

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
СПОРТА»

Кафедра теории и методики гимнастики  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, Н.Л. Язынина

# ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННЫМ ПРАКТИКАМ

учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки  
49.03.04 «Спорт», специализирующихся на гимнастических видах спорта



Смоленск 2026

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра теории и методики гимнастики  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, Н.Л. Язынина

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПО  
ПРОИЗВОДСТВЕННЫМ ПРАКТИКАМ**

для студентов направления подготовки 49.03.04 «Спорт»,  
специализирующихся на гимнастических видах спорта

Учебно-методическое пособие

Смоленск 2026

УДК 378.147.88  
ББК 74.480.272я73  
Д 20

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, доцент Н.И. Фёдорова  
кандидат педагогических наук, доцент Е.П. Писаренкова

Рекомендовано методическим советом ФГБОУ ВО «СГУС»

Д20 Дарданова Н.А. Программно-методические основы по производственным практикам для студентов ФГБОУ ВО «СГУС» направления подготовки 49.03.04 «Спорт», специализирующихся на гимнастических видах спорта: учебно-методическое пособие / Авторы-составители Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, Н.Л. Язынина. – Смоленск: СГУС, 2026. - 133 с.

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки: 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка. Тренерско-преподавательская деятельность в области физической культуры и спорта».

Материалы предназначены для руководителей от организации, от базы практики, тренеров и студентов, участвующих в организации, проведении и руководстве производственной практикой студентов 4 (очное обучение) и 4 и 5 (заочное обучение) курсов ФГБОУ ВО «СГУС» направления подготовки 49.03.04 «Спорт».

© Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, Н.Л. Язынина

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2026

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	6
1 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ .....	12
1.1 Производственная (педагогическая) практика.....	12
1.2 Производственная (тренерская) практика .....	13
2 УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ И СРОКИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ .....	15
3 ОТЧЕТНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ПРАКТИКЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ .....	20
3.1 Отчетная документация по производственной (педагогической) практике.....	20
3.2 Отчетная документация по производственной (тренерской) практике .....	37
4 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» .....	55
4.1 Список литературы по производственной (педагогической) практике .....	55
4.2 Список литературы по производственной (тренерской) практике .....	56
4.3 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины .....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59
Приложение 1 .....	60
Приложение 2 .....	63
Приложение 3 .....	67
Приложение 4 .....	69
Приложение 5 .....	73
Приложение 6 .....	77
Приложение 7 .....	80
Приложение 8 .....	84
Приложение 9 .....	86

Приложение 10 .....	88
Приложение 11 .....	89
Приложение 12 .....	90
Приложение 13 .....	94
Приложение 14 .....	96
Приложение 15 .....	99
Приложение 16 .....	106
Приложение 17 .....	111
Приложение 18 .....	113
Приложение 19 .....	115
Приложение 20 .....	120
Приложение 21 .....	122
Приложение 22 .....	124
Приложение 23 .....	128
Приложение 24 .....	129
Литература .....	130
ПАМЯТКА СТУДЕНТУ-ПРАКТИКАНТУ .....	132

## **ВВЕДЕНИЕ**

Производственная (педагогическая и тренерской) практика предусмотрена учебным планом в соответствии с ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», квалификация – «Тренер по виду спорта. Преподаватель», утвержденный приказом Минобрнауки России от 29.09.2019 №886, с изменениями и дополнениями от 8.02.2021.

В программно-методических рекомендациях содержится комплекс вопросов по организации, руководству и прохождению производственной практики; порядок распределения заданий практик по неделям, отчетные документы и другие материалы, связанные с прохождением производственной практики.

Среди различных требований к умениям выпускников университета и институтов физической культуры подавляющее большинство предъявлено к методико-практическим умениям. Данные умения формируются на основе знаний, полученных в процессе изучения комплекса теоретических дисциплин, на специальных методических занятиях и учебной практике.

Несмотря на специфику содержания обучения, требования к методической подготовленности специалистов разных специализаций остаются одинаковыми. Главные из них – умение ставить задачи и подбирать средства для их решения в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; применять эффективные методики обучения, воспитания и развития физических качеств; умение управлять нагрузками и оценивать их влияние на организм.

Способность применять приобретенные профессиональные умения и навыки в разных организационных структурах в области физической культуры диктуются необходимостью подготовки специалистов широкого профиля. Именно поэтому возникла насущная необходимость объединения задач профессиональной подготовки в рамках учебно-практического цикла.

Каждый раздел учебно-практического цикла весьма важен в профессиональной подготовке. Тем не менее, в связи с тем, что

специализированные виды обеспечиваются соответствующими кафедрами, обратимся к тому разделу, который охватывает всех студентов, независимо от их спортивно-учебной специализации.

Производственная практика обеспечивает общепедагогический аспект профессиональной подготовки специалиста в области физической культуры, является обязательной частью профессионально-учебной подготовки и представляет собой важную форму взаимосвязанного процесса обучения в ВУЗе с будущей практической деятельностью.

На лекциях и групповых занятиях студенты получили комплекс необходимых теоретических знаний по теории и методике физической культуры и спорта, педагогике, психологии, физиологии. Поэтому в период практики им предстоит реализация накопленных знаний, умений и навыков в условиях средних общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Студентам необходимо будет соединить воедино знания и умения по многим дисциплинам, изученным в вузе, научиться эффективно их применять в различных педагогических ситуациях. Кроме того, в течение всего периода практики необходимо будет вести рабочую документацию, а по окончании производственной практики подготовить большой комплекс отчетной документации для получения итоговой оценки.

В соответствии с задачами профессиональной деятельности и целями основной образовательной программы бакалавр в результате прохождения производственных практик должен обладать общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями. Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать следующими компетенциями:

УК-2 – Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

УК-3 – Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-4 – Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной форме на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);

УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социальном и историческом, этическом и философских контекстах;

УК-6 - Способен управлять своим временем выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

УК-8 – Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах;

УК-10 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности;

УК-11 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению;

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста; Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки;

ОПК-2 Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования; Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

ОПК-5 Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и обучающих различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях физкультурных мероприятиях. Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики;

ОПК-6 Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения;

ОПК-7 Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

ОПК-8 Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности  
Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования. Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий;

ОПК-9 Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся  
Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований;

ОПК-10 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма;

ОПК-11 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга;

ПК-1 – Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;

ПК-2 – Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;

ПК-3 – Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

ПК-4 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов;

ПК-5 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования;

ПК-6 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению;

ПК-9 Способен применять в образовательном процессе педагогически оправданные средства, методы, приемы, формы обучения и воспитания;

ПК-10 способен определять и применять в педагогическом процессе средства, методы, формы контроля и оценивания результатов освоения образовательной деятельности;

ПК-11 Способен проводить занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов учащимися средних специальных и высших учебных заведений.

# **1 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ**

## **1.1 Производственная (педагогическая) практика**

**Целью** производственной (педагогической) практики является обеспечение подготовленности студентов к ведению практической работы с детско-юношеским контингентом в новых условиях по утвержденной государственной программе или альтернативным программам, разработанными школами.

### **Задачи производственной (педагогической) практики:**

1. Изучение физических возможностей школьников разных возрастных групп.
2. Адаптация студента-практиканта к психологическим особенностям школьников разных возрастных групп.
3. Приобретение опыта организационной работы в школе.
4. Формирование профессиональных умений осуществлять в условиях школы учебный процесс по физическому воспитанию.
5. Формирование умений критически оценивать различные стороны учебно-воспитательного процесса.
6. Изучение документов планирования физкультурно-оздоровительной и спортивно - массовой работы в общеобразовательной школе.

**Место проведения практики:** практика проводится в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях средних школах, располагающих достаточной материально-технической оснащенностью и высококвалифицированными (вторая, первая, высшая квалификационные категории) педагогическими кадрами, базу практики студенты определяют самостоятельно.

**Организация практики:** в соответствии с ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» и учебным планом университета продолжительность производственной (педагогической) практики студентов

составляет 4 недели (216 часов). На период практики формируются бригады из студентов. Практика организуется на основе программы практики в форме выполнения учебных заданий студентами под руководством руководителя от организации (из числа профессорско-преподавательского состава спортивно-педагогических кафедр) и методистов базы практики (учителей физической культуры). Сроки практики, список баз практики и руководителей от вуза, составы бригад студентов утверждается приказом ректора. Общее руководство практикой возлагается на центр карьеры ФГБОУ ВО «СГУС», декана факультета и курсового руководителя практики.

## **1.2 Производственная (тренировочная) практика**

**Цель** производственной (тренировочной) практики - закрепление теоретических представлений и знаний студентов, овладение на этой основе профессиональными умениями и навыками, необходимыми в практической деятельности тренера по виду спорта при организации и проведении учебной, учебно-тренировочной, оздоровительной, воспитательной и спортивной работы в условиях СШ, СШОР.

Практика характеризуется высокой степенью самостоятельности и ответственности студентов в связи с расширением их сферы деятельности по различным специальностям физической культуры и спорта. Способствует обобщению ранее приобретенных студентами профессионально-педагогических знаний, умений и навыков.

### **Задачи производственной (тренировочной) практики:**

1. Изучить систему работы базы практики, особенности управления организациями, работающими в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры детско-юношеского спорта; содержание деятельности тренера по виду спорта; особенности организации и условия проведения учебного, учебно-учебно-тренировочного процесса на базе практики.

2. Расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физического воспитания

учащихся СШ в единстве с решением задач трудового, нравственного, эстетического и этического воспитания.

3. Содействовать дальнейшему формированию высокой гражданской и профессиональной ответственности за качество обучения и воспитания подрастающего поколения, развитию физической культуры и спорта в стране.

**Место проведения практики:** практика проводится в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях детско-юношеские спортивные школы, спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва, спортивные клубы, располагающие достаточной материально-технической оснащенностью и высококвалифицированными (вторая, первая, высшая квалификационные категории) педагогическими кадрами.

**Организация практики:** в соответствии с ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» и учебным планом университета продолжительность производственной (тренировочной) практики студентов составляет 8 недель (324 часа). На период практики формируются бригады из студентов в соответствии со специализацией. Практика организуется на основе программы практики в форме выполнения учебных заданий студентами под руководством руководителя от организации (из числа профессорско-преподавательского состава спортивно-педагогических кафедр) и методистов базы практики (тренеров и методистов спортивных школ). Сроки практики, список баз практики и руководителей от вуза, составы бригад студентов утверждается приказом ректора. Общее руководство практикой возлагается на центр карьеры ФГБОУ ВО «СГУС», декана факультета и заведующих спортивно-педагогических кафедр.

