**ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЛИАЛ)**
**ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО**
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

# О Т Ч Е Т

## ПО ПРАКТИКЕ

*Профессиональная переподготовка* «*Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки»*

_____
(фамилия, имя, отчество)

Спортивная организация _____
Адрес _____

Руководитель спортивной организации _____

Руководитель практики от спортивной организации _____

Руководитель практики от образовательной организации _____

Оценка за практику_____

Руководитель практики _____

20 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

| № | Тема (раздел) | Содержание самостоятельной работы слушателя во время практики | Трудоемкость (в часах) | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Реализация программ дополнительного образования в области ФКиС | Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями деятельности физкультурно-спортивной организации | 10 | Дневник практики, характеристика с базы практики |
| | | Разработка конспекта и проведение учебно-тренировочного занятия | 20 | |
| | | Тестирование и оценка уровня общей и специальной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта с учётом их возраста и спортивной квалификации | 10 | |
| 2 | Реализация программ воспитания | Разработка конспекта и проведение одного воспитательного мероприятия, направленного на воспитание социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни | 10 | |
| 3 | Соревновательная деятельность в избранном виде спорта | Составление Положения и отчёта о проведении соревнований в соответствии с Правилами соревнований в избранном виде спорта | 10 | |
| 4 | Профилактика травматизма и техника безопасности | Разработка инструкции по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях / физкультурно-спортивных мероприятиях в избранном виде спорта | 10 | |
| | Защита практики | Подготовка отчета по практике и защита дневника практики | 2 | Собеседование по материалам практики |
| **Итого часов:** | | | **72** | |

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| Компетенция | Индикаторы достижения | Оценочные средства |
|---|---|---|
| ПК-1 | **Умеет:**<br>- Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта (дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта) с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов.<br>**Имеет опыт деятельности:**<br>- Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки / в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области ФКиС, в том числе в соответствии с ФГТ и ФС СП. | Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность физкультурно-спортивной организации (сравнительная таблица).<br>Конспект учебно-тренировочного занятия.<br>Проведение учебно-тренировочного занятия. |
| ПК-3 | **Имеет опыт деятельности:**<br>- Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса (образовательного процесса).<br>- Обеспечение информационного сопровождения обучающихся с применением психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся. | Протокол тестирования и оценки уровня общей и специальной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта с учётом их возраста и спортивной квалификации.<br>Протокол диагностики психологического состояния спортсмена и факторов его определяющих.<br>3 |
| ПК-4 | **Имеет опыт деятельности:**<br>- Обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий.<br>- Проведение отбора для участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях.<br>- Организация индивидуального или в составе команды участия в спортивных соревнованиях, | Положение о соревнованиях, в соответствии с Правилами соревнований в избранном виде спорта.<br>Отчёт о проведении соревнований<br>Инструкции по технике безопасности и профилактике травматизма на соревнованиях в избранном виде спорта |

| | | |
|---|---|---|
| | спортивных и физкультурных мероприятиях.<br>- Анализ соревновательной деятельности и ее результатов для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях.<br>- Обеспечение безопасности в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях. | |
| ПК-5 | **Имеет опыт деятельности:**<br>- Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку (лиц, обучающихся по ООП, лиц, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам) для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. | Конспект воспитательного мероприятия, направленного на воспитание социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.<br>Проведение воспитательного мероприятия |
| ПК-6 | **Имеет опыт деятельности:**<br>- Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки (дополнительного образования) по виду спорта. | – Инструкции по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в избранном виде спорта |

Базами практики могут быть физкультурно-спортивные организации, реализующие программы спортивной подготовки по виду спорта (дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта).

**Форма промежуточной аттестации: зачет**

Зачет по практике проводится в форме собеседования по представленным материалам практики.

Для получения зачета необходимо представить следующие документы:

1. Материалы практики:

– Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность физкультурно-спортивной организации (сравнительная таблица).

– Конспект учебно-тренировочного занятия (с оценкой с базы практики).

– Инструкции по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в избранном виде спорта.

– Протокол тестирования и оценки уровня общей и специальной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта с учётом их возраста и спортивной квалификации.

– Протокол диагностики психологического состояния спортсмена и факторов его определяющих.

– Положение о соревнованиях, в соответствии с Правилами соревнований в избранном виде спорта.

– Отчёт о проведении соревнований (с оценкой с базы практики).

– Инструкции по технике безопасности и профилактике травматизма на соревнованиях в избранном виде спорта.

– Конспект воспитательного мероприятия (с оценкой с базы практики).

2. Отчет о прохождении практики.
3. Характеристика с базы прохождения практики.

**Критерии оценивания результатов прохождения практики:**

**«Зачтено»** ставится при следующих условиях:

- материалы практики представлены своевременно и в полном объеме;
- в ходе собеседования слушатель демонстрирует полное, последовательное, грамотное изложение материалов.

