Специфически;

Вопрос 12

Укажите, чем достигается результативность техники у спортсмена в избранном виде спорта:

1. Соревновательными и игровыми упражнениями
2. Эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью техники;
3. Облегченными тренировочными снарядами и специальным оборудованием;
4. Соответствием уровню физической, технической и тактической подготовки;

Вопрос 13

В спортивных и других видах спорта основным показателем экономичности техники является:

1. Способность спортсмена к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения;
2. Способность спортсмена к определенной коррекции двигательных действий в соревновательной борьбе;
3. Способность спортсмена к выполнению движений, которые эффективны для достижения цели;
4. Уровень технической готовности спортсмена в избранном виде спорта.

Вопрос 14

Укажите виды тактической подготовки в избранном виде спорта:

1. Общая и специфическая тактическая подготовка;
2. Спортивно-тактическая подготовка;
3. Специальная и соревновательная тактическая подготовка.
4. Общая и специальная тактическая подготовка;

Вопрос 15

Тактическое мастерство спортсмена базируется:

1. На технической, физической, психологической подготовленности;
2. На психологической подготовленности;
3. На технической подготовленности;
4. На технической подготовленности, технической подготовленности;

Вопрос 16

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации делится на:

1. Воспитание физических качеств, повышение уровня подготовленности и первых успехов

2. Улучшения физического развития, овладение основами техники, достижение спортивных результатов.
3. Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки;
4. Улучшения физического развития, овладение основами техники, достижение спортивных результатов.

Вопрос 17

Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в избранном виде спорта:

1. Формирование необходимого основного фонда двигательных умений;
2. Овладение основами техники выполнения физических упражнений;
3. Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;
4. Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

Вопрос 18

При построении тренировки в малых циклах, втягивающие микроциклы направлены:

1. На подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.
2. На окончательное становления спортивной формы.
3. На выполнения высоких по объему тренировочных нагрузок.
4. На подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

Вопрос 19

Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группу спортсменов, называется:

1. Оперативный учет.
2. Предварительный учет.
3. Рубежный учет.
4. Оперативный учет.

Вопрос 20

Степень подготовленности спортсмена зависит от:

1. Технической, тактической подготовки;
2. Научно-методического обеспечения;
3. Эффективных и соревновательных систем;
4. Спортивной формы.

Вопрос 21

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:

1. Специальной выносливости;
2. Специальной координации;
3. Специальной гибкости;
4. Специальной быстроты.

Вопрос 22

На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:

1. На 6 этапов;
2. На 5 этапов;
3. На 4 этапа;
4. На 3 этапа;

Вопрос 23

Тренировочный цикл, включающий относительно законченный ряд микроциклов, называется:

1. Подводящий цикл.
2. Мезоцикл.
3. Цикл базовой подготовки.
4. Микроцикл.

Вопрос 24

Эффективность системой тренировки обеспечивается:

1. Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
2. Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
3. Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах;
4. Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

Вопрос 25

В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировки используется:

1. Комбинированный метод;
2. Повторный метод;
3. Смешанный метод;
4. Круговой метод.

9.4. Описание экзаменационного билета

9.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Зачтено/«Отлично» — студент выполнил в срок и на высоком уровне весь намеченный объём работы, обнаружил умение правильно определять и эффективно решать основные задачи.

Зачтено/«Хорошо» — полностью выполнил намеченную на период практики программу работы, обнаружил умение определять основные задачи и способы их решения, проявил инициативу в работе, но не смог вести творческий поиск или не проявил потребность в творческом росте.

Зачтено/«Удовлетворительно» — выполнил программу работы, но не проявил глубоких знаний теории и умения применять её на практике, допускал ошибки в планировании и решении задач.

Не зачтено/«Неудовлетворительно» — не выполнил программу практики, не подготовил отчёта, допускал ошибки в ходе проведения практики.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПРАКТИКИ Б2.О.01(У) Учебная практика (ознакомительная в организациях дополнительного
образования)

(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« ____ » _____ 20__ г.

**Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"**

Приложение 6, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Физкультурное образование

**Рабочая программа практики
Б2.О.02(У) Учебная практика (педагогическая
ознакомительная)**

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Физкультурное образование

Квалификация бакалавриат
Форма обучения заочная

Форма промежуточной аттестации Зачет с оценкой
Вид практики Учебная
Тип практики педагогическая ознакомительная

Форма проведения дискретно

Объем практики 3

Продолжительность в часах/неделях 108/ 0

Распределение часов практики

Курс	3		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекционные занятия	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
в том числе ИКР				
Сам. работа	104	104	104	104
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Ковалева Роза Ефимовна

Программа практики

Учебная практика (педагогическая ознакомительная)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

1. ЦЕЛИ ПРАКТИКИ

Целью освоения учебной педагогической практики (ознакомительная) в общеобразовательных организациях является ознакомление с содержанием и организацией педагогического процесса в общеобразовательных учреждениях.

2. ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

Задачами освоения учебной педагогической практики (ознакомительная) в общеобразовательных организациях являются:

- изучить особенности организации и обеспечения педагогического процесса в общеобразовательных учреждениях;
- провести наблюдение за педагогическим процессом в общеобразовательных учреждениях;
- ознакомиться с процессом планирования и контроля за организацией педагогического процесса в общеобразовательных учреждениях.

3. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть	Б2.О
-------------	------

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Философия
2	Мониторинг физического состояния человека
3	Технологии цифрового образования
4	Педагогика и история образования
5	Единоборства и методика преподавания
6	Учебная практика (ознакомительная в организациях дополнительного образования)

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной практики необходимо как предшествующее:

1	Силовые виды спорта и методика преподавания
2	Производственная практика (педагогическая)
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**УК-1 : Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач**

УК-1.1	Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.
УК-1.2	Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.
УК-1.3	Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

ПК-1 : Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

ПК-1.1	Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета (дисциплины)).
ПК-1.2	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями образовательного стандарта.
ПК-1.3	Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Код занятия	Наименование разделов (этапов) и тем/вид занятия	Часов	Курс
	Раздел 1. Ориентировочно-проектировочный этап		
1.1	Установочная конференция по организации проведения учебной практике (педагогическая ознакомительная). Распределение по объектам прохождения практики. /Лек/	2	3
1.2	Собеседование с руководителями образовательных учреждений, учителями физической культуры, организаторами внеклассной и вне-школьной работы. /Ср/	4	3
1.3	Ознакомление с традициями образовательного учреждения, особенностями педагогического и ученического коллективов. Определение консультационных дней по текущим организационным и методическим вопросам. /Ср/	2	3

	Раздел 2. Содержательно-операционный этап		
2.1	Изучение документов планирования по физической культуре в образовательном учреждении /Ср/	10	3
2.2	Посещение уроков учителей физической культуры /Ср/	16	3
2.3	Ведение дневника практиканта и своевременное представление отчетной документации учителю и методисту /Ср/	20	3
2.4	Проведение уроков по физической культуре с детьми младшего школьного возраста. /Ср/	40	3
2.5	Участие под руководством учителя во внеклассных мероприятиях образовательного учреждения /Ср/	6	3
	Раздел 3. Заключительный		
3.1	Итоговая конференция по организации проведения защиты отчета по учебной практике (педагогическая ознакомительная). /Лек/	2	3
3.2	оформление в соответствии с требованиями отчетной ведомости и дневника по практике и подготовка к итоговой конференции /Ср/	6	3
	Итого:	108	
6. ФОРМЫ ОТЧЁТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ			
<p>По окончании практики студент сдает на кафедру отчет по практике и дневник прохождения практики. Результаты практики оценивает руководитель практики.</p> <p>Обучающиеся, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие по ее итогам неудовлетворительную оценку, подлежат отчислению в установленном порядке из института, как имеющие академическую задолженность.</p> <p>Перечень отчетных материалов по практике: Отчетная ведомость по учебной практике (педагогическая ознакомительная) Дневник по учебной практике (педагогическая ознакомительная) (Образцы отчетной документации представлены в приложении)</p>			
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
7.1. Рекомендуемая литература			
1. Методика обучения и воспитания физической культуре : учебно-методическое пособие / С. И. Зизикова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2019. – 124 с. URL: https://e.lanbook.com/book/154980 2. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуныева. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. URL: https://e.lanbook.com/book/74503 3. Теория и методика физического воспитания обучающихся : учебно-методическое пособие / И. И. Файзрахманов, И. Г. Хурамшин, С. С. Русакова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 163 с. URL: https://e.lanbook.com/book/452099			
7.2 Перечень информационных технологий			
7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для самостоятельной работы			
7.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
Академия Google Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Научная электронная библиотека eLibrary Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс» Сайт Министерства просвещения ПМР Электронная школа Приднестровья Школа Приднестровья ФизкультУРА онлайн справочник			
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ			
1	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран		

2	К.3 - 111 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
---	---

9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАКТИКЕ

9.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы для собеседования по итогам практики:

1. Краткая характеристика образовательного учреждения.
2. Структура образовательного учреждения.
3. Расскажите основные моменты из Должностной инструкция учителя физической культуры.
4. Перечислите нормативную документацию, регламентирующей деятельность организации образования.
5. Дайте характеристику материально-технического оснащения школы для реализации программного материала по предмету физическая культура
6. Охарактеризуйте класс к которому вас прикрепили.
7. Какую внеклассную деятельность проводит учитель физической культуры в школе.
8. Сколько вы посетили уроков физической культуры.
9. Сколько планов-конспектов учебного занятия по физической культуре вы разработали и провели.
10. Какой раздел программы по предмету «Физическая культура» проходили во время прохождения практики.