## 2 УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ И СРОКИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Решение вышеизложенных задачи производственной практики реализуется в процессе выполнения студентами следующих учебных заданий (таблица 1).

Таблица 1 – Учебные задания и сроки их выполнения

Раздел	Учебные задания	Сроки выполнения
<b>ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ) ПРАКТИКА - 4 НЕДЕЛИ</b>		
Организационно-ознакомительный раздел	Участие во вводной организационно-методической конференции по производственной (педагогической) практике.	Первый день практики
	Беседа с директором (завучем) школы об истории школы, ее традициях, образовательных и воспитательных функциях.	Первая неделя практики
	Беседа с учителем физической культуры о постановке работы по физическому воспитанию учащихся в школе.	Первая неделя практики
	Ознакомление с документацией планирования и учета учебной и внеклассной работы (комплексной программой, годовым планом-графиком учебного процесса, календарно-тематическим планом-графиком на четверть, планом внеклассной работы по физической культуре и спорту, планом по воспитательной работе).	Первая неделя практики
	Знакомство с прикрепленным классом, установление контактов с классным руководителем и активом класса.	Первая неделя практики
	Оформление уголка практиканта.	В течение практики
	Участие в собраниях бригады.	Еженедельно
Учебно-методический раздел	Составление индивидуального плана работы практиканта.	К концу первой недели практики
	Просмотр и анализ уроков, проводимых учителем физической культуры.	Первые два дня практики
	Проведение урока по физической культуре в качестве помощника учителя физической культуры.	Первая неделя практики

Учебно-методический раздел	Составление календарно-тематического плана-графика по физической культуре одного класса на четверть.	К концу первой недели практики
	Составление конспектов урока по физической культуре для прикрепленных классов (младших, средних, старших).	В течение практики еженедельно
	Проведение уроков физической культуры в качестве учителя физической культуры.	В течение практики
	Проведение уроков физкультуры в качестве помощника у студента-практиканта.	В течение практики
	Составление педагогического анализа урока, проводимого студентом – практикантом.	Вторая неделя практики
	Проведение и составление хронометрирования (определение общей и двигательной плотности) урока физической культуры, проводимого студентом-практикантом.	Третья неделя практики
	Проведение и составление пульсометрии на уроке физической культуры, проводимого студентом-практикантом.	Третья неделя практики
	Составление рабочего плана секций по виду спорта.	К концу первой недели практики
	Ведение журнала учета работы секции.	В течение практики
	Составление конспектов секционных занятий.	В течение практики еженедельно
	Проведение контрольного урока по физической культуре.	Четвертая неделя практики
Воспитательный раздел	Составление плана воспитательной работы.	К концу первой недели практики
	Посещение общеобразовательных уроков в прикрепленных классах с учащимися.	В течение практики
	Проведение воспитательных работ в прикрепленных классах с учащимися.	В течение практики
	Организация и проведение спортивных вечеров и вечеров отдыха.	В течение практики
	Проведение экскурсий и турпоходов.	В течение практики

Внеклассные мероприятия по ФК	Составление плана внеклассной работы по физической культуре на период учебной практики.	К концу первой недели практики
	Проведение секционных занятий	В течение практики
	Проведение внутришкольных соревнований по видам спорта.	В течение практики
	Проведение бесед на спортивную тему (не менее 2).	Вторая и четвертая неделя
Хозяйственная работа	Ремонт спортивного инвентаря, оборудования, спортивного зала, спортивной площадки.	В течение практики
	Участие в субботниках, проводимых школой.	В течение практики
<b>ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ (ТРЕНЕРСКАЯ) ПРАКТИКА – 8 НЕДЕЛЬ</b>		
Организационно-ознакомительный раздел	Ознакомление с документами (программы для СШ, СШ и СШОР по виду спорта, положения о СШ, приказы и инструкции, постановления и др.) по работе СШ	Первая неделя практики
	Ознакомление с документами перспективного, текущего и оперативного планирования и учета работы в ДЮСШ, годовым планом работы школы, учебным планом и учебной программой по виду спорта, перспективными планами подготовки учащихся учебно-тренировочных групп и индивидуальными планами для каждого учащегося группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, графиком прохождения учебного материала в отделениях и группах, расписанием занятий, журналом учета работы, тарификационным списком тренеров-преподавателей, работников школы, утвержденный вышестоящей организацией, таблицы работы, книги входящей и исходящей документации, книги спортивных рекордов школы, учета разрядников и судей по спорту, положения и протоколы соревнований, списки учащихся школ по отделениям и группам, их личные дела (заявления о приеме, личные и врачебные карточки);	Первая неделя практики

Учебно-методический раздел	Анализ методики проведения учебно-тренировочных занятий ведущими тренерами СШ с детьми различных возрастных групп и спортивной квалификации, проведение педагогических наблюдений	Первая неделя практики
	Проведение полного анализа учебно-тренировочного занятия, проводимого членами бригады	В течение практики
	Оформление письменного педагогического анализа учебно-учебно-тренировочного занятия виду спорта	Шестая неделя практики
	Составление плана-графика подготовки спортсменов на весь период практики в прикрепленной тренировочной группе на основании утвержденного перспективного и годового планирования, составленного тренерами СШ	К концу первой недели практики
	Проведение в качестве помощника тренера подготовительной части УТЗ в разных возрастных группах	Первая неделя практики
	Проведение в качестве помощника тренера основной части тренировочных занятий в группах разного уровня подготовленности, выполняя задания по обучению двигательным действиям, воспитанию физических качеств и др.	Вторая неделя практики
	Проведение в качестве помощника тренера заключительной части тренировочных занятий в разных возрастных группах, направленную на приведение организма занимающихся в нормальное после рабочее состояние, на формирование правильной осанки и др.	Вторая неделя практики
	Проведение в качестве тренера с помощниками учебно-тренировочного занятия в разных возрастных группах;	Третья неделя практики
	Самостоятельное проведение тренировочных занятия по виду спорта в группах разного уровня подготовленности и занятия с различной преимущественной направленностью нагрузки в прикрепленной тренировочной группе	Четвертая - восьмая недели практики
	Составление рабочего плана подготовки учащихся прикрепленных тренировочных групп на период практики	Вторая неделя практики

	Составление планов-конспектов всех тренировочных занятий по виду спорта, проводимых самостоятельно	В течении практики еженедельно
Учебно-методический раздел	Определение контрольных упражнений для оценки уровня различных видов подготовленности занимающихся	Первая-вторая неделя практики
	Проведение (в начале и конце практики) тестирования уровня подготовленности занимающихся прикрепленной тренировочной группы	Первая, седьмая неделя практики
	Оформление в отчете по практике, письменного анализа результатов тестирования подготовленности занимающихся прикрепленных тренировочных групп	Седьмая, восьмая неделя практики
	Составление положения о соревновании по виду спорта (на первенство учебно-тренировочной группы СШ, города, области и т.д.)	В течение практики
Учебно-методический раздел	Ознакомление с технологией составления финансовых документов при проведении учебно-тренировочных сборов и соревнований	В течении практики
	Ознакомление с методикой отбора в ДЮСШ по избранному виду спорта и, по возможности, практическое участие в его осуществлении	В течении практики
	Проведение зачетного занятия в прикрепленной группе	Седьмая, восьмая неделя практики
Физкультурно-спортивный, физкультурно-оздоровительный раздел	Систематическое ведение учета успеваемости юных спортсменов (знаний по правилам соревнований, основам техники и тактики, определению уровня физической подготовленности) по результатам опроса, тестирования, участия в контрольно-подготовительных и других соревнованиях	В течении практики
	Участие в период практики в организации и проведении всех массовых физкультурно-спортивных мероприятий	В течении практики
	Выполнение заданий тренера и руководителя от организации по оформлению стендов агитационно-пропагандистского характера (уголок практиканта, фотогазета или альбом).	В течении практики

### **3 ОТЧЕТНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ПРАКТИКЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ**

#### **3.1 Отчетная документация по производственной (педагогической) практике**

Студенту-практиканту необходимо разработать и представить руководителю от организации в указанные им сроки следующие виды документации:

1. Индивидуальный план работы практиканта на период практики.
2. Календарно-тематический план-график на четверть для одного класса.
3. Рабочий план спортивной секции.
4. Конспекты всех проводимых уроков, в том числе и контрольного урока.
5. Конспекты секционных занятий.
6. Тезисы беседы проведения работы по профессиональной ориентации детей и молодежи, а также их привлечению для поступления на обучение в университет.
7. Протокол хронометрирования урока.
8. Протокол пульсометрии.
9. Педагогический анализ одного из уроков (проведенного одним из практикантов).
10. Дневник с подробным анализом выполненной работы в течение практики.
11. Отчет о результатах прохождения производственной (педагогической) практики.
12. Характеристика с места прохождения практики.

#### **Требования к оформлению отчетной документации**

Все документы оформляются на листах формата А4, вложенные в канцелярскую папку. Текст располагается только на одной стороне листа. Характеристика вкладывается не скрепленной с другими документами. В

рукописном варианте предоставляются конспекты всех занятий и дневник, остальные документы можно предоставлять в печатном варианте.

На титульном листе папки с отчетной документацией должно быть указан вид производственной практики, база практики, ФИО студента, номер бригады, ФИО руководителя от организации, год прохождения практики.

*Образец титульного листа*

ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»	
ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ (_____) ПРАКТИКЕ В _____ (база практики) студента ____ курса факультета физической культуры, спорта и оздоровительных технологий СГУС _____ (ФИО студента)	
Бригада № _____ Руководитель _____ от _____ организации: _____ (ФИО)	
Оценка за документацию	_____ (подпись руководителя от организации)
Оценка за контрольное занятие	_____ (подпись руководителя от организации)
Оценка за практику	_____ (подпись руководителя от организации)
Смоленск 202__ г.	

### **Индивидуальный план работы практиканта на период практики**

Содержание работы следует планировать по разделам: организационная, учебно-методическая, воспитательная, внеклассная и хозяйственная работа (см. глава 2, таблица 1 «Учебные задания и сроки их выполнения»). Каждый пункт плана должен быть четко спланирован и носить конкретный характер, при этом необходимо в графе «Срок выполнения» указать дату выполнения каждого мероприятия. После завершения запланированной работы в графе «Отметка о выполнении» записывается вручную «выполнено», если делается отметка «не выполнено», необходимо указать причины невыполнения.

Индивидуальный план должен быть согласован с руководителями базы практики, а проверен и утвержден руководителем от организации (вуза).

