

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
Н.Б. Бриленок  
"15" ноября 2021 г.



**Рабочая программа практики**

**Профессионально-ориентированная практика**


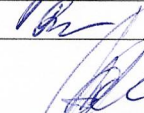

**Направление подготовки бакалавриата**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль подготовки бакалавриата**  
Физкультурно-оздоровительные технологии

**Квалификация (степень) выпускника**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
заочная

Саратов, 2021  
(набор 2021, 2022 г.)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель разработчик	Николаев Д.В.		15.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		15.11.2021
Заведующий кафедрой	Мишагин В.Н.		15.11.2021
Специалист Учебного управления			

### 1. Цели профессионально-ориентированной практики

Целями профессионально-ориентированной практики, приобретение практических навыков и опыта самостоятельной профессиональной деятельности студентов, углубление теоретической подготовки, формирование общекультурных и профессиональных компетенций, развитию интереса к избранной профессии.

**Задачи практики** ознакомление студентов с будущей профессиональной деятельностью; изучение структуры и организации работы физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОК) или физкультурно-оздоровительных центров (ФОЦ); приобретение профессионально-педагогических навыков в организации и проведении физкультурно-оздоровительных, учебно-тренировочных занятий с занимающимися в ФОК (ФОЦ); приобретение практических умений в организации, планировании и проведении спортивно-массовой работы в условиях ФОК (ФОЦ); формирование устойчивого интереса, творческого отношения к профессиональной деятельности, потребности в профессиональном самообразовании и самосовершенствовании.

**1. Тип (форма) профессионально-ориентированная практика и способ ее проведения** Тип практики – практика, способ проведения стационарный.

**2. Место профессионально-ориентированная практика в структуре ООП**  
**Профессионально-ориентированная практика (Б2.О.0(ПЗ))** относится к обязательной части Блока 2 «Практика» учебного плана ООП.

### 3. Результаты обучения по практике

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<b>1.1_Б.ОПК-1.</b> Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания. <b>2.1_Б.ОПК-1.</b> Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.	<b>Знать</b> -средства, методы и формы ведения педагогической деятельности в образовательной организации; <b>Уметь</b> -ориентироваться в организационной структуре и нормативно правовой документации профессиональной деятельности; <b>Владеть</b> - Современными методами, приемами и специальными техническими средствами при проведении спортивной деятельности;

<p><b>ОПК-13</b> Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.</p>	<p><b>1.1_Б.ОПК-13.</b> Организовывает и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований. <b>2.1_Б.ОПК-13.</b> Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта.</p>	<p><b>Знать</b> -формы и методы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации. <b>Уметь</b> формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи в зависимости от возраста, пола, подготовленности обучающихся; <b>Владеть</b> - Современными методами, приемами и специальными техническими средствами при проведении спортивной деятельности;</p>
<p><b>ОПК-14</b> Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.</p>	<p><b>1.1_Б.ОПК-14.</b> Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов. <b>2.1_Б.ОПК-14.</b> Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов.</p>	<p><b>Знать</b> основные виды документов планирования <b>Уметь</b> методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов. <b>Владеть</b> - Современными методами, приемами и специальными техническими средствами при проведении спортивной деятельности;</p>

<p><b>ПК-1</b> Способен осуществлять контроль программ, режимов спортивно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ.</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-3.</b> Руководит внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях. <b>2.1_Б.ПК-3.</b> Разрабатывает методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях.</p>	<p><b>Знать:</b> методы применения теоретических знаний по изучаемым дисциплинам; <b>Уметь</b> осуществлять планирование и методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности: <b>Владеть:</b> навыками участия в разработке и реализации различного типа проектов в образовательных, спортивных и общественных организациях; средствами и методами подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>
<p><b>ПК-2.</b> Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-4.</b> Определяете на каждом этапе подготовки цели и задачи для спортивных сборных команд, нижестоящих тренеров для достижения спортивного результата. <b>2.1_Б.ПК-4.</b> Организует составление сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов подготовки спортсменов - членов спортивной сборной команды, организует работу нижестоящих тренеров по выполнению планов. <b>3.1_Б.ПК-4.</b> Внедряет современные, в том</p>	<p><b>Знать:</b> основные требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных и рекреационных мероприятий; основные средства методы и приемы базовых видов оздоровительной, физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности <b>Уметь:</b> планировать, проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные, физкультурно- спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно- спортивной деятельности; составлять рекомендации по совершенствованию физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся с учетом их возрастных особенностей <b>Владеть:</b> подготовкой</p>