9.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

9.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Задания с выбором одного правильного ответа

1. Движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением называются
 - A) общими упражнениями
 - B) профессиональными упражнениями
 - C) прикладными упражнениями
 - D) общеразвивающими упражнениями
 - E) специальными упражнениями
2. Для предотвращения травм и повреждений на уроках необходимо
 - A) соблюдать температурный режим
 - B) соблюдать правила техники безопасности
 - C) построение в 1 шеренгу
 - D) выполнять программные требования
 - E) проводить двустороннюю игру
3. Физические упражнения – это
 - A) развитие физических качеств и физических способностей школьников
 - B) совокупность достижений общества в создании специальных средств в физическом воспитании
 - C) процесс обучения двигательным действиям и воспитание морально-волевых качеств
 - D) двигательные действия, направлены на реализацию задач физического воспитания
 - E) процесс физического воспитания, направленный на решение какой-либо практической задачи
4. Педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств – это
 - A) физическая культура
 - B) физическое совершенство
 - C) физическое воспитание
 - D) физическое развитие
 - E) физическая подготовка
5. Вид спорта известный как «Королева спорта»
 - A) легкая атлетика
 - B) гимнастика
 - C) борьба
 - D) тяжелая атлетика
 - E) художественная гимнастика
6. Быстрота – это способность человека
 - A) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечной силы
 - B) к длительному выполнению какойлибо деятельности без снижения ее эффективности

- С) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
D) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
E) выполнять движение с большей амплитудой
7. Способ прыжка в длину с разбега
A) «согнув ноги»
B) «перекидной»
C) «фосберифлоп»
D) «свободный»
E) «перешагивание»
8. В прыжках в высоту с разбега важным качеством является
A) координация, скоростносиловые качества
B) ловкость, быстрота
C) сила, выносливость
D) быстрота, выносливость
E) скоростно–силовые качества
9. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?
A) Майкл Джордан
B) Пьер де Кубертен
C) Хуан Антонио Самаранч
D) Билл Рассел
Джеймс Нейсмит
10. Упражнения для развития координационных способностей
A) челночный бег
B) выпрыгивание из приседа
C) подтягивание в висе на перекладине
D) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
E) прыжки на скакалке
11. Упражнения для совершенствования прыгучести
A) бег с высоким подниманием колен, прыжки на одной ноге
B) многоскоки, бег прыжками, ходьба на пятках
C) прыжки на одной ноге, прыжок с места на препятствие
D) прыжки на скакалке, ходьба на носках, медленный бег
E) прыжки на двух ногах, прыжки на скакалке, прыжки через препятствие
12. После проведения подвижной игры необходимо
A) подведение итогов игры
B) восстановить дыхание
C) выполнить упражнения на гибкость
D) назначить нового ведущего
E) построить участников в одну шеренгу
13. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами – это
A) физкультминутки
B) активный отдых
C) подвижные игры
D) спортивные игры
E) урок физкультуры
14. Общеразвивающие упражнения классифицируются по признаку
A) командному
B) физическому
C) физиологическому
D) методическому
E) анатомическому
15. Одна из групп упражнения для формирования правильной осанки
A) упражнения с предметом на голове
B) разнообразные упражнения с высокой скоростью

- С) упражнения с прыжками
 D) упражнения с утяжелителями
 E) упражнения в виси на высокой перекладине

16. Последовательным касанием «пола» отдельными частями тела, без переворачивания через голову, вперед назад или в сторону выполняют

- A) перекаты
 B) сальто
 C) перевороты
 D) стойки
 E) кувырки

17. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на группы:

- A) подготовительную, специальную, лечебную
 B) основную, подготовительную, специальную
 C) специальную, лечебную, физкультурную
 D) основную, специальную, лечебную
 E) основную, лечебную, подготовительную

18. 6 мин бегходьба или тест Купера определяет

- A) национальный уровень физической подготовленности
 B) уровень развития выносливости
 C) уровень общефизической подготовленности
 D) президентский уровень физической подготовленности
 E) уровень силовой выносливости

19. Отталкивание в опорном прыжке происходит, когда

- A) стопы коснулись гимнастического мостика
 B) когда во время разбега туловище наклонилось вперед
 C) приобрел наибольшую скорость при разбеге
 D) дошел до гимнастического мостика
 E) сделал взмах руками вверх

20. При выполнении метаний снарядов учащиеся, ожидающие своей очереди находятся

- A) на стартовой линии
 B) за пределами зоны метания
 C) на линии метания
 D) в зоне метания
 E) в секторе для метаний

9.4. Описание экзаменационного билета

9.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки:

- оценка зачтено/«отлично» ставится обучающемуся, полностью выполнившему задачи практики; продемонстрировавшему компетентность в вопросах управления своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Своевременная сдача отчетной документации в соответствии с требованиями.
- оценка зачтено/«отлично»«хорошо» ставится обучающемуся, полностью выполнившему задачи практики; продемонстрировавшему компетентность в вопросах управления своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Своевременная сдача отчетной документации с незначительными ошибками в оформлении.
- оценка зачтено/«отлично»«удовлетворительно» ставится обучающемуся, полностью выполнившему задачи практики; продемонстрировавшему компетентность в вопросах управления своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Своевременная сдача отчетной документации с серьезными ошибками в оформлении.
- оценка не зачтено/«отлично»«неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не выполнивший программу практики.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПРАКТИКИ Б2.О.02(У) Учебная практика (педагогическая ознакомительная)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Физкультурное образование
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« ____ » _____ 20__ г.

**Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"**

Приложение 6, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Физкультурное образование

Рабочая программа практики

Б2.О.03(П) Производственная практика (профессионально-ориентированная в организациях оздоровительных услуг)

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Физкультурное образование

Квалификация бакалавриат
Форма обучения заочная

Форма промежуточной аттестации Зачет с оценкой

Вид практики Производственная

Тип практики профессионально-ориентированная в организациях оздоровительных услуг

Форма проведения дискретно

Объём практики 9

Продолжительность в часах/неделях 324/ 0

Распределение часов практики

Курс	3		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Лекционные занятия	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
в том числе ИКР				
Сам. работа	320	320	320	320
Итого	324	324	324	324

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Ковалева Роза Ефимовна

Программа практики

Производственная практика (профессионально-ориентированная в организациях оздоровительных услуг)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

1. ЦЕЛИ ПРАКТИКИ

участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий в организациях оздоровительных услуг.

2. ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

разработать документы планирования и контроля за физкультурно-оздоровительным процессом в организациях оздоровительных услуг; проводить физкультурно-оздоровительные занятия в организациях оздоровительных услуг; проведение форм контроля за эффективностью физкультурно-оздоровительных занятий в организациях оздоровительных услуг

3. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть | Б2.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Баскетбол и методика преподавания
2	Волейбол и методика преподавания
3	Футбол и методика преподавания
4	Музыкально-ритмическое воспитание в общеобразовательных организациях
5	Введение в профессиональную деятельность
6	Подвижные игры и методика преподавания
7	Методика воспитательной работы
8	Возрастная и педагогическая психология
9	Анатомия человека

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной практики необходимо как предшествующее:

1	Физическое воспитание в летних оздоровительных лагерях
2	Организация и проведение спортивных соревнований
3	Технология управления соревновательной деятельностью
4	Организация занятий в тренажерном зале
5	Спортивная медицина
6	Основы массажа
7	Туризм и методика преподавания
8	Нетрадиционные водные виды спорта
9	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
10	Современные оздоровительные системы
11	Психология физической культуры и спорта
12	Физиология физической культуры и спорта
13	Производственная практика (профессионально-ориентированная в организациях дополнительного образования)
14	Производственная практика (преддипломная)
15	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
16	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**УК-3 : Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**

УК-3.1	Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.
УК-3.2	Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

ОПК-1 : Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.1	Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
ОПК-1.2	Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-1.3	Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста		
ПК-9 : Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.			
ПК-9.1	Осуществляет планирование и проводит воспитательную работу, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия различной направленности в местах проведения занятий, по видам спортивных специализаций, с учетом возрастных особенностей.		
ПК-9.2	Организует и корректирует ведение досуговой деятельности и активного отдыха обучающихся, в образовательных и спортивных организациях различного типа и профиля, в местах проведения занятий.		
ПК-9.3	Умеет: проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые работы и оказывать физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги.		
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ			
Код занятия	Наименование разделов (этапов) и тем/вид занятия	Часов	Курс
	Раздел 1. Ориентировочно-проектировочный этап		
1.1	Установочная конференция по производственной практики (профессионально-ориентированная в организациях оздоровительных услуг). Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Распределение обучающихся по базам практики /Лек/	2	3
1.2	Составление индивидуального плана прохождения практики по организации планирования и самостоятельного проведения отдельного комплекса упражнений и целого -тренировочного занятия с занимающимися под контролем инструктора по фитнесу /Ср/	10	3
1.3	проведения отдельного комплекса упражнений и подготовительной части тренировочного занятия с занимающимися под контролем инструктора по фитнесу /Ср/	40	3
	Раздел 2. Содержательно-операционный этап		
2.1	Составление планов конспектов для проведения тренировочных занятий в тренажерном зале. Подготовка инструктора к занятию (план-конспект занятия, определение задачи в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся, выбор методов и форм проведения занятия, подбор оборудования, поэтапное, расчленено - конструктивное освоение и результативность выполнения. Ошибки и способы их устранения. Соответствие нагрузки задачам занятия и подготовленности занимающихся. Соблюдение мер безопасности, целесообразность. Длительность повторяющихся элементов. Применение программ силовой и кардио- направленности с использованием тренажерных устройств, в зоне свободных весов и зоне функционального тренинга для занимающихся различного уровня физической подготовленности /Ср/	25	3
2.2	Самостоятельного проведения тренировочных занятий в тренажерном зале под наблюдением инструктора. Применение программ силовой и кардио-направленности с использованием тренажерных устройств, в зоне свободных весов и зоне функционального тренинга для занимающихся различного уровня физической подготовленности. /Ср/	40	3
2.3	Составление планов конспектов для проведения тренировочных занятий в фитнес зале. Подготовка инструктора к занятию (план-конспект занятия, определение задачи в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся, выбор методов и форм проведения занятия, подбор оборудования, поэтапное, расчлененно-конструктивное освоение и результативность выполнения. Ошибки и способы их устранения. Соответствие нагрузки задачам занятия и подготовленности занимающихся. 1. Занятия по классической аэробике и занятий танцевальной направленности: Классическая аэробика - как основа современного фитнеса. Диверсификация (расширение) программ и услуг – как основа инновационной фитнес-индустрии. Конкретизация методических аспектов дозирования нагрузок в классической аэробике и занятий танцевальной направленности. Характеристика нагрузок: «низкой нагрузки» (low impact), «средней нагрузки» (middle impact), «высокой нагрузки» (high impact). Физиологические показатели. Содержание и структура хореографической подготовки и занятий. Классификация средств. /Ср/	25	3