Образец индивидуального плана представлен в приложении 1.

### **Календарно-тематический план-график на четверть для одного класса**

Календарно-методический план-график учебной работы на четверть составляется на основе программы физического воспитания учащихся и годового плана-графика прохождения программного материала по которой работает школа (база практики).

Составление календарно-тематического плана на четверть основывается на глубоком анализе материала программы, поэтому студент-практикант должен:

- выделить новый основной материал для обучения;
- ознакомиться с программой по всем годам обучения;
- определить какие двигательные действия, близкие изучаемым, были пройдены в прошлом году, и каким предстоит обучить;
- установить уровень знаний, умений, навыков учащихся, их уровень развития физических качеств;
- определить функциональные возможности учащихся данного класса по овладению программным материалом и развитию двигательных способностей;

- изучить медицинские карты учащихся, определить к какой медицинской группе относятся.

Вышеперечисленное позволит студенту-практиканту поставить задачи образовательного воспитательного и оздоровительного характера и определить временные сроки их решения.

Календарно-тематический план-график должен быть согласован с руководителями базы практики (учителем ФК), а проверен, утвержден и оценен руководителем от организации (вуза). Образец календарно-тематического плана представлен в приложении 2.

### **Рабочий план спортивной секции**

Рабочий план спортивной секции разрабатывается на период практики с учетом материально-технической базы школы, для определенного возрастного контингента и вида спорта. Секционное занятие планируется из расчета от 60 до 90 минут. План спортивной секции должен быть согласован с руководителями базы практики (учителем ФК), а проверен и оценен руководителем от организации (вуза). Образец календарно-тематического плана представлен в приложении 3.

### **Конспекты всех проводимых уроков, в том числе и контрольного урока**

Конспект урока составляется на основе календарно-тематического плана учебной работы и является документом, в котором в определённой последовательности представлен ход урока.

Перед составлением конспекта урока необходимо уточнить и сформулировать задачи, которые решаются в основной части урока. Задачи урока должны быть конкретными, решаемыми за один урок и сформулированными в глагольной форме. Например, ознакомить с техникой выполнения опорного прыжка согнув ноги; обучить вскоку в упор присев в опорном прыжке через козла и т.п. После разрабатывается содержание учебного

материала, методика обучения, воспитания и организации, подбирается оптимальная дозировка (кол-во раз, время, м, сек), необходимая для решения поставленных задач. Оставшееся от основной части урока время распределяют между подготовительной и заключительной частями урока, определяют учебный материал этих частей, дозировку и методику проведения.

Конспект урока составляется в виде таблицы с четырьмя графами:

- 1 графа – часть урока и их продолжительность;
- 2 графа – содержание учебного материала;
- 3 графа – дозировка;
- 4 графа – организационно-методические указания (ОМУ).

При этом, в третьей графе «Дозировка» указываются временные или количественные характеристики предложенных упражнений в минутах, секундах, метрах, количестве раз, в сериях и т.д. В четвертой графе отражаются особенности методики обучения, организации и воспитания, использование наглядных и/или технических средств обучения, указываются предполагаемые типичные ошибки и способы их устранения, обеспечение страховки, описание игр и т.п.

Конспект урока должен быть согласован с руководителями базы практики (учителем ФК), и оценен руководителем от организации (вуза).

Образец конспекта урока представлен в приложении 4.

### **Текст беседы проведения работы по профессиональной ориентации детей и молодежи, а также их привлечению для поступления на обучение в университет**

Текст беседы проведения работы по профессиональной ориентации детей и молодежи, а также их привлечению для поступления на обучение в университет должен содержать следующие пункты:

- 1. Введение
- 2. Кафедры СГУС
- 3. Материально-техническая база СГУС

#### 4. Перспективы развития СГУС

Подписывает данный документ классный руководитель, подтверждая проведение беседы, и руководитель от организации выставляет оценку за конспект беседы.

#### **Протокол хронометрирования урока**

Хронометрирование – одна из методик педагогического контроля, позволяющая раскрыть умение учителя правильно и рационально использовать время урока, а также спланировать и реализовать необходимый объем нагрузки на организм учеников с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Хронометрирование уроков физической культуры проводится с целью получения данных об общей и двигательной плотности урока. Плотность урока – это своеобразный КПД урока.

Общая (относительная) плотность урока – это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени на деятельность учителя и учеников к общей продолжительности урока.

К целесообразной деятельности относятся: объяснение и показ двигательных заданий учителем; выполнение упражнений учениками, необходимый отдых после сложных или интенсивных упражнений; построения и перестроения, перемещения; различные вспомогательные действия, в которые входят подготовка, уборка инвентаря, оборудования и др.

Все эти виды деятельности входят в категорию рациональных затрат времени и определяют общую плотность урока (ОП). Но бывают случаи, когда затраты времени нельзя назвать рациональными, педагогически оправданными. Это - опоздание класса на урок или окончание занятий до звонка, затянувшаяся подготовка мест занятий; поиск инвентаря, что нужно и можно было сделать до начала урока, а также другие неоправданные потери времени, которые могли быть устранены в результате более оперативных и заранее продуманных

действий. В этом случае затраты времени определяются как «простой» и не входят в общую плотность урока.

Двигательная плотность урока – это отношение времени, которое используется на целенаправленную двигательную деятельность ученика в уроке к общей его продолжительности. По показателям двигательной плотности мы можем судить об объеме и характере нагрузки в уроке.

*Методика определения общей и двигательной плотности урока.* Наблюдение проводится в подготовительной и заключительной частях урока за всем классом, в основной – за одним учеником (средним по уровню физической подготовленности). Секундомер со звонком на урок включается и до окончания урока не выключается. Все действия учителя и учеников фиксируются по их окончанию (по скользящей стрелке секундомера) в специальном протоколе хронометрирования урока, расчерченном по определенной форме.

Хронометраж плотности урока рекомендуется выполнять вдвоем: один студент наблюдает и сообщает время, затраченное на тот или иной вид деятельности, другой фиксирует эти сведения в протоколе. Для наблюдения избирается один ученик, наиболее добросовестно выполняющий задание педагога.

Приступая к хронометрированию, необходимо ознакомиться с содержанием предстоящего урока, чтобы в процессе работы облегчить себе запись, которая в черновике может быть условной, понятной только лицу, ведущему наблюдение.

После окончания урока черновые записи обрабатываются. Существуют определенные методические требования к плотности урока физической культуры. Считается, что двигательная (моторная или абсолютная) плотность урока должна быть от 35 до 70%. Хорошим уроком считается урок физической культуры, имеющий общую плотность не ниже 90%.

Уроки, на которых проводится изучение нового материала, будут иметь меньшую двигательную плотность, т.к. много времени тратится на показ и объяснение упражнений, исправление ошибок, а уроки закрепления и

совершенствования пройденного материала – большую; гимнастические уроки в зале с индивидуальной работой на снарядах и длительным ожиданием очереди выполнения – меньшую, а уроки лыжной подготовки с их характерными температурными условиями – большую плотность.

Расчет ОП производится по формуле:

$$\text{ОП} = \frac{\text{сумма общего времени без простоев}}{\text{общее время урока}} * 100\%$$

Расчет МП производится по формуле:

$$\text{МП} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение упражнений}}{\text{общее время урока}} * 100\%$$

Для достижения необходимой плотности урока физической культуры требуется:

- хорошая подготовка учителя к уроку, тщательная продуманность всех его сторон: организационной, учебной, воспитательной;
- своевременное, точно со звонком, начало и окончание урока;
- полное обеспечение занимающихся необходимым инвентарем и оборудованием и заблаговременная их подготовка;
- хорошая дисциплина и порядок на уроке физической культуры;
- четкое и правильное объяснение, показ упражнений и двигательных заданий;
- совмещение объяснения, показа и выполнения упражнений для детей младшего школьного возраста;
- использование наиболее рациональных методов организации занимающихся в уроке: фронтального, посменного, кругового;
- избегать лишних перестроений, перемещений, передвижений учеников.

Подводя итоги хронометрирования урока, следует помнить, что сумма всех рациональных и нерациональных затрат времени должна равняться общей продолжительности урока.

На основе данных хронометрирования дается всесторонний письменный анализ деятельности учителя, и оценка его умения правильно и рационально использовать время урока. В заключение анализа должны быть внесены предложения по устранению отмеченных недостатков и указаны пути повышения плотности урока.

Оценивает протокол хронометрирования руководитель от организации (вуза). Образец протокола хронометрирования урока представлен в приложении 5.

### **Протокол учета пульсовых данных (пульсометрии)**

При помощи пульсометрии можно проанализировать изменение интенсивности нагрузки на организм занимающегося в течение урочного времени, по показателям частоты сердечных сокращений, которая находится в прямой зависимости от величины физической нагрузки.

Для наблюдения выбирается один учащийся из числа наиболее дисциплинированных, активных и добросовестно выполняющих задание учителя (этот ученик должен быть заранее предупрежден о его роли в качестве объекта наблюдения).

Первая проба пульса берется перед звонком на урок. До этого необходимо убедиться, что наблюдаемый ученик находится в спокойном состоянии, т.е. показатель пульса должен быть нормальным для него. Продолжительность каждой пробы 10 с. Периодичность взятия проб пульса может быть различной в зависимости от характера выполняемой работы.

Рекомендуется брать пробы:

- через каждые 3 мин, если характер работы постоянный (перестроение, ходьба, общеразвивающие упражнения и т.д.); интервал менее 3 мин нерационален, так как частое отвлечение ученика для взятия пробы не соответствует объективному определению интенсивности нагрузки;
- после каждой части урока;

- после выполнения сложных упражнений, требующих большого напряжения (бег, упражнения на гимнастических снарядах, прохождение этапа эстафеты).

Выполнение двух последних требований обязательно. От первого требования возможны отступления. Например, на 9-й минуте нужно брать пробу пульса, но по ходу урока видно, что через 1-2 мин закончится подготовительная часть. В этом случае проба берется не на 9-й минуте, а на 10-11-й. Такое же решение должно быть принято и в том случае, если наблюдаемый ученик выполняет упражнение. Пробу пульса следует брать только после его выполнения, т.е. в моменты, не мешающие выполнять ученику задание учителя, но не реже чем через 3-5 мин.

Не рекомендуется подзывать наблюдаемого ученика к себе, так как это исказит картину нагрузки и нарушит ход урока. Студент-практикант, проводящий наблюдения, располагается недалеко от ученика и в момент взятия пробы подходит к нему.