	числе новейшие, методики подготовки Спортсменов.	занимающихся с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
--	--	---

#### 4. Структура и содержание профессионально-ориентированной практики

Общая трудоемкость тренерской практики составляет 12 зачетных единиц 432 часов.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы на практике, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля
		Общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка	
1.	Участие в установочной конференции по практике	4	4	
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	2	Собеседование
3.	Ознакомление с материально-технической базой организации	2	2	
4.	Ознакомление с персоналом ФОК, тренерами инструкторами, инструкторами-методистами	2	2	Собеседование
5.	Ознакомление с материально-технической базой и нормативно правовыми документами и документами, регламентирующими деятельность организации ФОК (ФОЦ): Положение о ФОК (ФОЦ), Положение о спортивном клубе, инструкции по охране труда и технике безопасности, должностные инструкции руководящего состава и сотрудников, правила внутреннего распорядка, приказы и постановления руководителя, документы для предоставления платных дополнительных услуг и др.).	6	6	

6.	Знакомство с лицами, проходящими физкультурно-оздоровительную подготовку	16	10	Беседа
7.	Ознакомление с планированием и организацией физкультурно-оздоровительной работы	12	12	
8.	Ориентировочный этап			
9.	Подготовка индивидуального плана работы практиканта на период практики	8	8	
10.	Просмотр физкультурно-оздоровительных занятий	8	8	
11.	Основной этап			
12.	Проведение исследования уровня физической подготовленности и педагогическое тестирование занимающихся в группе	10	10	Тестирование
13.	Разработка календарного плана спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий	6	6	Разработка плана
14.	Разработка годового плана - графика работы для прикрепленной группы.	10	10	Самостоятельная работа по составлению плана
15.	Составление календарно - тематического плана физкультурно-оздоровительных занятий для прикрепленной группы.	44	44	Составление плана
16.	Проведение в качестве помощника отдельных частей и физкультурно-оздоровительных занятий в целом	94	94	Написание конспекта, тестирование
17.	Разработка и оформление конспектов физкультурно-оздоровительных занятий для проведения отдельных частей и занятий в целом в качестве помощника	38	38	План -конспект тренировочного занятия с оздоровительной направленностью
18.	Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, согласно календарному плану	28	28	Устный опрос
19.	Разработка положения физкультурно-оздоровительного или спортивно - массового	22	22	План спортивно - массовых мероприятий физкультурно -

	мероприятия.			спортивной организации
20.	Составление сметы на проведение физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия по индивидуальному плану	22	22	
21.	Организация и проведение физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.	30	30	Анализ мероприятия
22.	Проведение контрольного физкультурно-оздоровительного занятия	28	28	Устный опрос
23.	Заключительный этап			
24.	Мероприятия по сбору, обработке и систематизации фактического и литературного материала, наблюдения, измерения к выпускной квалификационной работе	20	20	
25.	Подготовка отчетной документации и сдача материалов практики	20	20	Составление и защита отчета
26.	<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>Зачет с оценкой</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>432</b>	432	

## 5. Содержание практики

Содержание профессионально-ориентированной практики охватывает основные направления профессиональной деятельности современного тренера-инструктора, тренировочную, воспитательную и научно-исследовательскую работу.

В структуре практики 4 этапа: установочный, ориентировочный, основной и заключительный.

**На установочном этапе** проводится конференция, на которой студенты знакомятся с задачами, содержанием, организацией и документацией практики, сроками выполнения заданий на каждом из этапов. Здесь же происходит распределение студентов по учреждениям и их закрепление за определенными методистами. Из числа студентов назначаются старосты групп, в обязанности которых входит учет посещаемости студентов-практикантов, общая организация работы группы, выполнение поручений руководителя практики и еженедельный отчет.

1. Ознакомительные лекции
2. Участие в установочной конференции по практике
3. Инструктаж по технике безопасности
4. Ознакомление с материально-технической базой и нормативно правовыми документами организации
5. Ознакомление с персоналом ФОК, тренерами-инструкторами
6. Ознакомление с документацией по планированию и учету физкультурно-оздоровительной работы

7. Знакомство с лицами, проходящими физкультурно-оздоровительную подготовку

8. Ознакомление с планированием и организацией физкультурно-оздоровительной работы в ФОК

**На ориентировочном этапе** студенты знакомятся с тренера-инструкторским составом учреждения, в котором проходит практику. В произвольной форме описать назначение, структуру, цели и задачи функционирования, проанализировать основные направления деятельности организации, количественный и качественный состав организации (административный, тренерами-инструкторами и лиц, проходящих физкультурно-оздоровительную подготовку)

1. Подготовка индивидуального плана работы практиканта на период практики

2. Просмотр физкультурно-оздоровительных занятий, проводимых тренером-инструктором

**На основном этапе** студенты посещают физкультурно-оздоровительные занятия, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия проводимые тренером-инструктором.