2.4	Самостоятельного проведения тренировочных занятий по классической аэробике и занятий танцевальной направленности в фитнес зале под наблюдением инструктора. Соблюдение мер безопасности, целесообразность. Длительность повторяющихся элементов. Последовательность и логичность смены базовых шагов классической аэробики или движений танцевальной направленности. Включение в программу упражнений высокой и низкой интенсивности. Изменение темпа выполнения базовых шагов классической аэробики и движений танцевальной направленности, изменения нагрузки с помощью амплитуды движений. /Ср/	40	3
2.5	Составление планов конспектов для проведения тренировочных занятий в фитнес зале. Подготовка инструктора к занятию (план-конспект занятия, определение задачи в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся, выбор методов и форм проведения занятия, подбор оборудования, поэтапное, расчлененно-конструктивное освоение и результативность выполнения. Ошибки и способы их устранения. Соответствие нагрузки задачам занятия и подготовленности занимающихся. 2. Занятий силовой направленности с оборудованием и без: Конкретизация современных представлений о групповых занятиях силовой направленности типа Pilates. Задачи силовой тренировки. Средства силовой тренировки. Основные принципы выполнения упражнений Pilates. Классификация упражнений используемых в системе Pilates. Базовые упражнения Pilates (для рук, ног и туловища). Специфика занятий на фитболе и bosu . Основные положения. Каталог упражнений. Методика проведения занятий на фитболе и bosu. Правила составления программы силовой направленности с использованием фитбола и bosu. /Ср/	20	3
2.6	Самостоятельного проведения тренировочных занятий силовой направленности с оборудованием и без в фитнес зале под наблюдением инструктора. Соблюдение мер безопасности, целесообразность. Длительность повторяющихся элементов. Включение в программу различного оборудования: гантели, резиновых амортизаторов, медицинских мячей, эспандеров различных конструкций и гимнастических палок различного веса. /Ср/	40	3
2.7	Составление планов конспектов для проведения тренировочных занятий в фитнес зале. Подготовка инструктора к занятию (план-конспект занятия, определение задачи в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся, выбор методов и форм проведения занятия, подбор оборудования, поэтапное, расчлененно-конструктивное освоение и результативность выполнения. Ошибки и способы их устранения. Соответствие нагрузки задачам занятия и подготовленности занимающихся. 3. Занятия по развитию гибкости: Каталог упражнений типа «стретчинг». Методика проведения занятий и дозирование нагрузок. Соблюдение мер безопасности, целесообразность. Длительность повторяющихся элементов. /Ср/	20	3
2.8	Самостоятельного проведения тренировочных занятий по развитию гибкости в фитнес зале под наблюдением инструктора. Комплексирование программ по развитию гибкости и стретчинга с йогой, пилатес, другими занятиями, упражнениями. /Ср/	40	3
Раздел 3. Заключительный этап			
3.1	Итоговая конференция по производственной практики (профессионально-ориентированная в организациях оздоровительных услуг). Защита отчетов по практике /Лек/	2	3
3.2	Анализ хода практики и полученных материалов. Завершение ведения дневника прохождения практики. Получение характеристики о прохождении практики от руководителей практики. Подготовка отчета практики и его согласование с руководителями практики. Подготовка к итоговой конференции. /Ср/	20	3
Итого:		324	
6. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ			
По окончании практики студент сдает на кафедру отчет по практике и дневник прохождения практики. Результаты практики оценивает руководитель практики. Обучающиеся, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие по ее итогам неудовлетворительную оценку, подлежат отчислению в установленном порядке из института, как имеющие академическую задолженность.			

Перечень отчетных материалов по практике:

Дневник практики производственной (профессионально-ориентированная в организациях оздоровительных услуг)

Отчетная ведомость по производственной практики (профессионально-ориентированная в организациях оздоровительных услуг)

Образцы отчетной документации представлены в приложении

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

1. Брук Сайлер Совершенствование тела по методике Пилатеса. : учебное пособие. – Самиздат, 2010. – 177 с. 2010.

URL: <https://vtome.ru/knigi/zdorovie/621438-sovershenstvovanie-tela-po-metodu-pilatesa.html>

2. Калинина Ю.В. Степ-аэробика:[Электронный ресурс]: метод. пособие . - Бишкек: КРСУ, 2013. - 39 с.URL:

<http://lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/5320.pdf>

3. Коломейцева Е. Б. Физическая культура. Современные оздоровительные системы:[Электронный ресурс]: уч.-метод.

пособие / Пермский Гос.науч.-исслед. университет. – Пермь, .2021. URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kulturasovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf>

4. Мискевич, Т. В. Оздоровительные системы физической культуры: [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Т. В.

Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 108 с. : ил.

URL:<https://lib.msu.by/handle/123456789/15100>

5. Морозова Л.В. Классическая аэробика: [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Казань: Изд-во «Бук».– 102. 2017

URL:

7.2 Перечень информационных технологий

7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для самостоятельной работы

7.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Научная электронная библиотека eLibrary

Академия Google

ФизкультУРА онлайн справочник

Сайт Министерства просвещения ПМР

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1	<p>К.3 - 106</p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля</p> <p>Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран</p>
2	<p>К.3 - 111</p> <p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>омплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран</p>

9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАКТИКЕ

9.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы для собеседования

1. Характеристика фитнеса как компонента оздоровительной физической культуры.
2. Фитнес-технологии: определение понятия, классификация и краткая характеристика.
3. Характеристикой основных групп упражнений оздоровительной физической культуры.
4. Характеристика основных направлений и видов фитнеса.
5. Основы методики проведения занятий фитнесом.
6. Аэробика. История развития, содержание и особенности проведения занятий.
7. Степ-аэробика. Содержание и особенности проведения занятий
8. Танцевальная аэробика. Характеристика, содержание и особенности проведения занятий
9. Боди-балет. Характеристика, содержание, терминология и особенности проведения занятий.
10. Стретчинг. Основные средства, методы и методика проведения занятий.
11. Йога. Характеристика, содержание и особенности проведения занятий.
12. Техника выполнения основных асан в йоге.
13. Пилатес. История развития, содержание и особенности проведения занятий.
14. Техника выполнения базовых упражнений пилатеса.
15. Воркаут. История развития, содержание и особенности проведения занятий.
16. Техника выполнения базовых упражнений
17. Кроссфит. История развития, содержание и особенности проведения занятий. СИТ
18. Методика развития силы средствами воркаута и кроссфита.
19. Методика развития координации средствами средств современных фитнес-технологий.
20. Условия развития выносливости с применением средств современных фитнес-технологий.

9.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

9.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что называют атлетической гимнастикой?
 - а) один из методов развития умственной активности;
 - б) основное средство развития ловкости;
 - в) метод развития скорости;
 - г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.
2. Физическое качество, которое развивает аэробика:
 - а) сила;
 - б) скорость;
 - в) красота;
 - г) стройность;
3. Что подразумевают под понятием аэробика:
 - а) современный вид танца;
 - б) акробатические упражнения;
 - в) музыкально-ритмическое воспитание;
 - г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте
4. Что называют стретчингом?
 - а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связки мышц;
 - б) виды упражнений на брусках;
 - в) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
 - г) ряд акробатических упражнений;
5. Какие виды упражнений относятся к степ-аэробике:
 - а) циклические;
 - б) динамические и статические;
 - в) упражнения на снарядах;
 - г) силовые
6. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:
 - а) условный рефлекс;
 - б) мышечная память;
 - в) моторика;
 - г) кинестетика.
7. Воркаут это –
 - а) один из способов совершенствования физической формы;
 - б) разные виды беговых нагрузок;
 - в) комплекс упражнений с весом собственного тела, направленный на создание красивого тела,

- укрепления здоровья;
- г) упражнение для снижения массы тела.
8. Основная задача стретчинга:
- а) развитие выносливости;
- б) укрепление мышечной ткани;
- в) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
- г) повышение эстетики тела.
9. Что является средствами фитнеса?
- а) все формы контроля со стороны педагога;
- б) ежедневный тренировочный процесс;
- в) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
- г) возможности организма.
10. Методы – это.....
- а) дозировки для применения физических упражнений специально запланированного воздействия на занимающихся
- б) структура применения физических упражнений с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- в) способы применения физических упражнений с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
11. Кроссфит– это..
- а) прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в) прекрасное средство развития ловкости
- г) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости воли, функциональных возможностей организма
12. В каком виде фитнеса спортсмены выполняют непрерывный высокоэффективный комплекс силовых упражнений
- а) спортивная аэробика
- б) спортивная акробатика
- в) кроссфит
13. Что называют боди-балетом?
- а) один из методов развития умственной активности;
- б) основное средство развития ловкости;
- в) метод развития скорости;
- г) комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, силы, пластичности.
14. Аэробика классифицируется:
- а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;
- б) оздоровительная, прикладная, спортивная;
- в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.
15. Требования и средства аэробики:
- а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.
- б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;
- в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.
16. Структура урока аэробики:
- а) подготовительная, заключительная, основная части;
- б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;
- в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.
17. Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:
- а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;
- б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечно-сосудистую систему.
18. К основным базовым шагам аэробики относятся:
- а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;
- б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;
- в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.
19. Требования к командам инструктора:
- а) веселые, громкие, задорные, краткие;
- б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;
- в) постоянные, подробные, вербальные, невербальные.
20. Способы уменьшения травматизма:
- а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изменить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;