Количество измерений пульса за 40-минутный урок должно быть не менее 13 (в среднем в 3 минуты – одно измерение). Первое измерение пульса – до начала урока, последнее – сразу после его окончания.

Оценивает протокол учета пульсовых данных руководитель от организации (вуза). Образец протокола учета пульсовых данных представлен в приложении 6.

### **Педагогический анализ одного из уроков (проведенного одним из практикантов)**

Педагогический анализ урока физической культуры – это процесс систематического и всестороннего изучения и оценки урока физической культуры с целью выявления его сильных и слабых сторон, а также разработки рекомендаций для его улучшения. Он является важной составляющей педагогической деятельности и позволяет педагогу осознать эффективность

своей работы, а также принять меры для повышения качества образовательного процесса.

Анализ урока физической культуры проводится по следующим критериям:

1. *Подготовленность учителя к уроку.* Необходимо провести анализ конспекта урока (соответствие задач урока КТП, соответствие учебного материала задачам урока, последовательность и дозировка упражнений, их соответствие полу, возрасту, уровню физической подготовленности занимающихся; продуманность организационно-методических моментов урока: методов обучения, воспитания и организации занимающихся), подготовку мест занятий (анализ санитарно-гигиенического состояния мест занятий, рациональность распределения по залу инвентаря и оборудования), и анализ внешнего вида учителя, его готовность к проведению урока (соответствие костюма характеру практических занятий; аккуратность, подтянутость).

2. *Организация урока.* Необходимо проанализировать урок в следующей последовательности: организацию начала урока (урок должен начинаться строго по звонку, организованное построение, учет отсутствующих, все это дисциплинирует, настраивает на урок), правильность постановки задач урока перед учащимися (манера изложения, простота и доступность для занимающихся), выбор места учителя в различные моменты урока (отметить умение учителя правильно или неправильно выбирать место для показа физических упражнений, для наблюдения за занимающимися, для исправления ошибок, для оказания страховки и помощи. Проанализировать, указать схематически, где находился учитель в подготовительной части при проведении ОРУ, в основной части – при обучении, развитии физических качеств, играх, эстафетах, в заключительной части – во время различных заданий), использование методов организации занимающихся на уроке (необходимо отметить, какие методы организации занимающихся (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, посменный, круговой) были использованы учителем при реализации учебных заданий. Насколько они были целесообразны или нецелесообразны), целесообразность использованных перестроений,

перемещений, расположения групп, команд в ходе урока, применение организующих и дисциплинирующих средств и методов в уроке (целесообразность использования строевых упражнений, упражнений на внимание, игр с дисциплинарными правилами и т.д.), соблюдение правил безопасности на уроке (предварительная проверка устойчивости и прочности снарядов; организация страховки и взаимопомощи), целесообразность использования помощников в уроке (капитанов, водящих, судей. При определенных двигательных заданиях, когда их несколько в основной части урока, учителю необходимо привлекать для управления и организации учащихся наиболее подготовленных учеников в качестве помощников при страховке; старших в отделениях, капитанов, судей, водящих. Такая необходимость возникает, начиная со среднего школьного возраста, когда учебный материал приобретает обучающую направленность по технике упражнений, тактике в игровых видах), организация учащихся, освобожденных от занятий (учащихся, освобожденный от уроков по физической культуре, необходимо использовать в уроке, давая им задания разнообразного характера: простейшая помощь в судействе, организация, наблюдение), уборка инвентаря и оборудования (необходимое требование к уроку – осуществлять трудовое воспитание, т.е. приучать детей к аккуратности, бережному отношению к инвентарю и оборудованию. Однако показателем мастерства в работе учителя является его умение так спланировать расстановку и уборку снарядов, мелкого инвентаря, чтобы не было необходимости часто их менять местами, передвигать, приносить и уносить маты и другие учебные приспособления), организация окончания урока (своевременное окончание урока, соответствие ее основной части урока и предстоящей деятельности учащихся; подведение итогов урока, снижение физической нагрузки), распределение времени между частями урока и основными видами упражнений (соответствие их запланированному в конспекте. Анализируется целесообразность затраченного времени на обучение и воспитание, фиксируется затянутость или ускоренность частей урока, отдельных заданий).

3. *Обучение на уроке.* Необходимо проанализировать применение словесных методов (учитывается содержательность, краткость, образность объяснений, знание терминологии, культура речи, умение четко подавать команды), методов наглядного воздействия (показ упражнения, его качество, умение выделить в упражнении главное звено, детали техники; использование наглядных пособий, ориентиров, звуковых сигналов), методов практических упражнений (целостного, расчлененного, игрового, соревновательного с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности и в зависимости от этапов обучения двигательному действию), использование подводящих, подготовительных и специальных упражнений при обучении и совершенствовании техники отдельных упражнений (при обучении и совершенствовании техники упражнений необходимо использовать упражнения, позволяющие быстро, правильно и экономично освоить двигательное действие. На стадии обучения при формировании двигательного навыка, в большей степени используются подводящие упражнения и подготовительные упражнения, а при совершенствовании техники – специальные упражнения), межпредметные связи (на уроках физической культуры имеются благоприятные условия для использования знаний, законов, закономерностей из других школьных дисциплин для лучшего усвоения двигательных заданий, таких как физика, биология, истории, математики и других школьных учебных предметов), методику исправления ошибок (умение предупреждать и исправлять ошибки; умение предвидеть, увидеть и грамотно исправлять ошибки учеников при обучении – один из показателей мастерства педагога. При анализе данных умений у учителя необходимо отметить, видел ли он ошибки, недостатки в овладении техническими, тактическими действиями у учащихся; какие меры, приемы, методы для устранения их применял; разъяснял ошибки всему классу или вел индивидуальную работу), соответствие используемых упражнений возрасту, полу, физической подготовленности учащихся (предмет «физическая культура» является единственным, на котором при неправильном использовании средств, приемов, условий обучения и проведения занятий, можно отрицательно

повлиять на здоровье детей), осуществление индивидуального подхода в обучении.

4. *Развитие физических качеств.* Необходимо проанализировать какие физические качества развивались в процессе урока (в каких частях урока), какие методы использовались для развития их или иных физических качеств (их соответствие особенностям учащихся данного возраста и задачам урока), оценить соотношение нагрузки и отдыха при выполнении двигательных заданий.

5. *Воспитание на уроке.* Производится анализ воздействия личности учителя на учащихся (определенное представление о личности учителя можно получить через: поведение учителя на уроке (спокойствие, выдержка, умеренная жестикуляция); общение с учащимися (корректность, простота, чувство юмора, культура речи, доброжелательность, образность, литературная грамотность; требовательность и объективность по отношению к учащимся), применение средств и методов воспитания моральных и волевых качеств (своевременность и целесообразность поощрений, наказаний, дисциплинирующих упражнений и т.д.), оценка дисциплины на уроке и методика ее поддержания.

По окончании проведения педагогического анализа необходимо дать общее заключение по уроку, выводы и предложения, которые содержат:

- общую оценку решения поставленных задач (в процессе урока должны решаться образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Однако, в силу определенных обстоятельств, эти задачи могли быть не все решены или частично решены. Раскрыть причины, не позволившие выполнить запланированную работу);

- оценку оздоровительной направленности урока («физическая культура» – единственный предмет в школе, учебно-воспитательный процесс которого, направлен не только на обучение и воспитание учащихся, но и на разностороннее укрепление здоровья, закаливание школьников. Для этого учителем используются разнообразные средства, методы, приемы; создаются специальные условия: занятия на свежем воздухе, соблюдение гигиенических требований к местам занятий, одежде, обуви учеников; используются упражнения на осанку,

дыхательного характера; увеличивается двигательная активность учащихся. Все это позволяет развивать и совершенствовать функции и системы растущего организма. Оздоровительная работа на уроках физической культуры, как правило, идет незаметно, параллельно с обучением и воспитанием, что при анализе деятельности учителя в этом направлении требует от проверяющего специальных профессиональных знаний);

- положительные стороны в работе учителя (анализ деятельности учителя в уроке используется не только для выявления недостатков, ошибок в работе, но и для описания передового опыта, интересных педагогических находок, оригинальных приемов и стиля в творчестве педагога);

- основные недостатки в подготовке и проведении урока (в процессе анализа подготовленности учителя к уроку, организации урока, обучения, воспитания, развития физических качеств выявились недостатки в работе, ошибки; их необходимо перечислить);

- общую оценку плотности урока;

- отношение учащихся к уроку: активность, интерес и т.д.;

- оценку за проведение урока: «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно»; «неудовлетворительно».

- предложения по улучшению качества проведения урока (без предложений по улучшению качества урока анализ считается неполным, не достигшим своей цели. Отмеченные недостатки, ошибки должны быть разобраны, проанализированы и предложены меры и пути по их устранению).

При оформлении педагогического анализа урока необходимо:

- каждое утверждение в анализе урока должно быть обосновано примерами, фактами.

- нумерация проводится для разделов анализа (организация урока, обучения на уроке). В пределах самих разделов рассмотрение каждого пункта проводится без нумерации, начиная с красной строки.

- Без предложений по улучшению качества проведения уроков в дальнейшем, анализ урока считается не достигшим своей цели.

Оценивает педагогический анализ урока руководитель от организации (вуза). Образец конспекта педагогического анализа урока представлен в приложении 7.

### **Дневник с подробным анализом выполненной работы в течение практики**

Дневник практиканта необходимо вести ежедневно, указывая в нем весь объем запланированной и выполненной работы. При описании выполненных работ необходимо провести его анализ, отметить, с чем справились в полном объеме, указать затруднения, с которыми столкнулись, описать способы их решения. Подробный самоанализ проделанной работы позволяет студенту-практиканту выявить сильные и слабые стороны своей практической деятельности, устранить недостатки в работе и развивать способности в различных направлениях педагогической работы.

Дневник заполняется по следующему шаблону:

Дата	Содержание деятельности студента-практиканта	Подпись учителя ФК/ руководителя от организации

Колонка «Подпись учителя ФК/ руководителя от организации» заполняется либо учителем ФК в день, когда вы проводите уроки, либо руководителем от организации, если это был методический день, и осуществлялась проверка отчетной документации. При совпадении практической и методической деятельности студента-практиканта допускается подпись и учителя ФК и руководителя от организации.

Образец заполнения дневника представлен в приложении 8.