Практикант осуществляет наблюдение за физкультурно-оздоровительным процессом тренера-инструктора.

1. Проведение исследования уровня физической подготовленности и педагогическое тестирование занимающихся в группе

2. Разработка календарного плана спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий

3. Составление годового плана физкультурно-оздоровительного процесса в группе

4. Составление плана-графика годичного цикла в физкультурно-оздоровительной группе на период практики

5. Проведение физкультурно-оздоровительного занятия в качестве тренера-инструктора

6. Разработка конспектов физкультурно-оздоровительных занятий в группе.

7. Проведение физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятий, согласно календарному плану

8. Составление «Положения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия по индивидуальному плану»

9. Составление сметы на физкультурно-оздоровительные или спортивно-массовые мероприятия по индивидуальному плану

10. Проведение физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

11. Проведение контрольного физкультурно-оздоровительного занятия

**На заключительном этапе** обобщаются результаты профессиональной подготовки практиковавшихся студентов, вся отчетная документация по практике предоставляется для проверки методистам и руководителю практики.

1. Мероприятия по сбору, обработке и систематизации фактического и литературного материала, наблюдения, измерения к выпускной квалификационной работе

2. Подготовка отчетной документации и сдача материалов практики

## **6. Формы проведения профессионально-ориентированной практики**

По форме проведения профессионально-ориентированной практики стационарная (в сторонних организациях, осуществляющих оздоровительную деятельность и обладающих необходимым кадровым потенциалом). Студенты заочной формы обучения проходят практику без отрыва от основной работы по месту жительства.



## **7. Место и время проведения профессионально-ориентированной практики**

Время проведения профессионально-ориентированной практики 3 курс 6 семестр. Продолжительность практики – 8 недель.

Профессионально-ориентированная практика проходит в организациях физкультурно-оздоровительной направленности, где студенты получают навыки работы тренера-инструктора, инструктора-методиста физкультурно-оздоровительной организации.

Базой для прохождения практики являются сторонние организации, осуществляющие физкультурно-оздоровительную деятельность и обладающие необходимым кадровым потенциалом и учреждения физкультурно-оздоровительной направленности.

Базами профессионально-ориентированной практики выступают учреждения г. Саратова и Саратовской области: физкультурно-спортивные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности (ФОК(ФОЦ), учреждения дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности, оздоровительные центры, фитнес-центры спортивные клубы и т.п.), на основе договоров заключенных между организациями и Институтом.

## **8. Формы промежуточной аттестации (по итогам практики)**

Для получения зачёта по окончании профессионально-ориентированной практики студент обязан сдать групповому руководителю следующую документацию:

- 1) индивидуальный план студента-практиканта;
- 2) отчёт о профессионально-ориентированной практике;
- 3) два плана-конспекта физкультурно-оздоровительного занятия;
- 4) рабочую программу тренировочного этапа;
- 5) договор в двух экземплярах
- 6) план мероприятия лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 7) характеристика студента – практиканта;
- 8) программа физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;
- 9) положение о физкультурно-оздоровительном или спортивно-массовом мероприятии.

По результатам прохождения профессионально-ориентированной практики студентам руководителем практики выставляется *зачет с оценкой* 3 курс 6 семестр.

## **9. Образовательные технологии, используемые на профессионально-ориентированной практике**

В ходе практики используются современные образовательные и научно-исследовательские технологии: проблемная лекция, интерактивные технологии (кейс-метод, «мозговой штурм», метод проектов и др.), средства ИКТ (мультимедийное оборудование, интерактивная доска, ресурсы Интернет и пр.), анализ литературы, подбор методик исследования.

**Особенности организации образовательного процесса для студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.**

Студенты-инвалиды и студенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью могут обучаться с использованием дистанционных технологий. Главным преимуществом применения электронного образования, дистанционных образовательных технологий при обучении лиц с ОВЗ является возможность индивидуализации траектории обучения таких категорий граждан, что подразумевает индивидуализацию содержания, методов, темпа учебной деятельности обучающегося, возможность следить за

конкретными действиями студента с ОВЗ при решении конкретных задач, внесения, при необходимости, требуемых корректировок в деятельность обучающегося и преподавателя.