- б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;
- в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить количество занятий в неделю.
21. Степ-аэробика это:
- а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;
- б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;
- в) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специ-альной степ-платформы.
22. Стретчинг является:
- а) эффективным методом развития силы;
- б) эффективным методом развития гибкости;
- в) эффективным методом развития скоростно-силовой выносливости.
23. Фитнес-йога представляет собой;
- а) сочетание древней гимнастики и медитации;
- б) сочетание здорового образа жизни и медитации;
- в) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения.
24. Суть метода Пилатеса это:
- а) релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость;
- б) статическая нагрузка, выполнение упражнений сидя или лежа, правильное дыхание;
- в) регулярность нагрузки, плавность движений, координация, центрирование.
25. Вербальные команды инструктора:
- а) прямой и обратный счет, название движения, показ направления движения рукой, отбивание ритма хлопком;
- б) методические указания, отбивание ритма хлопком, пальцевой счет, показ движения, направление движения;
- в) прямой и обратный счет, название движения, методические указания, указание направления движения и ведущей ноги.
26. Для увеличения нагрузки необходимо:
- а) использовать отягощения, увеличить амплитуду движений, перемещений, количество повторений, сложность движений, темп исполнения;
- б) продлить время занятий, увеличить количество занятий в неделю и вес отягощений, увеличить продолжительность аэробной части, дать статическую нагрузку;
- в) чаще менять интенсивность и характер упражнений, постоянно использовать новые движения и связки, увеличить громкость музыки, активизировать действия инструктора.
27. ... – это общая физическая подготовленность организма человека.
- а) Акробатика
- б) Аэробика
- в) Фитнес
- г) Пилатес
28. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре:
- а) беговые дорожки
- б) футбольные мячи
- в) обручи и скакалки
29. Известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал «аэробикой».
- а) Джеймс Нейсмит
- б) Криштиану Роналду
- в) Валерия Харламова
- г) Кеннет Купер
30. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений.
- а) с облегчённой штангой
- б) с использованием пружинистой пластины
- в) на специальном напольном покрытии
31. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
- а) асаны
- б) инь
- в) дао
32. Какого направления фитнеса не существует?
- а) Цигун
- б) Калланетика
- в) Аквобосу

9.4. Описание экзаменационного билета

9.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка зачтено /«Отлично» - ставится студенту, который выполнил в срок и на высоком уровне весь объем работы в пределах программы, проявил умение правильно определить и эффективно решать основные учебно-воспитательные задачи, проявлял в работе самостоятельность, творческий подход.

Оценка зачтено /«Хорошо» - ставится студенту в случае полного выполнения программы практики, проявления умения определять основные учебно-воспитательные задачи и способы их решения, проявления инициативы, предоставления в срок всей необходимой документации, но отсутствует творческий поиск.

Оценка зачтено /«Удовлетворительно» - ставится студенту, который выполнил программу практики, но не проявил глубокого знания педагогической теории и умения применять её в работе, допустил ошибки в проведении учебно-воспитательной работы без учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Оценка не зачтено /«Неудовлетворительно» - ставится студенту, который не выполнил программу практики, проявил слабое знание педагогической теории, неумение применять её в решении конкретных задач, организовывать педагогически целесообразную деятельность студентов.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПРАКТИКИ Б2.О.03(П) Производственная практика (профессионально-ориентированная в
организациях оздоровительных услуг)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Физкультурное образование
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« ____ » _____ 20__ г.

Приложение 6, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Физкультурное образование

Рабочая программа практики

Б2.О.04(П) Производственная практика (профессионально-ориентированная в организациях дополнительного образования)

Закреплена за кафедрой	Теории и методики физического воспитания и спорта
Учебный план	zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx 49.03.01 Физическая культура
Профиль	Физкультурное образование
Квалификация	бакалавриат
Форма обучения	заочная
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой
Вид практики	Производственная
Тип практики	практика по профилю профессиональной деятельности
Форма проведения	непрерывно по видам практик
Объём практики	3
Продолжительность в часах/неделях	108/0

Распределение часов практики

Курс	4		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Лекционные занятия	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
в том числе ИКР				
Сам. работа	104	104	104	104
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

б/с, доцент Гамалицкий Константин Викторович

Программа практики

Производственная практика (профессионально-ориентированная в организациях дополнительного образования)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

1. ЦЕЛИ ПРАКТИКИ

Является дальнейшее закрепление теоретических знаний обучающимся в области медико-биологических, психолого-педагогических, биомеханических и правовых основ спортивной тренировки, овладение на этой основе профессиональными умениями и навыками, необходимыми в практической деятельности тренера по виду спорта при организации и проведении учебно-тренировочной, воспитательной и спортивно-массовой работы.

2. ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

1. Совершенствование профессиональных умений и навыков тренера-преподавателя по виду спорта в спортивной школе;
2. Способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
3. Проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;
4. Осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
5. Подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
6. Осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

3. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б2.О
------------	------

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Современные фитнес-технологии
2	Биохимия человека
3	Волейбол и методика преподавания
4	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
5	Музыкально-ритмическое воспитание в общеобразовательных организациях
6	Легкая атлетика и методика преподавания
7	Методики внеклассной и внеурочной работы по физической культуре
8	Теория и методика физической культуры
9	Анатомия человека
10	Физиология человека
11	Физическая рекреация
12	Производственная практика (профессионально-ориентированная в организациях оздоровительных услуг)

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной практики необходимо как предшествующее:

1	Физическое воспитание в летних оздоровительных лагерях
2	Основы профессиональной деятельности тренера
3	Психология физической культуры и спорта
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-1 : Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомио-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.1	Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомио-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
ОПК-1.2	Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомио-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
ОПК-1.3	Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомио-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ПК-5 : Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта

ПК-5.1	Знает: - правила вида спорта, программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
ПК-5.2	Умеет: - планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; - оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования
ПК-5.3	Владеет: - методиками тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий; - методикой составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований (краткосрочное и долгосрочное планирование)

ПК-6 : Способен вести подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

ПК-6.1	Знает: - международные антидопинговые правила и стандарты; - планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий; - методы организации медико-биологического контроля в спорте; - содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта
ПК-6.2	Умеет: - использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся; - оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося
ПК-6.3	Владеет: - методиками проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки; - требованиями составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Код занятия	Наименование разделов (этапов) и тем/вид занятия	Часов	Курс
	Раздел 1. Организационно-подготовительный этап: связанный с ознакомлением с программой практики		
1.1	1.1 Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности; /Лек/	2	4
1.2	1.2 Ознакомление с правилами внутреннего трудового распорядка /Лек/	2	4
1.3	1.1 Ознакомление с основными видами деятельности организации, изучение цели и задач практики; составление и согласование плана прохождения практики /Ср/	2	4
1.4	1.2 консультирование по выполнению заданий, необходимой отчетности и её оформлению /Ср/	4	4
	Раздел 2. Основной этап: учебно-методическая работа		
2.1	1.1 Проведение самооценки профессиональных умений тренера (в начале и конце практики) /Ср/	4	4
2.2	1.2 Анализ соревновательной деятельности (как продукта «интегральной подготовки» спортсменов) /Ср/	4	4
2.3	1.3 Ведение журнала учета работы группы /Ср/	4	4
2.4	1.4 Педагогическое наблюдение и анализ тренировочной деятельности (в начале и конце практики) /Ср/	8	4
2.5	1.5 Составление расписания занятий, характеристика этапа, соответствующего периоду практики /Ср/	4	4
2.6	1.6 Характеристика периода подготовки спортсмена или команды /Ср/	2	4

2.7	1.7 Составление индивидуального плана подготовки спортсмена или команды /Ср/	4	4
2.8	1.8 Составление рабочего плана тренировочных занятий /Ср/	4	4
2.9	1.9 Составление планов-конспектов занятий разной направленности, для разного контингента обучающихся /Ср/	4	4
2.10	1.10 Практическое проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта /Ср/	30	4
2.11	1.11 Самоанализ проведения занятия с группой /Ср/	2	4
2.12	1.12 Педагогическое наблюдение за методической организацией занятия и реакцией спортсменов на тренировочную нагрузку и воспитательные воздействия /Ср/	14	4
2.13	1.13 Анализ по результатам тренировочного занятия /Ср/	6	4
	Раздел 3. Итоговый этап: аналитический, направлен на подведение итогов практики		
3.1	1.1 Подготовка и защита отчета по практике /ЗачётСОц/ /Ср/	8	4
Итого:		108	

6. ФОРМЫ ОТЧЁТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ

По окончании практики студент сдает на кафедру отчет по практике и дневник прохождения практики. Результаты практики оценивает руководитель практики. Обучающиеся, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие по ее итогам неудовлетворительную оценку, подлежат отчислению в установленном порядке из института, как имеющие академическую задолженность.