## **Отчет о результатах прохождения производственной (педагогической) практики**

Отчет о результатах прохождения производственной (педагогической) практике оформляется по следующим критериям:

- сроки и место проведения производственной (педагогической) практики (точное название и адрес школы, Ф.И.О. директора школы и учителей физической культуры, условия и состояние спортивной базы школы).
- спортивные успехи школы, количество занимающихся в спортивных секциях, количество учащихся в школе, действующие спортивные секции.
- выполненные учебные задания по производственной (педагогической) практике, (их количество, с кем или в каких классах и когда они выполнены, перечислить точно задания по педагогической практике).
- мероприятия, выполненные помимо указанных в учебных заданиях (указать какие, их количество; с кем проводились; сколько человек принимало участие).
- задания практики, которые Вам было трудно выполнить и какова причина этого? Назовите возможные причины: (отсутствие на лекциях и групповых занятиях при подготовке к педагогической практике, на установочной конференции; отсутствие связи с руководителем от организации; отсутствие методических пособий, рекомендаций, программы по педагогической практике; отсутствие самостоятельного опыта работы со школьниками; недостаточные знания и умения, полученные в процессе занятий в университете и по каким дисциплинам; спортивная специализация, редко встречающаяся в школе; недостаточное количество времени для лучшего выполнения заданий). Если есть другие причины – укажите.
- предложения по улучшению организации и проведения практики.

Отчет заверяется учителем физической культуры, руководителем от организации (вуза). Образец отчета о результатах прохождения производственной (педагогической) практики представлен в приложении 9.

### **Характеристика с места прохождения практики**

Характеристика с места прохождения практики формируется руководителем от организации (вуза) в зависимости от выполненных работ студентом-практикантом. Характеристика должна быть оформлена на одном листе формата А4. Рекомендуемая оценка формируется из выполнения студентом-практикантом следующих требований: объем выполненных заданий по организационной, учебно-методической, спортивной, воспитательной и хозяйственной работе, а также оценке их профессиональных и личностных качеств.

Характеристика заверяется директором школы, учителем физической культуры, руководителем от организации (вуза) и печатью школы. Итоговая оценка выставляется после защиты практики курсовым руководителем. Образец характеристики представлен в приложении 10.

*! Если студент-практикант оформлен в средней школе учителем физической культуры, то в качестве отчетной документации он производственную характеристику с места работы (образец производственной характеристики представлен в приложении 11) и копию трудовой книжки, заверенную отделом кадров.*

### **3.2 Отчетная документация по производственной (тренировочной) практике**

Студентам-практикантам, проходящим практику в условиях спортивных школ необходимо разработать и представить руководителю от организации (вуза) в указанные сроки следующие виды учебно-методической документации:

1. Индивидуальный план работы студента-практиканта на период практики.

2. План на мезоцикл (на время практики) распределения тренировочных часов для группы (начального этапа подготовки, или учебно-учебно-тренировочного этапа), закрепленной за студентом.

3. Два журнала учета работы тренера-практиканта (например, на группу начальной подготовки и на группу учебно-учебно-тренировочного этапа).
4. Шесть конспектов учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки.
5. Пять конспектов учебно-тренировочных занятий для группы учебно-учебно-тренировочного этапа подготовки и три конспекта учебно-тренировочных занятий для группы этапа совершенствования спортивного мастерства.
6. Конспект контрольного учебно-учебно-тренировочного занятия группы начальной подготовки.
7. Конспект контрольного учебно-учебно-тренировочного занятия группы учебно-учебно-тренировочного этапа подготовки.
8. Протокол педагогического наблюдения учебно-учебно-тренировочного занятия.
9. Протокол хронометрирования учебно-учебно-тренировочного занятия по спортивной подготовке.
10. Индивидуальный план подготовки спортсмена на период практики.
11. Отчетные документы по проведению спортивных мероприятий (положение о соревновании, смета, отчет о проведении соревнований и т.п.) для группы учебно-учебно-тренировочного этапа подготовки.
12. Текст беседы проведения работы по профессиональной ориентации детей и молодежи, а также их привлечению для поступления на обучение в университет.
13. План антидопинговой работы и отчет о проведенных мероприятиях в группах начальной подготовки или учебно-учебно-тренировочного этапа.
14. Отчет о выполнении программы практики.
15. Дневник практиканта.
16. Характеристика на студента-практиканта.

## Требования к оформлению отчетной документации

Общие требования к оформлению документов такие же, как и на педагогической практике (см. стр. 15 пособия).

### Индивидуальный план работы практиканта

Содержание работы следует планировать по разделам: ознакомительная, тренировочная, методическая, оздоровительная и физкультурно-спортивная, воспитательная и хозяйственная работа (см. глава 2, таблица 1 «Учебные задания и сроки их выполнения»). Каждый пункт плана должен быть четко спланирован и носить конкретный характер, при этом необходимо в графе «Срок выполнения» указать дату выполнения каждого мероприятия. После завершения запланированной работы в графе «Отметка о выполнении» записывается вручную «выполнено», если делается отметка «не выполнено», необходимо указать причины невыполнения.

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения	Форма отчетности	Отметки о выполнении
I. Ознакомительная работа				
1.	Знакомство с постановкой учебно-тренировочного процесса на базе практики (указать место прохождения)	Первые два дня практики*	Письменный анализ в дневнике практиканта	Выполнено <sup>1</sup>
2.	Беседа с директором (указать базу практики и ФИО директора) Беседа с прикрепленным тренером (указать ФИО тренера)	Первые два дня практики*		
3.	.....			
II. Тренировочная работа				
1.	Посмотреть 4 тренировочных занятия по _____ в группах _____, проводимых по расписанию.	Первая неделя практики *	Письменный анализ в дневнике практиканта	
2.	Провести в качестве помощника тренера 4 занятия по _____ в группах _____, проводимых по расписанию	Вторая неделя практики *		
3.	.....			
III. Методическая работа				
1.	Составить план-график тренировочных занятий по _____ на мезоцикл для группы _____	Вторая неделя практики *	План-график тренировочных занятий	

<sup>1</sup> «Выполнено» студенты-практиканты вписывают вручную по ходу выполнения запланированных мероприятий

2.	.....			
<b>IV. Оздоровительная и физкультурно-спортивная работа</b>				
1.	Участвовать в организации и проведении соревнований по ..... с занимающимися (указать группу, либо возраст и базу практики)	Сроки проведения *	Письменный анализ в дневнике практиканта	
	.....			
<b>V. Воспитательная работа</b>				
1.	Провести беседу в группе учебно-учебно-тренировочного этапа и группе спортивного совершенствования по профессиональной ориентации детей и молодежи, а также их привлечению для поступления на обучение в университет.	Дата проведения**	Конспект беседы, подписанный тренером	
2.	.....			
<b>VI. Хозяйственная работа</b>				
1.	Участвовать в уборке территории и внутренних помещений базы практики (указать место прохождения)	В течение практики	Отметка в дневнике практиканта	
2.	.....			
<b>VII. Другие виды работ</b>				
1.	Участвовать во вводной конференции по производственной практике.	По расписанию отдела практики	Отметка в дневнике практиканта	
	.....			

\* - Указать точную дату, соответствующую срокам практики

\*\* - Дата проведения планируется заранее (в начале практики). Тема беседы должна соответствовать профилю занятий и возрастным особенностям занимающихся.

Индивидуальный план должен быть согласован с тренером базы практики, а проверен и утвержден руководителем от организации (вуза). Образец индивидуального плана представлен в приложении 12.

### **План-график тренировочных занятий на мезоцикл**

План-график тренировочных занятий составляется на мезоцикл на основе программы спортивной подготовки по виду спорта, по которой работает спортивная школа (база практики).

Вначале плана-графика указываются все задачи учебно-тренировочного процесса на мезоцикл в зависимости от этапа подготовки, что позволит студенту-практиканту определить временные сроки их решения.

План-график тренировочных занятий на мезоцикл должен быть согласован с руководителями базы практики (тренер), а проверен, утвержден и оценен руководителем от организации (вуза). Образец календарно-тематического плана представлен в приложении 13.

### **Конспект зачетного учебно-учебно-тренировочного занятия (и конспекты всех проведенных занятий)**

Конспект учебно-учебно-тренировочного занятия составляется на основе плана-графика на мезоцикл и является документом, в котором в определённой последовательности представлен ход занятия.

Перед составлением конспекта учебно-учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить и сформулировать задачи, которые решаются в его основной части. Задачи занятия должны быть конкретными, решаемыми на нем и сформулированными в глагольной форме. Например, обучить технике опорного прыжка переворотом вперед через прыжкового коня. После разрабатывается содержание материала, методика обучения, воспитания и организации, подбирается оптимальная дозировка (кол-во раз, время, м, сек), необходимая для решения поставленных задач. Конспект занятия, как и конспект урока в школе составляется в виде таблицы с четырьмя графами:

- 1 графа – часть занятия и их продолжительность;
- 2 графа – содержание материала;
- 3 графа – дозировка;
- 4 графа – организационно-методические указания (ОМУ).

При этом в третьей графе «Дозировка» указываются временные или количественные характеристики предложенных упражнений в минутах, секундах, метрах, количестве раз, в сериях и т.д. В четвертой графе отражаются особенности методики обучения, организации и воспитания, использование

наглядных и/или технических средств обучения, указываются предполагаемые типичные ошибки и способы их устранения, обеспечение страховки, описание игр и т.п.

Конспект учебно-тренировочного занятия должен быть согласован с руководителями базы практики (тренером), и оценен руководителем от организации (вуза).

Образец конспекта учебно-учебно-тренировочного занятия представлен в приложении 14.

### **Журнал учета работы тренера-практиканта (например, на группу начальной подготовки и на группу учебно-учебно-тренировочного этапа)**

Журнал учета работы тренера-практиканта составляется на каждую группу в отдельности. В нем указываются после титульного листа:

#### **1. Расписание тренировок на год;**

Дни недели/месяц	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	Нагрузка в неделю (астрон. час)
Январь							
Средняя нагрузка в неделю в течение периода (астрономические часы)							

#### **2. Общие сведения об обучающихся спортсменах;**

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Спорт. разряд на начало года	Место учебы/класс	Контактный телефон родителя (не обязательно для заполнения)
1					
2					

#### **3. Выполнение плана спортивной подготовки за каждый месяц в отдельности;**

Дата проведения тренировки	Направленность тренировки	Продолжительность разделов тренировки (мин.)							Всего продолжительность тренир (мин)
		ОФП	СФП	УССор	ТехП	ТТПП	ИСП	ММБВМ ТиК	
.....	.....								
<b>Итого по разделу подготовки в месяц (астр. час)</b>									

#### 4. Учет спортивной подготовки за каждый месяц в отдельности;

	ФИО обучающегося	Дата проведения учебно-тренировочного занятия																		Итого тренировок
		9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	
1																				
10																				
Присутствовало человек																				
Участвовало человек в соревнованиях (С) / сборах (УТС)																				
Продолжительность тренировки (астрономические часы)																				
Подпись тренера-практиканта																				

#### 5. Учет соревновательной деятельности на год;

Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Наименование дисциплины	Статус соревнований	Результат
ФИО обучающегося, дата рождения, спортивный разряд					

6. Ознакомление с локальными нормативными актами и инструктажи в период практики. Сначала в таблице указывают виды инструктажей с кратким содержанием.