**«Не зачтено»** ставится при следующих условиях:

- материалы практики представлены несвоевременно и в неполном объеме;
- в ходе собеседования слушатель демонстрирует бессистемное, неполное изложение материалов.

**ПРОВЕДЕНИЕ ИНСТРУКТАЖЕЙ**

| № | Вид инструктажа | Дата проведения | Подпись инструктируемого | Подпись ответственного за проведение инструктажа |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Охрана труда | | | |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности | | | |
| 3 | Инструктаж по пожарной безопасности | | | |
| 4 | Правила внутреннего распорядка | | | |

# ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ПРАКТИКЕ

## Задание 1. Составить характеристику нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации

Практиканту необходимо перечислить основные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность организации (в виде таблицы).

| №п/п | Перечень нормативно правовых документов | Характеристика нормативно-правового документа |
|---|---|---|
| 1 | | |
| … | | |
| 5 | | |

## Задание 2. Разработать инструкцию по технике безопасности на занятиях / соревнованиях в избранном виде спорта

Инструкция потехнике безопасности составляется с учетом характеристики избранного вида спорта, нормативных документов, индивидуальных особенностей контингента и материально-технического обеспечения базы практик.

Инструкция по технике безопасности и профилактике травматизма может включать следующие пункты:

1. Общие требования к безопасности, профилактике травматизма и правилам страховки на соревнованиях/занятиях;
2. Требования безопасности перед началом соревнований/занятий;
3. Требования безопасности во время соревнований/занятий;
4. Требования безопасности после окончания соревнований/занятий;

## Задание 3. Разработать конспект занятия и провести самостоятельно не менее 1 занятия

При разработке конспекта занятия необходимо указать следующее:

-для какого вида физкультурной или спортивной деятельности;
- для какой возрастной группы;
- дату проведения; место проведения; инвентарь и оборудование;
-основные задачи занятия.

Конспект оформляется в виде таблицы. В первой графе описываются средства, используемые для решения общих задач занятия (физические упражнения, содержание игр, эстафет, теоретические сведения и т.д.).

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

В графе «Методические приемы обучения и организации» должны быть отражены конкретные приемы преподавания и обучения, способы

совершенствования физических качеств, а также организации деятельности занимающихся на уроке.

Пример фрагмента подготовительной части:

| Средства | Дозировка | Методические приемы обучения и организации |
|---|---|---|
| Построение, сдача рапорта. | 2 мин. | Группу построить в правом верхнем углу. Команды: «становись!», «равняйсь!», «смирно!» и т.д. |
| Ходьба. | 1 мин | Команды: «направо!», «в обход налево шагом марш!». Дистанция 2 шага. |
| Бег | 5 мин. | Команда «бегом марш!».Темп средний |
| Бег с заданием:<br>-бег спиной вперед;<br>-бег прыжками. | 2 повторения по 20 м. | Длинная прямая – упр., коротка – бег.<br>Смотреть через правое плечо.<br>Ногу ставить на переднюю часть стопы. |
| Ходьба руки на пояс. | 2 мин | Глубокий вдох через нос, выдох через рот. |
| Перестроение. | 30 с. | Команды: «через середину налево в колонну по 2 марш!», дистанция 2 шага, «на месте стой!», «налево!». |
| И. п. – о. с.<br>1-4 – круговые движение головой вправо;5-8 – влево. | 10 раз. | Круговые движения выполнять по максимальной амплитуде в медленном темпе. |

Пример фрагмента заключительной части:

| | | |
|---|---|---|
| Игра «запрещенное движение»<br>Ведущий показывает различные движения в быстром темпе. Игроки должны повторять за ним все, за исключением запрещенного двигательного действия, показанного перед началом игры. | 5 мин. | Побеждает тот, кто ни разу не ошибется. Проигравшие ученики убирают инвентарь. |

*Образец оформления конспекта*

**Конспект занятия для …**

Дата проведения:
Место проведения:
Инвентарь и оборудование:
Основные задачи занятия:
1.
2.
3.

| Средства | Дозировка | Методические приемы обучения и организации |
|---|---|---|
| | | |

Заключение представителя (эксперта) организации о качестве проведения занятия:

_____
_____
_____
_____

_____ /_____/
(подпись) (расшифровка)

## Задание 4. Обследовать и выполнить анализ общей и специальной физической подготовленности занимающихся

Практиканту необходимо проанализировать результаты контрольных упражнений, дать оценку готовности занимающихся к сдаче нормативов в ИВС и сделать заключение об уровне общей и специальной физической подготовленности занимающихся прикреплённой группы.