Перечень отчетных материалов по практике:

Практические задания :

1. Ведение дневника, с отражением каждого дня практики и педагогических заданий
2. Составление индивидуального плана практики
3. Проведение самооценки профессиональных умений тренера
4. Анализ соревновательной деятельности (как продукта «интегральной подготовки» спортсменов)
5. Педагогическое наблюдение и анализ тренировочной деятельности (в начале и конце практики)
6. Составление расписания занятий, характеристика этапа, соответствующего периоду практики
7. Ведение журнала учета работы группы
8. Составить три плана-конспекта занятий разной направленности или для разного контингента занимающихся
9. Дать характеристику периода подготовки спортсмена
10. Составить индивидуальный план подготовки спортсмена
11. Методическая организация занятия и протокол исследования динамики пульсовой кривой на занятии

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с.
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с.
3. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с.
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 269 с.
5. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.
6. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 393 с.
7. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 96 с.
8. Никитушкин, В. Г. Женский спорт : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 277 с.
9. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с.
10. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с.
11. Учебная и производственная практика в педагогических и физкультурно-спортивных вузах : учебное пособие для

вузов / Г. Н. Германов, Г. А. Васенин, С. Ш. Цакаев, И. А. Спицына ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 411 с.
12. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с.
13. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с.
14. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с.
7.2 Перечень информационных технологий
7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ
7.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем
Научная электронная библиотека eLibrary

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
2	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
3	К.2 - 121 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАКТИКЕ

9.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Перечислить особенности тренировочного процесса, в зависимости от уровня подготовленности, амплуа занимающихся.
2. Назвать основные положения дидактики и теории и методики физической культуры.
3. Дать характеристику воспитательной работы как части образовательного процесса.
4. Перечислить средства и методы тренировки на этапах ВСМ.
5. Что является средствами избранного вида спорта на этапах ВСМ.
6. Перечислить критерии ЗОЖ при занятии с лицами различного пола и возраста.
7. Перечислите основные принципы проектирования тренировочного процесса и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
8. Перечислите виды долгосрочного и краткосрочного планирования тренировочного процесса на этапах ВСМ.
9. Перечень отчетных документов при проведении соревнований; при проведении контрольных и переводных нормативов.
10. Перечислите основные принципы руководства группой спортсменов. Воспитательный план работы.
11. Перечислите средства двигательной деятельности для детей разного возраста и разного уровня двигательной деятельности.
12. Перечислите методы развития двигательной деятельности обучающихся, учитывающие пол и возраст.
13. Коррекция состояния занимающихся средствами физической культуры (подобрать физические упражнения).
14. Составить комплексы специальных упражнений по ИВС (девушки, женщины).
15. Составить комплексы специальных упражнений по ИВС (юноши, мужчины).
16. Что такое моральные принципы честной спортивной конкуренции.
17. Перечислите принципы формирования мотивации к занятиям спортом.
18. Перечислите виды тестирования по ИВС.
19. Как использовать современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся, при спортивной ориентации детей.
20. Что такое система набора и отбора? Как проводится отбор по видам спорта?
21. Как проводится практическое тестирование при отборе детей по видам спорта?
22. Алгоритм планирования спортивных мероприятий в детско-юношеском массовом спорте?
23. Виды и формы планирования.
24. Разработка конкретных индивидуальных программ для занятий со спортсменами разного уровня подготовленности.

9.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

9.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. В спортивной практике для интенсивности тренировочных упражнений применяется способ, который называется:
 - 1) Определения ЧСС;
 - 2) Пульсометрия;
 - 3) Максимальная частота пульса;
 - 4) Показатель ЖЕЛ;
 - 5) Показатель тренировочной нагрузки.
2. Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации делится на:
 - 1) Воспитание физических качеств, повышение уровня подготовленности и первых успехов в избранном виде спорта
 - 2) Целевую направленность к мастерству, наивысший спортивный результат.
 - 3) Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки;
 - 4) Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;
 - 5) Улучшения физического развития, овладение основами техники, достижение спортивных результатов.
3. Первые большие успехи в процессе многолетней подготовки, способные спортсмены достигают:
 - 1) Через 5-6 лет;
 - 2) Через 7 лет.
 - 3) Через 4-6 лет;
 - 4) Через 3-5 лет;
 - 5) Через 3-7 лет;
4. Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в избранном виде спорта:
 - 1) Формирование необходимого основного фонда двигательных умений;
 - 2) Овладение основами техники выполнения физических упражнений;
 - 3) Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;
 - 4) Подготовка к соревнованиям и участие в них;
 - 5) Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;
5. Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, этот цикл называется:
 - 1) Мезоцикл.
 - 2) Подводящий цикл.

- 3) Мезоструктура.
- 4) Микроцикл.
- 5) Цикл базовой подготовки.
6. Как называются исследования проводимые с помощью нормативов, проб, упражнений, тестов и т.д.:
 - 1) Математической статистики.
 - 2) Эксперимент.
 - 3) Функциональная проба.
 - 4) Тестирование;
 - 5) Контрольные испытания
7. Реферат который предполагает анализ литературных данных по определенной теме, систематизировать материал и выразить свое отношение к нему относится:
 - 1) Докладу.
 - 2) Контрольной работе.
 - 3) Реферату.
 - 4) Литературному.
 - 5) Методическому.
8. При построении тренировки в малых циклах, втягивающие микроциклы направлены:
 - 1) На подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.
 - 2) На окончательное становления спортивной формы.
 - 3) На выполнения высоких по объему тренировочных нагрузок.
 - 4) На стабилизацию спортивной формы.
 - 5) На подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.
9. Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группу спортсменов, называется:
 - 1) Текущий учет.
 - 2) Рубежный учет.
 - 3) Оперативный учет.
 - 4) Итоговый учет.
 - 5) Предварительный учет.
10. Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки, являются:
 - 1) Система отбора и спортивной ориентации;
 - 2) Система соревнований;
 - 3) Система спортивной тренировки;
 - 4) Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности;
 - 5) Все выше перечисленное.
11. Степень подготовленности баскетболиста зависит от:
 - 1) Эффективных и соревновательных систем;
 - 2) Научно-методического обеспечения;
 - 3) Спортивной тренировки;
 - 4) Технической, тактической подготовки;
 - 5) Спортивной формы.
12. Степень развития тактического мышления – это результат:
 - 1) Тактической подготовки;
 - 2) Игровой подготовки;
 - 3) Соревновательной подготовки;
 - 4) Научно-методического обеспечения;
 - 5) Теоретической подготовки.
13. Средствами спортивной тренировки являются:
 - 1) Обще подготовительные упражнения
 - 2) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;
 - 3) Избранные соревновательные упражнения;
 - 4) Соревновательные упражнения;
 - 5) Специально подготовительные упражнения;
14. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:
 - 1) Специально подготовительные
 - 2) Имитационные;
 - 3) Гимнастические;
 - 4) Обще развивающие;
 - 5) Подводящие;
15. Практические методы спортивной тренировки – это:
 - 1) Методы общей и специальной физической подготовки.
 - 2) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
 - 3) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

- 4) Специфические и общепедагогические;
- 5) Игровой и соревновательный;
16. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:
- 1) Специальной координации;
 - 2) Специальной быстроты.
 - 3) Специальной выносливости;
 - 4) Специальной гибкости;
 - 5) Специальной ловкости;
17. Принципы спортивной тренировки представляют собой:
- 1) Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;
 - 2) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
 - 3) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
 - 4) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
 - 5) Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
18. Укажите, что являются средствами технической подготовки:
- 1) Физические упражнения;
 - 2) Игровые и соревновательные упражнения.
 - 3) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
 - 4) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;
 - 5) Тренировочные снаряды и оборудование;
19. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:
- 1) Степень освоения техники вида спорта;
 - 2) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
 - 3) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.
 - 4) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;
 - 5) Выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях;
20. Спортивная подготовка – это:
- 1) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;
 - 2) Упорядочная организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;
 - 3) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.
 - 4) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;
 - 5) Повторное выполнение спортивного упражнения;
21. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в баскетболе являются:
- 1) Соревновательные и игровые упражнения;
 - 2) Индивидуальные упражнения;
 - 3) Групповые упражнения.
 - 4) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;
 - 5) Избранные упражнения;
22. Интервальные методы тренировки – это:
- 1) Повторные методы;
 - 2) Комбинированные методы
 - 3) Игровые и соревновательные методы;
 - 4) Равномерные и переменные методы.
 - 5) Повторные и комбинированные методы;
23. Тактическое мышление – это:
- 1) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию;
 - 2) Оценка соревновательной ситуации;
 - 3) Специальная тактическая подготовка;
 - 4) Оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности.
 - 5) Формирование тактических знаний, умений и навыков;
24. Физические упражнения – это:
- 1) Мобилизующие, корригирующие средства;
 - 2) Упражнения повышенной интенсивности;
 - 3) Специфические упражнения избранного вида спорта;
 - 4) Специально подготовительные упражнения.
 - 5) Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека;

25. Из психической подготовки выделяют:

- 1) Общую психическую и психическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 2) Моделированная и тренировочная психическая подготовка;
- 3) Общая и специальная психическая подготовка;
- 4) Психолого-педагогическая подготовка;
- 5) Психофизиологическая подготовка

26. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:

- 1) Тактика;
- 2) Реакция;
- 3) Техника;
- 4) Стадия;
- 5) Интеракция.

27. Чем в первую очередь отличается первое выступление в соревнованиях от последующих:

- 1) Более высоким эмоциональным напряжением;
- 2) Уверенностью в своих силах;
- 3) Неуверенностью спортсмена в своих силах;
- 4) Повышенной готовностью к соревнованиям;
- 5) Состоянием психической свежести.

28. Нагрузка является функцией:

- 1) Тренировочной работы.
- 2) Мышечной работы;
- 3) Интенсивной работы;
- 4) Специфической работы;
- 5) Двигательной работы;

29. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?

- 1) Десять зон.
- 2) Пять зон;
- 3) Шесть зон;
- 4) Семь зон;
- 5) Восемь зон;

30. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- 1) Структуру многолетних тренировочных циклов.
- 2) Микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;
- 3) Структуру отдельного тренировочного занятия.
- 4) Структуру этапов тренировки.
- 5) Структуру больших тренировочных циклов.