Для студентов с ОВЗ по слуху предусматривается применение сурдо технических средств, таких как, системы беспроводной передачи звука, техники для усиления звука, видеотехника, мультимедийная техника и другие средства передачи информации в доступных формах для лиц с нарушениями слуха. Особую роль в обучении слабослышащих также играют видеоматериалы.

Для студентов с ОВЗ по зрению предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения и средств преобразования визуальной информации визуальной информации в аудио и тактильные сигналы, таких как, брайлевская компьютерная техника, электронные лупы, видео увеличители, программы не визуального доступа к информации, программы-синтезаторов речи и другие средства передачи информации в доступных формах для лиц с нарушениями зрения.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации.

#### **10. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов на профессионально-ориентированной практике**

Оформление индивидуального плана студента, написание конспектов, проведение мероприятия о здоровом образе жизни. Заключительный этап практики. Составление отчета по практике.

#### **11. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС**

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
6	10	0	0	30	0	30	30	<b>100</b>

#### **Программа оценивания учебной деятельности студента**

##### **6 семестр**

##### **Лекции**

Посещение лекционных занятий в течение семестра - от **0** до **10** баллов

##### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены **Практические занятия**

Не предусмотрены

##### **Самостоятельная работа от 0 до 30 баллов**

Написание сценариев мероприятий. Подготовка письменного отчета о прохождении практики.

##### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

##### **Другие виды учебной деятельности**

Написание план - конспекта тренировочного занятия, проведение тренировки самостоятельно – от **0** до **30** баллов.

##### **Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет**

Сдача отчета от **0** до **30** баллов

При распределении баллов по аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

ответ на «отлично» оценивается **от 20 до 30 баллов**; ответ на «хорошо» оценивается **от 16 до 20 баллов**; ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 10 до 15 баллов**; ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 9 баллов**.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 6-ой семестр по производственной практике «Профессионально-ориентированная практика» составляет **100** баллов.

Таблица 2.2 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов в оценку (дифференцированный зачет):

85-100 баллов	«отлично» / зачтено
70-84 баллов	«хорошо» / зачтено
51-69 баллов	«удовлетворительно» / зачтено
0-50 баллов	«не удовлетворительно» / не зачтено

## 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение профессионально-ориентированной практики

### а) Литература:

1. Кривцова М.А. Индивидуализация содержания самостоятельных занятий в системе неспециального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2008. № 3. – 61 с.
2. Физическая культура [электронный ресурс] учебное пособие/Шулятьев В.М. Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.-288 с. ЭБС «IPRBOOKS»

### б) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

#### лицензионное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-

Стандартный Russian Edition. 1500-2499

Node 1 year Educational Renewal License

№ лицензии 0B00160530091836187178

1. Единый школьный портал г. Саратова. Адрес ресурса: <http://www.school-saratov.ru>
2. Педагогический энциклопедический словарь. Адрес ресурса: <http://pedagogic-slovar.ru>
3. Российский образовательный портал. Адрес ресурса: [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
4. Словарь педагогических терминов. Адрес ресурса: <http://vseslovari.com.ua/pedagog>
5. <http://www.sportru.com> Каталог Российских спортивных ресурсов
6. <http://www.valeo.edu.ru> Портал «Здоровье и образование»
7. <http://www.allsport.ru> сайт спортивных инноваций
8. <http://www.rsl.ru> сайт Российской государственной библиотеки
9. <http://www.tpfk.ru> сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
10. [www.Sibsport.ru/www/sibsport.ns](http://www.Sibsport.ru/www/sibsport.ns)
11. [www.infosport.ru/memoryPro/Doc](http://www.infosport.ru/memoryPro/Doc).
12. [www.oliympic.kz/sporthistory](http://www.oliympic.kz/sporthistory).
13. [www.rushandball.ru/kinders/Pol\\_kinders\\_2011.pdf](http://www.rushandball.ru/kinders/Pol_kinders_2011.pdf)
14. [www.football-coach/tactic](http://www.football-coach/tactic)
15. [www/football/ru](http://www/football/ru).
16. [www.aleksinsport.ru/node/929](http://www.aleksinsport.ru/node/929)
17. [Okafish/football/htm/](http://Okafish/football/htm/)

### **13. Материально-техническое обеспечение профессионально-ориентированной практики**

Спортивные сооружения, спортивное оборудование и инвентарь, спортивная форма и экипировка, технические средства обучения, аудио-видео материалы:

- компьютеры в компьютерном классе,
- мультимедийное оборудование.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура и профилю подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:  
Преподаватель

Д.В. Николаев

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин от 15 ноября 2021 года, протокол № 4.