Название тематики	Краткое содержание	ФИО ответственного	Подпись ответственного

Затем предоставляется в таблице дату проведения инструктажей среди спортсменов с подписью ответственного за его проведение.

№ п/п	ФИО спортсмена	Дата проведения	№ тематики	Подпись ответственного
	.....			

7. Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами по виду спорта в период практики с указанием ФИО обучающегося кто ознакомился с антидопинговыми правилами, дата ознакомления и подписями инструктируемого и проводившего инструктаж;

№ п/п	ФИО спортсмена	Дата ознакомления	Подпись инструктируемого	Подпись проводившего инструктаж

8. Результаты аттестации обучающихся спортсменов в период практики с указанием даты проведения, указанием тестов и норм. Тестирование проводится в период первого месяца практики.

№	ФИО спортсмена	Наименование теста					Подпись проводившего тестирование
		Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.					

Образец журнала учета работы тренера-практиканта представлен в приложении 15.

### **Протокол педагогического наблюдения учебно-учебно-тренировочного занятия**

Педагогический анализ учебно-учебно-тренировочного занятия – это процесс, который заключается в детальном рассмотрении и оценке всех составляющих компонентов деятельности тренера-преподавателя, включая предварительно разработанное содержание.

Цель анализа — выявить методы и приёмы организации деятельности тренера-преподавателя и спортсмена на учебно-тренировочном занятии, эффективность содержания учебно-учебно-тренировочного процесса.

Анализ учебно-учебно-тренировочного занятия проводится по следующим критериям:

1. *Подготовка к учебно-тренировочному занятию* оценивается по анализу тщательности разработки конспекта занятия (перенести в анализ задачи анализируемого занятия), внешнего вида тренера-преподавателя и занимающихся, подготовке мест занятий и инвентаря, наличию записей пройденного материала в групповом журнале.

2. *Обучение и воспитание на учебно-тренировочном занятии.* Практиканту необходимо оценить степень овладения занимающимися учебного материала; реализацию дидактических принципов обучения (перечислить на какие дидактические принципы опирался тренер-преподаватель в большей степени); методы обучения, применяемые на занятии (перечислить), применение подводящих упражнений (привести примеры); умение анализировать и исправлять ошибки, уделять внимание всем занимающимся; необходимость и наличие страховки, и ее качество; реакцию на положительные и отрицательные поступки занимающихся (в какой форме); перечислить наблюдаемые методы воспитания; оценить дисциплину, активность и интерес занимающихся к занятиям, культуру поведения тренера-преподавателя и его профессиональную подготовку.

3. *Развитие двигательных способностей на учебно-тренировочном занятии.* Практикант должен согласно представленным задачам занятия оценить эффективность развития двигательных способностей, указать методы развития двигательных способностей и их адекватность и рациональность, проанализировать адекватность нагрузки (объема и интенсивности) возрасту и уровню подготовленности, учета индивидуальной переносимости нагрузки.

4. *Организация занятий.* В процессе анализа необходимо указать своевременность начала и окончания занятия; количество, дозировку и последовательность упражнений; охват занимающихся методическими указаниями; способы организации занимающихся и способы выполнения заданий тренера-преподавателя; длительность занятия (час, мин) и рациональное использование времени, помещения, оборудования, инвентаря, дать характеристику заключительной части занятия (форма подведения итогов)

5. *Выводы* должны содержать анализ как выполнены задачи занятия (конкретно каждая задача); воспитательную, развивающую, обучающую и оздоровительную ценность занятия; соответствие задач занятия и практического содержания занятия уровню подготовленности занимающихся; определения стиля деятельности преподавателя по манере общения с занимающимися, оценку занятия и рекомендации тренеру-преподавателю на будущее.

При оформлении педагогического анализа учебно-учебно-тренировочного занятия необходимо:

- каждое утверждение в анализе занятия должно быть обосновано примерами, фактами.
- нумерация проводится для разделов анализа (организация урока, обучения на уроке). В пределах самих разделов рассмотрение каждого пункта проводится без нумерации, начиная с красной строки.
- Без предложений по улучшению качества проведения учебно-тренировочного занятия в дальнейшем, анализ считается не достигшим своей цели.

Оценивает педагогический анализ учебно-тренировочного занятия руководитель от организации (вуза). Образец протокола педагогического анализа учебно-тренировочного занятия представлен в приложении 16.

### **Протокол хронометрирования учебно-учебно-тренировочного занятия по спортивной подготовке**

Хронометрирование – это определение времени, затраченного на выполнение различных видов учебно-тренировочной и организаторской деятельности на учебно-тренировочном занятии.

Процедура хронометрирования следующая. До начала учебно-учебно-тренировочного занятия необходимо подготовить протокол хронометрирования, наметить для наблюдения обучающегося, приготовить секундомер, ручку (карандаш, если это улица или ледовая арена). Секундомер запускается с начала учебно-учебно-тренировочного занятия и не останавливается до момента

окончания его. Ведя протокол во время учебно-учебно-тренировочного занятия, заполняются первые две графы указанной формы. Причем, фиксируется лишь время окончания той или иной деятельности [1]. После окончания учебно-учебно-тренировочного занятия протокол окончательно обрабатывается. Устанавливается точная продолжительность каждого вида деятельности обучающегося путем вычитания времени ее окончания из времени окончания предшествующей, с занесением в соответствующую графу с 4 по 8.

Части зан-я	Содержание и виды деятельности тренера и учащихся	Показания секундомера	Виды деятельности				Простой тренера
			Объяснение и показ	Выполнение упражнения	Ожидание и отдых	Вспомогательные действия	
1	2	3	4	5	6	7	8

Общая плотность занятия — это отношение методически оправданного или целесообразно использованного времени к общей продолжительности занятия. Для определения общей плотности УТЗ суммируются показатели граф 4-7 и вычисляют процентное отношение от общего времени, затраченного на занятие.

$$\text{ОПЗ} = \frac{\sum \text{граф 4} - 7}{\text{общее время занятия}} * 100\%$$

Моторная плотность занятия — это отношение времени, затраченного обучающимися на непосредственное выполнение двигательной деятельности, тренировочных упражнений к продолжительности занятия. Для определения моторной плотности берутся показания только из графы 5 и вычисляют процентное отношение от общего времени, затраченного на занятие.

$$\text{МПЗ} = \frac{\text{графа 5}}{\text{общее время занятия}} * 100\%$$

Количественной оценка наблюдаемых видов деятельности производится на основе двух показателей — общая и моторная плотность занятия. Считается, что двигательная (моторная) плотность занятия должна быть от 35 до 70%. При этом на занятиях совершенствования техники движений и развития физических качеств моторная плотность может достигать 70–80%, а на занятиях разучивания двигательных действий и формирования знаний, требующих значительных

затрат времени на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может находиться на уровне 50%. Хорошим занятием считается тот, который имеет общую плотность не ниже 90%.

По окончании прописываются выводы. Выводы и предложения по учебно-тренировочному занятию формируются на основе обобщенных данных (положительные моменты работы тренера-преподавателя и его достижения; недочеты и ошибки в работе тренера-преподавателя, его личные недостатки, упущения в отношении внешнего вида; общая оценка проведенного учебно-учебно-тренировочного занятия и достижений тренера-преподавателя) и конкретных предложений тренеру-преподавателю (организационно-методического характера; по вопросам отношения к обучающимся к своему делу; по совершенствованию личных качеств тренера-преподавателя).

В протоколе необходимо прописывать: дату, время, место проведения, задачи учебно-учебно-тренировочного занятия; обучающегося (испытуемый)-его фамилия, имя, возраст, стаж занятия, разряд; тренера-преподавателя, проводимого учебно-тренировочное занятие.

Образец протокола хронометрирования учебно-учебно-тренировочного занятия представлен в приложении 17.

### **Индивидуальный план подготовки спортсмена на период практики**

Индивидуальный план подготовки спортсмена (ИПСП) — это форма планирования учебно-тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Цель ИПСП — обеспечить освоение программ спортивной подготовки в полном объеме с учётом особенностей конкретного спортсмена. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах учебно-тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

ИПСП определяет планируемый общий объём нагрузки для спортсмена, результаты участия в конкретных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Некоторые элементы плана:

- перечень средств общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- объёмы и сроки их выполнения, предусмотренные дополнительной образовательной программой спортивной подготовки;
- календарный план соревнований с указанием количества стартов, дней и планируемыми результатами;
- сроки проведения контрольно-переводных нормативов (тестов по общей физической и специальной подготовке).

План составляется на один тренировочный год с последующим отчётом об исполнении плана после окончания этапа подготовки.

Студенты-практиканты составляют план на период практики. Примерный образец представлен в приложении 18.

### **Отчетные документы по проведению спортивных мероприятий для группы учебно-учебно-тренировочного этапа подготовки**

В отчетные документы по проведению спортивных мероприятий входит положение о соревновании, смета, отчет о проведении соревнований для группы учебно-учебно-тренировочного этапа подготовки.

В положении о соревновании должны быть отражены следующие пункты: общие положения, организаторы соревнований, время и место проведения, требования к участникам соревнований и условия их допуска, условия подведения итогов и награждение, финансирование и условия подачи заявок на участие.

Смета расходов на проведение спортивных соревнований или физкультурно-спортивного мероприятия. Смета - это предварительная вёрстка величины предстоящих расходов на проведение соревнований (мероприятия) разработанному положению. Этот документ нужен для того, чтобы руководство

профильной организации имело чёткое представление о том, какие затраты ему предстоят. В смету включается: плата работы судей; стоимость наградной атрибутики; канцелярские товары; услуги врача; услуги по подготовке места проведения соревнований (мероприятия).

Образец положения о соревнованиях, смета и отчет о проведении соревнований приведено в приложении 19.