9.4. Описание экзаменационного билета

9.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Зачтено/«Отлично» — студент выполнил в срок и на высоком уровне весь намеченный объём работы, обнаружил умение правильно определять и эффективно решать основные задачи.

Зачтено/«Хорошо» — полностью выполнил намеченную на период практики программу работы, обнаружил умение определять основные задачи и способы их решения, проявил инициативу в работе, но не смог вести творческий поиск или не проявил потребность в творческом росте.

Зачтено/«Удовлетворительно» — выполнил программу работы, но не проявил глубоких знаний теории и умения применять её на практике, допускал ошибки в планировании и решении задач.

Не зачтено/«Неудовлетворительно» — не выполнил программу практики, не подготовил отчёта, допускал ошибки в ходе проведения практики.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПРАКТИКИ Б2.О.04(П) Производственная практика (профессионально-ориентированная в
организациях дополнительного образования)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Физкультурное образование
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« _____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« _____ » _____ 20__ г.

**Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"**

Приложение 6, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Физкультурное образование

Рабочая программа практики

Б2.О.05(Пд) Производственная практика (преддипломная)

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Физкультурное образование

Квалификация бакалавриат
Форма обучения заочная

Форма промежуточной аттестации Зачет с оценкой

Вид практики Производственная

Тип практики преддипломная

Форма проведения дискретно

Объём практики 6

Продолжительность в часах/неделях 216/0

Распределение часов практики

Курс	5		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Лекционные занятия	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
в том числе ИКР				
Сам. работа	212	212	212	212
Итого	216	216	216	216

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Ковалева Роза Ефимовна

Программа практики

Производственная практика (преддипломная)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

1. ЦЕЛИ ПРАКТИКИ

участие в организации и проведении педагогического, учебно-тренировочного, физкультурно-оздоровительного процесса для проведения научного исследования согласно выбранной темой исследования

2. ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

применение опыта и закрепление навыков, полученных выпускниками на предыдущих практиках; приобретение навыков самостоятельного исследования актуальной научной проблемы или решения реальной педагогической задачи в рамках темы выпускной квалификационной работы; изучение методических и нормативных материалов, научной фундаментальной и периодической литературы; сбор, систематизация и обобщение материалов по вопросам, разрабатываемым студентом при выполнении выпускной квалификационной работы; проведение самостоятельной обработки полученных данных, в том числе с применением методов математической статистики и анализ количественных и качественных показателей выполняемой квалификационной работы; формирование и проверка профессиональной готовности выпускников факультета к самостоятельной исследовательской, педагогической и проектной деятельности; адаптация к рынку труда по профилю подготовки; совершенствование аналитической и рефлексивной деятельности выпускников, формирование адекватной самооценки, ответственности за результаты своего труда.

3. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б2.О
------------	------

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Современные фитнес-технологии
2	Технология управления соревновательной деятельностью
3	Организация занятий в тренажерном зале
4	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
5	Теория и методика физической культуры
6	Физическая рекреация
7	Производственная практика (профессионально-ориентированная в организациях оздоровительных услуг)

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ПК-7 : Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)**

ПК-7.1	Знает: - технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
ПК-7.2	Умеет: - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; - предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; - вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов
ПК-7.3	Владеет: - навыками построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла; - навыками проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирования адаптационных процессов, интегрального совершенствования различных сторон подготовленности занимающегося; - навыками мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям

ПК-8 : Способен координировать соревновательной деятельности занимающихся

ПК-8.1	Знает: - всемирный антидопинговый кодекс; - противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; - состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта
ПК-8.2	Умеет: - определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся; - вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; - вести отчетную документацию по координации соревновательной деятельности занимающихся

ПК-8.3	Владеет: - навыками проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности по виду спорта и действий занимающихся; - навыками выбора тактического варианта выступления занимающихся в соревновании; - навыками разбора с занимающимися их соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы		
ПК-9 : Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.			
ПК-9.1	Осуществляет планирование и проводит воспитательную работу, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия различной направленности в местах проведения занятий, по видам спортивных специализаций, с учетом возрастных особенностей.		
ПК-9.2	Организует и корректирует ведение досуговой деятельности и активного отдыха обучающихся, в образовательных и спортивных организациях различного типа и профиля, в местах проведения занятий.		
ПК-9.3	Умеет: проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые работы и оказывать физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги.		
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ			
Код занятия	Наименование разделов (этапов) и тем/вид занятия	Часов	Курс
	Раздел 1. Организационно-подготовительный этап: связанный с ознакомлением с программой практики.		
1.1	Установочная конференция по организации проведения производственной практики (преддипломной). Распределение обучающихся по объектам прохождения практики. /Лек/	2	5
1.2	Ознакомление с программой практики. Составление индивидуального плана прохождения практики. /Ср/	10	5
	Раздел 2. Основной этап: учебно-методическая и научно-исследовательская работа по теме ВКР.		
2.1	Определение цели и задач практики применительно к теме выпускной квалификационной работы (ВКР), обозначение основных требований, составление плана прохождения практики вместе с научным руководителем ВКР. /Ср/	20	5
2.2	Сбор теоретического и фактического материала для написания ВКР /Ср/	60	5
2.3	В ходе преддипломной практики необходимо собрать требуемую информацию, провести ее анализ и представить руководителю следующие документы: Библиографический список; Введение. Обоснование актуальности и новизны исследования, формулировка его целей и задач, предмета и объекта, определение методологической базы работы и ее структуры; Материалы, собранные и структурированные для написания теоретической и практической глав выпускной квалификационной работы; Предварительные выводы по исследованию. /Ср/	100	5
	Раздел 3. Итоговый этап: аналитический, направлен на подведение итогов практики.		
3.1	Итоговая конференция по организации проведения защиты отчета по производственной практике (преддипломной). /Лек/	2	5
3.2	Оформление отчетной ведомости и дневника, подготовка к итоговой конференции. /Ср/	22	5
Итого:		216	
6. ФОРМЫ ОТЧЁТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ			
По окончании практики студент сдает на кафедру отчет по практике и дневник прохождения практики. Результаты практики оценивает руководитель практики. Обучающиеся, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие по ее итогам неудовлетворительную оценку, подлежат отчислению в установленном порядке из института, как имеющие академическую задолженность.			
Перечень отчетных материалов по практике: Индивидуальный план преддипломной практики. Отчет по результатам практики.			

Справка с базы практики о прохождении преддипломной практики (Образцы отчетной документации представлены в приложении)	
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1. Рекомендуемая литература	
1. Методика и методология научного исследования в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – Сост.: В.В. Абрамова, Т.В. Романюк, С.Н. Кривсун. - Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та. – 136 с. http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?id=66&gid=72610	
2. Красова Т.Д., Чуйкова Ж.В. Методология и методы научных исследований в психологии и педагогике: учебное пособие. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина., – 68 с. https://elsu.ru/uploads/files/2021-12/1638841031_uchebnoe-posob-metodologicheskie-osnovy.pdf	
3. Семенова Г. И. Основы научно-методической деятельности в спорте: учеб. пособие. – Екатеринбург : УрФУ. – 182 с. https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/35760/1/978-5-321-02378-5_2014.pdf	
4. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология научного исследования. –М.: Либроком. – 280 с. https://studfile.net/preview/8977546/	
7.2 Перечень информационных технологий	
7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для самостоятельной работы	
7.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс» Научная электронная библиотека eLibrary Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Академия Google Обработка данных Сайт Министерства просвещения ПМР Школа Приднестровья Электронная школа Приднестровья ФизкультУРА онлайн справочник	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ	
1	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 106 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАКТИКЕ

9.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы для собеседования

1. Сроки практики, база практики, руководители практики от факультета и от учреждения образования, организации и т.п.
2. Структура базы практики, с какой плановой (методической) документацией ознакомились. На какой конкретно из документов опирались при написании выпускной квалификационной работы.
3. Возраст и категория исследуемых учащихся согласно теме выпускной квалификационной работы с подробным описанием состава экспериментальной и контрольной групп, участвующих в эксперименте
4. Указать, какая научно-исследовательская работа (конкретно: цель, задачи, методы экспериментальной работы, поэтапное выполнение эксперимента, методики и т.д.) по выпускной квалификационной работе была проведена

9.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

учебным планом не предусмотрены

9.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Инструкция: Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов.