**Протокол оценки подготовленности занимающихся**

| № | ФИО | Контрольное упражнение/тест (ед. измерения) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| 1 | | | | | |
| … | | | | | |
| 10 | | | | | |

Заключение: _____
_____
_____

**Задание 5. Составить протокол диагностики психологического состояния спортсмена и факторов его определяющих.**

Выбрать один из методов психодиагностики: опросник Р. Кеттела, методика изучения успешности профессиональной деятельности Г.В. Лозовой, оценка психической надёжности посредством анкеты В.Э. Милъмана, опросник «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера. Провести диагностику среди спортсменов прикрепленной группы.

**Задание 6. Составить положение о соревнованиях, в соответствии с Правилами соревнований в избранном виде спорта**

В *положении о соревнованиях* освещаются следующие разделы:

- название соревнования, его характер и вид спорта;
- цели и задачи соревнования;
- сроки и место проведения;
- руководство проведением соревнования;
- программа соревнований и система зачета;
- определение победителей;
- условия награждения победителей личного и командного первенства;
- порядок подачи заявки, рассмотрения протестов;
- порядок и срок подачи заявок;
- дополнительные условия проведения соревнований.

Возможны и другие разделы положения, которые будут обусловлены особенностями проведения соревнования. Например, в положение может быть включен раздел – «Финансовые условия участия» или «Распределение призового фонда» и т. п. Определение победителей – один из главных вопросов, проработка которого требует серьезного внимания.

**Задание 7. Составить отчёт о проведении соревнований (с оценкой с базы практики)**

ОБРАЗЕЦ

_____

*(наименование соревнований)*

_____

*(дисциплина, форма соревнований, виды программы)*

**Отчет**

**1.** Сроки проведения: _____

**3.** Место проведения: _____

**4.** Наименование спортивного объекта и его адрес: _____

_____

**5.** Участвующие муниципальные образования (субъекты Российской Федерации, организации): _____

_____

**6.** Общее количество участников: ____ (чел.), в том числе тренеров ____ (чел.), представителей ___ (чел.), судей ____ (чел.), Лица пенсионного возраста из числа спортсменов (и пожилые) ___ (чел.), Взрослые в возрасте от 18 лет до установленного законодательством Российской Федерации пенсионного возраста _____ (чел.), подростки в возрасте от 14 до 18 лет ____ (чел.), Дети в возрасте от 6,5 до 14 лет ____ (чел.), Дети в возрасте до 6,5 лет ____ (чел.).

**7.** Спортсмены, команды занявшие призовые места (итоговые протоколы соревнований прилагаются):._____

**8.** Участники, занявшие призовые места (при большом количестве дается приложением):

_____

**9.** Показано, выполнено впервые (подчеркнуть) разрядных нормативов: всего_____(чел.), в том числе: 1 разряд _____(чел.), 2 разряд _____(чел.), 3 разряд _____(чел.), другие (расписать какие и кол-во чел.): _____

**10.** Освещение соревнования в средствах массовой информации: _____

_____

**11.** Наличие болельщиков: _____ (чел.).

**12.** Медицинское обеспечение: _____

_____

**13.** Общая оценка проведения соревнования: _____

Главный судья соревнований _____ / _____ /

(подпись) (Ф.И.О.)

Гл. секретарь_____/_____/

(подпись) (Ф.И.О.)

## Задание 8. Составить конспект воспитательного мероприятия (с оценкой с базы практики)

1. Название мероприятия
- Полное наименование
- Вид спорта
- Возраст участников

2. Цель мероприятия
- Основная цель воспитательного воздействия
- Связь с развитием личности спортсмена

3. Задачи
- Образовательные
- Воспитательные
- Развивающие

4. Место проведения
- Спортивная база
- Необходимое оборудование
- Инвентарь

5. Время проведения
- Продолжительность
- Расписание
- Режим

6. Участники
- Состав группы
- Уровень подготовки
- Особенности контингента

7. Подготовительный этап
- Подготовка места проведения
- Распределение обязанностей
- Инструктаж участников

8. Ход мероприятия
- Вводная часть
- Основная часть
- Заключительная часть

9. Содержание основной части
- Теоретические занятия
- Практические упражнения
- Игровые элементы
- Воспитательные моменты

10. Методы и приемы
- Педагогические методы
- Способы мотивации
- Формы контроля

11. Ожидаемые результаты
- Личностные достижения
- Спортивные результаты
- Воспитательный эффект

12. Оценка эффективности
- Критерии успеха
- Способы фиксации результатов
- Анализ проведенного мероприятия

13. Методические рекомендации
- Особенности проведения
- Возможные трудности
- Пути их преодоления

Заключение представителя (эксперта) организации о качестве проведения занятия:

_____
_____
_____
_____

_____ /_____/
(подпись) (расшифровка)

## ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,
необходимый для освоения практики

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА


1. Лёгкая атлетика : учеб. для инст-ов физической культуры – М., АльянС, 2017
2. Литвиненко Л.П., Маркина И.С. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в лёгкой атлетике): учебное пособие для студентов физич. культуры - Малаховка, 2019.
3. Производственная практика : тренерская : метод. рекомендации / сост. : И. Е. Коновалов, Ю. Н. Емельянова ; Поволжский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 2-е изд., доп. и перераб. – Казань : ПоволжГУФКСиТ, 2023.
4. Психологическая диагностика в спорте : учеб. пособие / К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, Л. М. Довжик [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2025. – 256 с.
5. Рогалева Л.Н. Психодиагностика в спорте: учеб.пособие/ Л.Н. Рогалева, Ю.А. Дубинкина. – Екатеринбург: изд-во Урал.ун-та, 2022. – 84 с.
6. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие для вузов физ. культуры – М., Юрайт, 2017.
7. Соколов Н. Г. Методика обучения игре в баскетбол. Конспекты учебно-тренировочных занятий : учеб. пособие / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2026. – 144 с.
8. Спортивная тренировка : учеб.-метод. пособие / сост. С. Ю. Махов ; Межрегиональная Акад. безопасности и выживания. – Орел : МАБИВ, 2020. – 105 с.
9. Тулякова О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учеб. пособие / О. В. Тулякова. – 2-е изд. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 106 с.
10. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учеб. для академ. Бакалавриата – М.: Юрайт, 2019.
11. Филиппов С. С. Управление процессом спортивной подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта : учеб. пособие / С. С. Филиппов, Е. Я. Михайлова, В. В. Ермилова ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 1 файл. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.


### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА


1. Максачук Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник, 2012. – 102 с.

2. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; Уральский федер. ун-т. – Москва [и др.] : Юрайт [и др.], 2020. – 96 с.
3. Никитушкина Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе : учеб.- метод. пособие / Н. Н. Никитушкина. – Москва : Спорт, 2019. – 320 с

## ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения практики

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки - https://www.minsport.gov.ru/federalnye- standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/
2. Примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта - https://www.minsport.gov.ru/documents/541/

# ОТЧЕТ ПРАКТИКАНТА

Слушателя_____

В данном разделе следует описать весь объем проведенной слушателем работы в спортивной организации. При этом необходимо отразить:
анализ постановки тренировочной, воспитательной, спортивно-массовой работы в организации;
подготовленность слушателяа к практике, успехи в овладении профессионально-педагогическими навыками в процессе практики, недостатки и трудности;
участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий;
замечания и предложения по совершенствованию профессионально-педагогической подготовки слушателя до практики и в процессе практики в спортивной организации.

**АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ**

**(характеристика профессиональной деятельности слушателя во время практики по профессиональной переподготовке)**

Ф.И.О. слушателя _____

База практики (наименование, юридический адрес) _____

_____

с _____ по _____ 20_____ года

| № | Виды работ, выполненные слушателем во время практики | Оценка |
|---|---|---|
| 1 | ПК - 1. Способен планировать содержание и проводить занятия физической культурой и спортом. | |
| 2 | ПК - 3. Способен осуществлять психолого- педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом | |
| 3 | ПК – 4. Способен осуществлять организацию участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях. | |
| 4 | ПК – 5. Способен формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, моральные ценности честной спортивной конкуренции, воспитывать социально значимые личностные качества для профилактики негативного социального поведения | |
| 5 | ПК - 6. Способен обеспечивать профилактику травматизма на занятиях физической культурой и спортом. | |

Руководитель практики _____ / _____ /

Руководитель организации _____ / _____ /

«_____» _____ 20_____ года

М.П.

**Примечание.** Каждый вид работ оценивается по 6-тибальной шкале:
5 баллов – высокий уровень выполнения,
4 балла - выполнение выше среднего уровня,
3 балла – средний уровень выполнения,
2 балла – выполнение ниже среднего уровня,
1 балл – низкий уровень выполнения,
0 баллов – выполнение отсутствует.

# ХАРАКТЕРИСТИКА

На практиканта_____

который проходил практику в _____

За период практики с_____ по _____ года

Показал себя_____
_____
_____
_____
(оценка отношения к практике, уровень теоретической и технической подготовленности, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициативность, дисциплинированность)

При проведении занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий проявил себя
_____
_____
_____
_____
(организаторские навыки и умения, инициативность и активность в организации и проведении различных массовых и спортивных мероприятиях по плану организации, участие в пропаганде и агитации спорта)

Проведенные физкультурно-оздоровительные и учебные занятия показали:
_____
_____
_____
_____
(оценка уровня владения педагогическими умениями и навыками, умение управлять группой, творческий подход к построению и проведению занятий, отношение занимающихся к тренеру)

Руководитель
профильной организации _____ / _____
(Подпись) (ФИО)

МП

«_____» _____202 г.