### **Текст беседы проведения работы по профессиональной ориентации детей и молодежи, а также их привлечению для поступления на обучение в университет**

Текст беседы проведения работы по профессиональной ориентации детей и молодежи, а также их привлечению для поступления на обучение в университет должен содержать следующие пункты:

5. Введение
6. Кафедры СГУС
7. Материально-техническая база СГУС
8. Перспективы развития СГУС

Подписывает данный документ тренер-преподаватель, подтверждая проведение беседы, и руководитель от организации выставляет оценку за конспект беседы.

### **План антидопинговой работы и отчет о проведенных мероприятиях в группах начальной подготовки или учебно-учебно-тренировочного этапа**

План антидопинговых мероприятий в спортивной школе на год может включать мероприятия для сотрудников, спортсменов и родителей (законных представителей). Цель - ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также сформировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил у спортсменов.

Составляется по утвержденной в спортивной школе форме и может содержать следующие элементы плана: подготовка и утверждение документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы); ознакомление сотрудников с планом антидопинговых мероприятий, мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, оформление наглядной информации на стендах и обновление методического материала, актуализация и размещение информации в раздел «Антидопинг» на официальном сайте спортивной школы.

Образец плана антидопинговой работы и отчет о проведенных мероприятиях представлен в приложении 20.

### **Отчет о выполнении программы практики**

Отчет о результатах прохождения производственной (тренировочной) практики оформляется по следующим критериям:

- сроки и место проведения производственной (тренировочной) практики (точное название и адрес спортивной школы, Ф.И.О. директора и тренеров-преподавателей, условия и состояние материально-технической базы спортивной школы).
- ознакомление с правилами техники безопасности, пожарной безопасности, охране труда и правилами внутреннего распорядка;
- характеристика прикрепленных групп за практикантом и характеристикой тренера-преподавателя базы практики;
- выполненные задания по производственной (тренировочной) практике, (их количество, с кем или в каких группах подготовки и когда они выполнены, перечислить точно задания по тренировочной практике);
- охарактеризовать оформление основных документов планирования деятельности тренера-преподавателя;
- мероприятия, выполненные помимо указанных в учебных заданиях (указать какие, их количество; с кем проводились; сколько человек принимало участие);

- охарактеризовать приобретенные знания, умения и навыки работы тренера-преподавателя;

- задания практики, которые Вам было трудно выполнить и какова причина этого? Назовите возможные причины: (отсутствие на лекциях и групповых занятиях при подготовке к тренерской практике, на установочной конференции; отсутствие связи с руководителем от организации; отсутствие методических пособий, рекомендаций, программы по тренерской практике; отсутствие самостоятельного опыта работы со спортсменами различного возраста и уровня подготовки; недостаточные знания и умения, полученные в процессе занятий в университете и по каким дисциплинам; недостаточное количество времени для лучшего выполнения заданий). Если есть другие причины – укажите.

- предложения по улучшению организации и проведения производственной практики.

Отчет заверяется тренером-преподавателем, руководителем от организации (вуза). Образец отчета о результатах прохождения производственной (тренерской) практики представлен в приложении 21.

### **Дневник с подробным анализом выполненной работы в течение практики**

Дневник практиканта необходимо вести ежедневно, указывая в нем весь объем запланированной и выполненной работы. При описании выполненных работ необходимо провести его анализ, отметить, с чем справились в полном объеме, указать затруднения, с которыми столкнулись, описать способы их решения. Подробный самоанализ проделанной работы позволяет студенту-практиканту выявить сильные и слабые стороны своей практической деятельности, устранить недостатки в работе и развивать способности в различных направлениях работы тренера в спортивной школе.

Дневник заполняется по следующему шаблону:

**База практики** (Полное наименование базы по Уставу) \_\_\_\_\_

**Директор базы практики** \_\_\_\_\_ (ФИО директора полностью)

**Тренер** \_\_\_\_\_ (ФИО тренера-преподавателя полностью, спортивное звание, тренерская категория)

**Руководитель от организации** \_\_\_\_\_ (ФИО руководителя от организации полностью, должность, научное звание, научная степень)

Сроки прохождения производственной (тренинговой) практики

Начало \_\_\_\_\_ окончание \_\_\_\_\_

Дата	Содержание деятельности студента-практиканта	Подпись тренера-преподавателя/руководителя от организации

Колонка «Подпись тренера-преподавателя/ руководителя от организации» заполняется либо тренером в день, когда вы проводите тренировочные занятия, либо руководителя от организации, если это был методический день, и осуществлялась проверка отчетной документации. При совпадении практической и методической деятельности студента-практиканта допускается подпись и тренера-преподавателя, и руководителя от организации. Образец заполнения дневника представлен в приложении 22.

### **Характеристика на студента-практиканта**

Характеристика с места прохождения практики формируется руководителем от организации (вуза) в зависимости от выполненных работ студентом-практикантом. Характеристика должна быть оформлена на одном листе формата А4. Оценка формируется из выполнения студентом-практикантом следующих требований: объем выполненных заданий по организационной, методической, спортивной, воспитательной и хозяйственной работе, а также оценке их профессиональных и личностных качеств.

Характеристика заверяется директором спортивной школы, тренером-преподавателем, руководителем от организации (вуза) и печатью школы. Образец характеристики представлен в приложении 23.

**!** *Если студент-практикант оформлен в спортивной школе тренером-преподавателем, то в качестве отчетной документации он сдает производственную характеристику с места работы (образец производственной характеристики представлен в приложении 24) и копию трудовой книжки, заверенную отделом кадров.*

## 4 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

### 4.1 Список литературы по производственной (педагогической) практике

#### Основная литература

1. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс]: учеб.пособие / М.П. Мухина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 402 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641005>.

2. Учебная и производственная (педагогическая) практики студентов государственного университета по специальности «Физическая культура»: учебно-метод. пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. – 80 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271957> (дата обращения: 15.11.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

3. Планирование физкультурного образования в общеобразовательных организациях: учебно-метод. пособие / сост. Ю.А. Мельникова, М.П. Мухина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 152 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336080> (дата обращения: 15.11.2024). – Библиогр.: с. 74-76. – Текст: электронный.

#### Дополнительная литература

1. Голубева, Г.Н. Введение в специализацию [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, О.В. Коломыцева, Г.Н. Голубева.— Набережные Челны: КамГИФК, 2003.— 90 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/239306>

2. Организация самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] / В.А. Бескровная, Д.В. Бескровный, Т.А. Борзунова, Н.А. Кузьмина, А.Н. Медведев, А.А. Степанов, Н.В. Фетисов.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015.— 164 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/639785>

3. Технология организации третьего урока физической культуры в общеобразовательной школе [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Г. Я. Галимов, М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2013.— 216 с.: ил. — (Физическая культура).— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229612>

4. Фискалов, В.Д. Методические аспекты организации профилированных практик магистрантов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В.Д. Фискалов.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 120 с. — На обороте тит. листа указ.заглавие: Методические аспекты организации профильных практик.— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/230545>

## **4.2 Список литературы по производственной (тренинговой) практике**

### **Основная литература**

1. Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: Методическое пособие для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] / Р.В.Чернышова, А.Л.Димова. – М.: Советский спорт, 2005. – 60 с. – На кн. указ.: Смоленск: Маджента, 2004. – ISBN 5-98156-023-1. – ISBN 978-5-9718-0034-5. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187025>

2. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: [науч.-метод. пособие] / С.А.Полиевский, А.Э.Буров, В.А.Кабачков. – М.: Советский спорт, 2010. – 149 с. – ISBN 978-5-9718-0453-6. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187011>

3. Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК/ под ред. Ю.Ф.Курамшина. – изд. 2-е, допол., перераб. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

4. Учебная и производственная (педагогическая) практики студентов государственного университета по специальности «Физическая культура»: учебно-метод. пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А.Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А.Бунина, 2010. – 80 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271957> (дата обращения: 15.11.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

#### Дополнительная литература

1. Голубева, Г.Н. Введение в специализацию [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И.Голубев, О.В.Коломыцева, Г.Н.Голубева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003.— 90 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/239306>

2. Организация самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] / В.А.Бескровная, Д.В.Бескровный, Т.А.Борзунова, Н.А.Кузьмина, А.Н.Медведев, А.А.Степанов, Н.В.Фетисов. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015. – 164 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/639785>

### **4.3 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети**

#### **Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Рукоонт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>

5. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

Согласовано

Учитель ФК

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Утверждаю

Руководитель от организации

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Индивидуальный план работы  
студента-практиканта факультета 4 курса факультета ФКиС по  
производственной (педагогической) практике в МБОУ СШ №14 г.Смоленска  
Иванова Ильи Ивановича

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
1	2	3	4
<b>I. Организационная работа</b>			
1.	Участвовать в установочной конференции по производственной (педагогической) практике	09.01.25	Выполнено <sup>2</sup>
2.	Изучить учебно-воспитательный процесс в МБОУ СШ №14 г.Смоленска: • беседа с директором школы Захаровым И.И., • завучем Ягоровой Е.П.; • беседа с учителем физкультуры Поповым А.А. и Мельник А.Н.; • беседа с классным руководителем Мелеховой Е.Н.	10.01.25	Выполнено
3.	Ознакомиться с документацией планирования, учета учебной и внеклассной работы в МБОУ СШ №14 г.Смоленска (учебные программы; годовой, календарно-тематический план-график учебного процесса, календарь спортивных мероприятий учебного заведения и т.д.);	11.01.25	Выполнено
<b>II. Учебно-методическая работа</b>			
1.	Просмотреть уроки физической культуры, проводимые учителем физической культуры Поповым А.А. и провести совместный анализ	12-14.01.25	Выполнено
2.	Провести уроки физической культуры в качестве помощника учителей физической культуры Попова А.А. и Мельник А.Н.	16-17.01.25	Выполнено
3.	Составить календарно-тематический план-график по физической культуре на 3 четверть для 5 класса	13.01.25	Выполнено
4.	Провести уроки физической культуры в 3 «Б», 5 «А» и 11 «А» классах в качестве учителя физической культуры	в течение практики по расписанию	Выполнено

<sup>2</sup> «Выполнено» студенты-практиканты вписывают вручную по ходу выполнения запланированных мероприятий