Вопросы:

1. Какой вид легкой атлетики наиболее эффективно развивает общую выносливость у учеников младших классов?
 - а) Спринт на 60 метров
 - б) Прыжки в длину с места
 - в) Бег на длинные дистанции (например, 500 метров)
 - г) Метание мяча
2. Какая основная цель подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе?
 - а) Подготовка к спортивным соревнованиям
 - б) Развитие координации и ловкости в игровой форме
 - в) Обучение сложным техническим элементам
 - г) Улучшение показателей силы
3. Какой метод обучения наиболее подходит для освоения техники броска мяча в баскетболе учениками среднего звена?
 - а) Объяснение правил игры
 - б) Демонстрация техники и поэтапное выполнение упражнений
 - в) Просмотр профессиональных матчей
 - г) Самостоятельная отработка бросков без инструкций
4. Какой элемент гимнастики является базовым для освоения более сложных акробатических упражнений?
 - а) Кувырок вперед
 - б) Стойка на руках
 - в) Мостик
 - г) Переворот в сторону (колесо)
5. При проведении эстафет с учениками младших классов необходимо учитывать:
 - а) Сложность заданий и высокие требования к скорости
 - б) Простоту заданий, безопасность и вовлеченность всех участников
 - в) Наличие строгого судейства и выявление победителей
 - г) Использование сложного спортивного инвентаря
6. Какое упражнение наиболее эффективно развивает гибкость плечевого пояса?
 - а) Подтягивания на перекладине
 - б) Махи руками вперед и назад
 - в) Отжимания от пола
 - г) Приседания
7. В какой спортивной игре наиболее важно развитие периферического зрения?
 - а) Шахматы
 - б) Волейбол
 - в) Плавание
 - г) Бег на 100 метров
8. Какое из перечисленных упражнений относится к общеразвивающим?
 - а) Бег с высоким подниманием бедра
 - б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - в) Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо
 - г) Прыжки на скакалке
9. Какой вид бега относится к циклическим видам спорта?
 - а) Бег с барьерами
 - б) Челночный бег
 - в) Кроссовый бег

- г) Прыжки в длину
10. В каком классе рекомендуется начинать обучение технике метания копья?
- а) 1 класс
б) 5 класс
в) 8 класс
г) 10 класс
11. Какое из перечисленных заболеваний является противопоказанием для занятий физической культурой?
- а) Плоскостопие
б) Сколиоз 1 степени
в) Острая респираторная инфекция
г) Близорукость
12. Что такое ЧСС?
- а) Частота сердечных сокращений
б) Частота силовых сокращений
в) Частота суставных соединений
г) Частичное сердечное сокращение
13. Какой из перечисленных способов является наиболее эффективным для профилактики травматизма на уроках физической культуры?
- а) Использование устаревшего инвентаря
б) Пренебрежение разминкой
в) Соблюдение техники безопасности и правил использования инвентаря
г) Увеличение интенсивности нагрузки без учета подготовленности учеников
14. Какое из перечисленных утверждений о развитии гибкости является верным?
- а) Гибкость не влияет на спортивные результаты
б) Гибкость развивается только в детском возрасте
в) Гибкость необходимо развивать на каждом уроке физической культуры
г) Гибкость развивается только при использовании специального оборудования
15. Какое из перечисленных качеств не относится к физическим качествам человека?
- а) Сила
б) Координация
в) Внимание
г) Выносливость
16. Какую роль играет разминка перед основной частью урока физической культуры?
- а) Утомляет учеников
б) Подготовка организма к предстоящей нагрузке
в) Не имеет значения
г) Позволяет сэкономить время на уроке
17. Что такое "интервальный метод" тренировки?
- а) Тренировка без перерывов
б) Чередование периодов высокой и низкой интенсивности
в) Тренировка только в интервале между уроками
г) Тренировка, направленная на развитие гибкости
18. Какое из этих утверждений о правильной осанке верно?
- а) Сутулость способствует правильному дыханию
б) Правильная осанка улучшает функцию внутренних органов
в) Осанка не влияет на общее здоровье
г) Правильная осанка затрудняет движение
19. Какой спортивный инвентарь в первую очередь нужно проверить перед уроком гимнастики?
- а) Баскетбольный мяч
б) Перекладину и маты
в) Скакалку
г) Футбольные ворота
20. Что является основной задачей учителя физической культуры при организации спортивных соревнований в школе?
- а) Выявление только самых сильных учеников
б) Создание условий для участия всех желающих и популяризация спорта
в) Организация зрелищного мероприятия
г) Строгое соблюдение всех правил соревнований

9.4. Описание экзаменационного билета

9.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка зачтено/ «Отлично» выставляется, если обучающийся демонстрирует системность и глубину знаний, полученных при прохождении практики; стилистически грамотно, логически правильно излагает ответы на вопросы; дает исчерпывающие ответы на дополнительные вопросы преподавателя по темам, предусмотренным программой

практики.

Оценка ачено/«Хорошо» выставляется, если обучающийся демонстрирует достаточную полноту знаний в объеме программы практики, при наличии лишь несущественных неточностей в изложении содержания основных и дополнительных ответов; владеет необходимой для ответа терминологией; недостаточно полно раскрывает сущность вопроса; допускает незначительные ошибки, но исправляется при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка ачено/«Удовлетворительно» выставляется, если обучающийся демонстрирует недостаточно последовательные знания по вопросам программы практики; использует специальную терминологию, но могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно; способен самостоятельно, но не глубоко, анализировать материал, раскрывает сущность решаемой проблемы только при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка не ачено/ «Неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в рамках программы практики; не владеет минимально необходимой терминологией; допускает грубые логические ошибки, отвечая на вопросы преподавателя, которые не может исправить самостоятельно.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПРАКТИКИ Б2.О.05(Пд) Производственная практика (преддипломная)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« ____ » _____ 20__ г.

Приложение 6, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Физкультурное образование

Рабочая программа практики

Б2.В.01(II) Производственная практика (педагогическая)

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Физкультурное образование

Квалификация бакалавриат
Форма обучения заочная

Форма промежуточной аттестации Зачет с оценкой

Вид практики Производственная

Тип практики педагогическая

Форма проведения дискретно

Объём практики 6

Продолжительность в часах/неделях 216/0

Распределение часов практики

Курс	4		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Лекционные занятия	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
в том числе ИКР				
Сам. работа	212	212	212	212
Итого	216	216	216	216

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Ковалева Роза Ефимовна

Программа практики

Производственная практика (педагогическая)

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 ФО 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:

49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра

Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

1. ЦЕЛИ ПРАКТИКИ

участие в организации и проведении педагогического процесса в общеобразовательных учреждениях.

2. ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

разработать документы планирования и контроля за педагогическим процессом по физической культуре в общеобразовательных учреждениях; проводить уроки физической культуры в общеобразовательных учреждениях; проведение форм контроля за эффективностью педагогического процесса на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

3. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть | Б2.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Учебная практика (педагогическая ознакомительная)
2	Учебная практика (ознакомительная в организациях дополнительного образования)
3	Возрастная и педагогическая психология
4	Методика воспитательной работы
5	Патриотическое воспитание в физической культуре
6	Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями
7	Единоборства и методика преподавания
8	Педагогика и история образования
9	Технологии цифрового образования
10	Методики внеклассной и внеурочной работы по физической культуре
11	Музыкально-ритмическое воспитание в общеобразовательных организациях
12	Гимнастика и методика преподавания

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной практики необходимо как предшествующее:

1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ПК-1 : Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач**

ПК-1.1	Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета (дисциплины)).
ПК-1.2	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями образовательного стандарта.
ПК-1.3	Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

ПК-2 : Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность

ПК-2.1	Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета.
ПК-2.2	Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).
ПК-2.3	Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.

ПК-3 : Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

ПК-3.1	Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).
ПК-3.2	Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Код занятия	Наименование разделов (этапов) и тем/вид занятия	Часов	Курс
-------------	--	-------	------

	Раздел 1. Организационно-подготовительный этап: связанный с ознакомлением с программой практики.		
1.1	Установочная конференция по организации проведения производственной практики (педагогической). Распределение обучающихся по объектам прохождения практики. /Лек/	2	4
1.2	Ознакомление с историей школы, ее структурой, нормативно-правовой документацией школы, документацией планирования учителя школы, знакомство с прикрепленным классом. /Ср/	20	4
1.3	Составление планов конспектов урока по физической культуре. /Ср/	40	4
	Раздел 2. Основной этап: учебно-методическая работа.		
2.1	Проведение уроков по физической культуре с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. /Ср/	60	4
2.2	Проведение классного часа, составление психолого-педагогической характеристики на ученика подросткового возраста и на весь класс /Ср/	20	4
2.3	Проведение мероприятий спортивной и спортивно-оздоровительной направленности /Ср/	20	4
2.4	Консультативная и коррекционная работа с педагогами различного уровня профессионального мастерства. Изучение, обобщение и распространение опыта учителей физической культуры. Участие в организациях методических предметных недель с целью повышения профессионального мастерства и др. /Ср/	15	4
	Раздел 3. Итоговый этап: аналитический, направлен на подведение итогов практики		
3.1	Итоговая конференция по организации проведения защиты отчета по производственной практике (педагогической). /Лек/	2	4
3.2	Оформление отчетной ведомости и дневника, подготовка к итоговой конференции. /Ср/	37	4
	Итого:	216	

6. ФОРМЫ ОТЧЁТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ

По окончании практики студент сдает на кафедру отчет по практике и дневник прохождения практики. Результаты практики оценивает руководитель практики. Обучающиеся, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие по ее итогам неудовлетворительную оценку, подлежат отчислению в установленном порядке из института, как имеющие академическую задолженность.

Перечень отчетных материалов по практике:

Дневник по производственной (педагогической) практики
 Отчетная ведомость по производственной (педагогической) практики
 (Образцы отчетной документации представлены в приложении)

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

1. Методика обучения и воспитания физической культуре : учебно-методическое пособие / С. И. Зизикова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2019. – 124 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/154980>
2. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуляева. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/74503>
3. Теория и методика физического воспитания обучающихся : учебно-методическое пособие / И. И. Файзрахманов, И. Г. Хурамшин, С. С. Русакова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 163 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/452099>
3. Тиссен, П. П. Теория и методика обучения физической культуре : учебно-методическое пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев. — Оренбург : ОГПУ, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-85859-689-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130555>.
4. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю. Д. Железняк, И.В. Кулищенко, Е.В.Крякина ; под ред. Ю. Д.Железняка. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 256 с. ISBN 978-5-4468-1287 - Текст : электронный — URL: http://qwewq.ru:8888/moodle37/pluginfile.php/2291/mod_resource/content/1/102116103_Zheleznyak.pdf
5. Зизикова, С. И. Методика обучения и воспитания физической культуре : учебно-методическое пособие / С. И. Зизикова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2019. – 124 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/154980>
6. Файзрахманов, И. И. Теория и методика физического воспитания обучающихся : учебно-методическое пособие / И. И. Файзрахманов, И. Г. Хурамшин, С. С. Русакова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 163 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/452099>

7.2 Перечень информационных технологий
7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для самостоятельной работы
7.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем
Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс» Академия Google Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Научная электронная библиотека eLibrary Сайт Министерства просвещения ПМР Электронная школа Приднестровья Школа Приднестровья ФизкультУРА онлайн справочник

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ	
1	К.3 - 106 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 111 Помещение для самостоятельной работы обучающихся комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАКТИКЕ

9.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы для собеседования по итогам практики:

1. Краткая характеристика и история образовательного учреждения.
2. Структура образовательного учреждения.
3. Расскажите основные моменты из Должностной инструкция учителя физической культуры.
4. Перечислите нормативную документацию, регламентирующей деятельность организации образования.
5. Дайте характеристику материально-технического оснащения школы для реализации программного материала по предмету физическая культура.
6. Охарактеризуйте класс к которому вас прикрепили на время практики
7. Какая внеклассная деятельность по физической культуры проводится в школе.
8. Сколько вы посетили уроков физической культуры.
9. Сколько планов-конспектов учебного занятия по физической культуре вы разработали и провели.
10. Какой раздел программы по предмету «Физическая культура» проходили во время прохождения практики.
11. Какие и сколько воспитательных мероприятий вами было проведено во время практики

9.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

9.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Задания с выбором одного правильного ответа

1. Движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением называются
 - A) общими упражнениями
 - B) профессиональными упражнениями
 - C) прикладными упражнениями
 - D) общеразвивающими упражнениями
 - E) специальными упражнениями
2. Для предотвращения травм и повреждений на уроках необходимо
 - A) соблюдать температурный режим
 - B) соблюдать правила техники безопасности
 - C) построение в 1 шеренгу
 - D) выполнять программные требования
 - E) проводить двустороннюю игру
3. Физические упражнения – это
 - A) развитие физических качеств и физических способностей школьников
 - B) совокупность достижений общества в создании специальных средств в физическом воспитании
 - C) процесс обучения двигательным действиям и воспитание морально-волевых качеств
 - D) двигательные действия, направлены на реализацию задач физического воспитания
 - E) процесс физического воспитания, направленный на решение какой-либо практической задачи
4. Педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств – это
 - A) физическая культура
 - B) физическое совершенство
 - C) физическое воспитание
 - D) физическое развитие
 - E) физическая подготовка
5. Вид спорта известный как «Королева спорта»
 - A) легкая атлетика
 - B) гимнастика
 - C) борьба
 - D) тяжелая атлетика
 - E) художественная гимнастика
6. Быстрота – это способность человека
 - A) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет

мышечной силы

- В) к длительному выполнению какойлибо деятельности без снижения ее эффективности
- С) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- Д) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
- Е) выполнять движение с большей амплитудой

7. Способ прыжка в длину с разбега

- А) «согнув ноги»
- В) «перекидной»
- С) «фосберифлоп»
- Д) «свободный»
- Е) «перешагивание»

8. В прыжках в высоту с разбега важным качеством является

- А) координация, скоростносиловые качества
- В) ловкость, быстрота
- С) сила, выносливость
- Д) быстрота, выносливость
- Е) скоростно–силовые качества

9. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- А) Майкл Джордан
- В) Пьер де Кубертен
- С) Хуан Антонио Самаранч
- Д) Билл Рассел
- Джеймс Нейсмит

10. Упражнения для развития координационных способностей

- А) челночный бег
- В) выпрыгивание из приседа
- С) подтягивание в висе на перекладине
- Д) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Е) прыжки на скакалке

11. Упражнения для совершенствования прыгучести

- А) бег с высоким подниманием колен, прыжки на одной ноге
- В) многоскоки, бег прыжками, ходьба на пятках
- С) прыжки на одной ноге, прыжок с места на препятствие
- Д) прыжки на скакалке, ходьба на носках, медленный бег
- Е) прыжки на двух ногах, прыжки на скакалке, прыжки через препятствие

12. После проведения подвижной игры необходимо

- А) подведение итогов игры
- В) восстановить дыхание
- С) выполнить упражнения на гибкость
- Д) назначить нового ведущего
- Е) построить участников в одну шеренгу

13. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами – это

- А) физкультминутки
- В) активный отдых
- С) подвижные игры
- Д) спортивные игры
- Е) урок физкультуры

14. Общеразвивающие упражнения классифицируются по признаку

- А) командному
- В) физическому
- С) физиологическому
- Д) методическому
- Е) анатомическому

15. Одна из групп упражнения для формирования правильной осанки
- A) упражнения с предметом на голове
 - B) разнообразные упражнения с высокой скоростью
 - C) упражнения с прыжками
 - D) упражнения с утяжелителями
 - E) упражнения в вися на высокой перекладине
16. Последовательным касанием «пола» отдельными частями тела, без переворачивания через голову, вперед назад или в сторону выполняют
- A) перекуты
 - B) сальто
 - C) перевороты
 - D) стойки
 - E) кувырки
17. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на группы:
- A) подготовительную, специальную, лечебную
 - B) основную, подготовительную, специальную
 - C) специальную, лечебную, физкультурную
 - D) основную, специальную, лечебную
 - E) основную, лечебную, подготовительную
18. 6 мин бегоходьба или тест Купера определяет
- A) национальный уровень физической подготовленности
 - B) уровень развития выносливости
 - C) уровень общефизической подготовленности
 - D) президентский уровень физической подготовленности
 - E) уровень силовой выносливости
19. Отталкивание в опорном прыжке происходит, когда
- A) стопы коснулись гимнастического мостика
 - B) когда во время разбега туловище наклонилось вперед
 - C) приобрел наибольшую скорость при разбеге
 - D) дошел до гимнастического мостика
 - E) сделал взмах руками вверх
20. При выполнении метаний снарядов учащиеся, ожидающие своей очереди находятся
- A) на стартовой линии
 - B) за пределами зоны метания
 - C) на линии метания
 - D) в зоне метания
 - E) в секторе для метаний
- Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов
21. Снаряды, на которых занимаются только девочки
- A) разновысокие перекладины
 - B) гимнастическое бревно
 - C) разнопараллельные перекладины
 - D) параллельные брусья
 - E) разновысокие брусья
 - F) параллельные перекладины
22. Полевой игрок не имеет права касаться мяча (футбол):
- A) корпусом
 - B) ладонями
 - C) коленом
 - D) головой
 - E) кистью
 - F) рукой
 - G) ногой
 - H) пальцами рук
23. В баскетболе случайно заброшенный мяч в свою корзину

- A) назначают штрафной бросок
- B) мяч выбрасывается изза боковой
- C) очки записываются команде соперника
- D) очко записывается забросившей команде
- E) очки засчитываются
- F) назначается розыгрыш спорного мяча

24. Почему на высоких снарядах упражнения в равновесии выполнять сложнее?

- A) из-за величины площади опоры
- B) из-за недостаточной страховки
- C) из- за степени колебания центра массы тела над площадью опоры
- D) из- за плохой физической формы
- E) из- за психологического фактора – чувство страха
- F) из- за устойчивости площади опоры

25. Снаряд спортивной гимнастики

- A) кольца
- B) гантели
- C) гири
- D) брусья
- E) обруч
- F) штанга

26. Техника защиты в волейболе

- A) перемещение, передача
- B) перемещение, подача, прием
- C) подача, прием
- D) прием, перемещение
- E) прием, подача, передача
- F) блок

27. Виды фолов в баскетболе

- A) неспортивный
- B) командный
- C) парный
- D) личный
- E) персональный
- F) технический
- G) групповой
- H) спортивный

28. Стойка волейболиста необходима чтобы:

- A) увеличить скорость передачи мяча
- B) траектория полета мяча всегда будет попадать в руки
- C) отвлечь внимание противника
- D) снизить скорость передвижения
- E) быть готовым для передвижения к мячу
- F) снизить скорость полета мяча
- G) увеличить скорость при перемещении

29. Правильная техника остановки игрока в ручном мяче

- A) остановка двойным шагом
- B) при приземлении ноги согнуты
- C) руки согнуты в локтях
- D) остановка на прямые ноги
- E) ступня ставиться с носка
- F) спина выпрямлена
- G) остановка прыжком
- H) верхняя часть туловища немного наклонена назад

30. Высота волейбольной сетки у мужчин в зависимости от возраста

- A) 2м23 см
- B) 2м33см
- C) 2м25 см

- D) 2м43см
- E) 2м30см
- F) 2м10 см
- G) 2м20см
- H) 2м35 см

9.4. Описание экзаменационного билета**9.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР**

Оценка зачтено/«Отлично» - ставится студенту, который выполнил в срок и на высоком уровне весь объем работы в пределах программы, проявил умение правильно определить и эффективно решать основные учебно-воспитательные задачи, проявлял в работе самостоятельность, творческий подход.

Оценка зачтено/«Хорошо» - ставится студенту в случае полного выполнения программы практики, проявления умения определять основные учебно-воспитательные задачи и способы их решения, проявления инициативы, предоставления в срок всей необходимой документации, но отсутствует творческий поиск.

Оценка зачтено/«Удовлетворительно» - ставится студенту, который выполнил программу практики, но не проявил глубокого знания педагогической теории и умения применять её в работе, допустил ошибки в проведении учебно-воспитательной работы без учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Оценка не зачтено/«Неудовлетворительно» - ставится студенту, который не выполнил программу практики, проявил слабое знание педагогической теории, неумение применять её в решении конкретных задач, организовывать педагогически целесообразную деятельность студентов.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПРАКТИКИ Б2.В.01(П) Производственная практика (педагогическая)
(2025 год начала подготовки)

Направление подготовки: Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания и спорта

личная подпись

Спивак Илона Анатольевна

« ____ » _____ 20__ г.