5.	Провести уроки физической культуры в качестве помощника на подгруппе у студента-практиканта Петрова П.П. в 1 «В» и 7 «Б» классах	17-19.01.25	Выполнено
6.	Выполнить педагогический анализ урока физической культуры в 7 «Б» классе, проводимого студентом-практикантом Петровым П.П.	24.01.25	Выполнено
7.	Составить план работы спортивной секции по волейболу для девушек 5-6 классов	13.01.25	Выполнено
8.	Выполнить хронометрирование урока физической культуры в 7 «Б» классе, проводимого студентом Петровым П.П.	27.01.25	Выполнено
9.	Провести пульсометрию в учащегося 6 «В» класса Семенова Андрея	30.01.25	Выполнено
10.	Составить конспекты уроков физической культуры для учащихся 3 «Б», 5 «А» и 11 «А» классов	в течение практики	Выполнено
11.	Составить конспекты тренировочных занятий по волейболу для девушек 5-6 классов	в течение практики	Выполнено
12.	Провести контрольный урок по физической культуре в 11 «А» классе	1.02.25	Выполнено
13.	Составить отчетную документацию по производственной (педагогической) практике	30.01-2.02.25	Выполнено
14.	Участвовать в защите отчетов по производственной (педагогической) практике	3.02.25	Выполнено
15.	Участвовать в заключительной конференции по производственной (педагогической) практике	по расписанию центра карьеры	Выполнено
<b>III. Воспитательная работа</b>			
1.	Провести беседу на тему «Современные фитнес-упражнения в на открытых площадках» в 11 «А» классе	20.01.25	Выполнено
2.	Участвовать в проведении классного часа в 11 «А» классе на тему «Трудности профессионального самоопределения»	по плану классного руководителя	Выполнено
3.	Выход с 11 «А» классом в музей ФГБОУ ВО «СГУС»	26.01.25	Выполнено
4.	Посетить общеобразовательные уроки в 11 «А» классе (биология, химия и английский язык)	В течение практики	Выполнено
5.	Участвовать в организации и проведении внутриклассного мероприятия «Безопасность школьников в сети Интернет»	по плану классного руководителя	Выполнено
<b>IV. Внеклассная работа по физической культуре</b>			
1.	Провести секционные занятия с девочками 5-6 классов по волейболу	вт., чт. 16.30-18.30	Выполнено
2.	Организовать и провести соревнования по ОФП в рамках школьной спартакиады	28.01.25	Выполнено
3.	Оказать помощь в организации и проведении спортивного вечера, посвященного Дню защитника Отечества	по плану школы	Выполнено
<b>V. Хозяйственная работа</b>			

1.	Оказать помощь учителям физической культуры школы в ремонте спортивного инвентаря, спортивного зала.	В течении практики	<i>Выполнено</i>
----	--	--------------------	------------------

План составил \_\_\_\_\_ Иванов И.И.

Оценка за индив.план \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

«Согласовано»

Учитель ФК \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«Утверждаю»

Руководитель от организации

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Календарно-тематический план-график учебной работы по  
физической культуре на 2 четверть по гимнастике с элементами  
акробатики для учащихся 8 класса**

Задачи:

1. Обучить технике выполнения подъема переворотом в упор толчок двумя руками (м), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).
2. Обучить технике выполнения опорного прыжка согнув ноги (м), боком с поворотом на 90° (д).
3. Обучить ОРУ с предметами (гимнастической палкой и мячом).
4. Закрепить и совершенствовать строевые упражнения (команда «Прямо», повороты направо, налево в движении).
5. Совершенствовать акробатическим и прикладным упражнениям (кувырок назад стойка ноги врозь, мост и поворот в упор на одном колене, лазание по канату в два приема).
6. Развивать физические качества: силовые, скоростно-силовые, координационные способности, гибкость.
7. Воспитывать морально-волевые качества, интеллектуальные способности, эстетические вкусы.
8. Укреплять здоровье учащихся, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.
9. Подготовить учащихся к выполнению основных учебных нормативов и требований по освоению двигательных навыков.

Основные учебные нормативы и требования для учащихся 8 классов  
(В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 1-11 классы:  
комплексная программа физического воспитания учащихся, 2013)

Контрольные упражнения (тесты) в разделе гимнастика	Уровень физической подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Подтягивание в висе На высокой перекладине (м) На низкой перекладине (д)	5	7	9	8	15	17
Техника выполнения опорного прыжка *: Способом согнув ноги (м) Боком с поворотом на 90° (д)	3-5	6-8	9-10	3-5	6-8	9-10

\*Все упражнения оцениваются из 10 баллов. При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие, средние, и грубые ошибки, а также - ошибки, вследствие которых элемент считается не выполненным. Мелкие ошибки. Не оттянутые носки, небольшие, несущественные отклонения от безукоризненного выполнения. Сбавка – 0,1 б. Средние ошибки- значительное отклонение от безукоризненного выполнения, разведенные и согнутые ноги, руки. Сбавка - 0,3 б. Грубые ошибки - большое искажение, граничащее с невыполнением, Падения со снарядов, дополнительная опора при приземлении, сильная пробежка при приземлении в опорных прыжках. Сбавка - 0,5 б.

Содержание учебного материала	Номер недели																	
	7			8			9			10			11			12		
	Номер урока																	
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
<b>Основы знаний:</b>																		
1) правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики	02'										2'							
2) краткая характеристика вида спорта "гимнастика"	05'																	
3) Олимпийские игры древности				2'														
4) олимпийские игры современности									2'									
<b>Навыки и умения:</b>																		
1. Строевые упражнения																		
команда "Прямо"	ОР	З	З	С	С	С												
повороты направо, налево в движении							ОР	З	З	З	С	С						
2. Висы																		
Подъем переворотом в упор толчок двумя руками (м) Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д)	ОР	Р	З	З	З Кт	С												
3. Опорный прыжок																		
способом "согнув ноги" (м) боком с поворотом на 90° (д)							ОР	Р	З	З	Кт С							
4. Акробатика																		
кувырок назад стойка ноги врозь												ОС	С	С				
мост и поворот в упор на одном колене														ОС	С	С		
лазание по канату в два приема																ОС	С	С
5. ОРУ																		
с гимнастической палкой													ОР	З	З			
с мячом																ОР	З	З
<b>Материал для развития физических качеств:</b>																		
1. Силовые способности																		
подтягивания в висе	5'	5'	5'	5'	5'	Кр												
упражнения с гимнастической скамьей	3'	3'	3'	3'	3'													
лазание по канату												3'		3'		3'		3'
перетягивание каната													5'		5'		5'	
2. Скоростно-силовые качества																		
прыжок в длину с места	7'	7'	7'	7'	7'													
прыжок в высоту с низкого бревна							7'	7'	7'	7'	7'							

напрыгивание на низкое бревно, скамью							7'	7'	7'	7'	7'							
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
3. Гибкость																		
наклоны												3'	5'	3'				
мост														3'	5'	3'	5'	
4. Координационные способности																		
эстафеты												10'		10'		10'		10'
ОРУ с гимнастической палкой, мячом													5'		5'		5'	
Упражнения специальной разминки и ОРУ																		
на месте	5'				5'				5'				5'				5'	
с мячом		5'				5'				5'				5'				5'
в движении			5'				5'				5'				5'			
с гимнастическими палками				5'				5'				5'				5'		

Оценка за КТП \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

«Согласовано»

Учитель ФК \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Рабочий план секции по волейболу группы начальной подготовки  
(юноши) на январь-февраль

Задачи:

1. Обучить передаче мяча двумя руками сверху.
2. Обучить технике подач.
3. Обучить технике приема мяча двумя руками снизу.
4. Закрепить и совершенствовать передачу мяча двумя руками сверху.
4. Совершенствовать технику подач.
5. Совершенствовать технику перемещений.
7. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу.
8. Развивать быстроту, ловкость, игровую дисциплину, стремление к победе.

Содержание материала	Номер занятия									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Теоретическая подготовка										
Опрос о правилах о волейболе	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'
2. Физическая подготовка										
1) Быстрота										
Бег с ускорением по диагонали		4'		5'		5'		5'		5'
Челночный бег	5'		5'		5'		5'		5'	
Стартовое ускорение из различных и.п.		5'		3'		3'		3'		3'
2) Сила										
Упражнения с набивными мячами	7'		5'		5'	4'	5'		7'	4'
Прыжки на гимнастическую скамейку и тумбу	3'	6'	5'	7'	5'	3'	5'	7'	3'	3'
Упражнения для мышц брюшного пресса	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
3) Выносливость										
10-15' бега	15'	10'	15'		10'		10'		15'	10'
3. Техническая подготовка										
Обучение передаче мяча двумя руками сверху	20'									

Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху		20'	20'	20'			20'			20'
Обучение технике приема мяча двумя руками снизу			20'							
Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу				20'	20'	20'		20'	20'	
Совершенствование техники перемещений	10'	20'		10'		10'		10'	10'	
Обучение технике нападающего удара					20'					
Совершенствование техники нападающего удара						20'	20'	20'		20'
4. Тактическая подготовка										
1) Изучение различных комбинаций										
Волна	10'		10'	10'	10'		10'			
Крест		10'				10'		10'	10'	10'

Рабочий план секции составил \_\_\_\_\_ (ФИО студента)

Оценка за РПС \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

«Утверждаю»

Учитель ФК \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Конспект урока по гимнастике для учащихся 1 «А» класса

Дата проведения: 17 октября 2025 г

Задачи урока:

1. Продолжить обучение кувырку вперед в группировке.
2. Способствовать развитию ловкости.
3. Воспитывать дисциплинированность, внимательность и настойчивости.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СШ №25 г.Смоленска

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, свисток, барьеры.

Час. ур.	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 10-12 минут	<b>1. Построение, расчет, рапорт</b>	1 '	«Класс, в одну шеренгу, стройся» «Равняйсь, смирно, по порядку рассчитайсь» «Вольно» Организация внимания, лопатки сведены, смотреть вперед, наличие с/формы, выявление больных и освобождённых.
	<b>2. Сообщение задач урока,</b>	1 '	Напомнить, что мы продолжаем изучать кувырок вперед в группировке
	<b>3. Инструктаж по технике безопасности</b>	1 '	Не выполнять упражнения без команды учителя, следить за дисциплиной
	<b>4. Строевые упражнения:</b> повороты на месте направо (налево), поворот направо (налево), кругом	1 '	Команды: "Напра-ВО", "Пол-оборота напра-ВО", "Нале-ВО", "Пол-оборота нале-ВО", "Кру-ГОМ". Руки прижаты к туловищу
	<b>5. Ходьба и её разновидности:</b> - обычная - на носках, руки вверх - на пятках, руки за голову - на внешней стороне стопы, руки на пояс	2 ' 10 м 15 м 15 м 15 м	Равнение в строю, дистанция. пятки выше, руки прямые носки выше, локти в стороны спина прямая, плечи расправить
Подг отов	- на внутренней, руки на пояс	15 м	спина прямая, плечи расправить
	- в полуприседе, руки на пояс	10 м	

- обычная	10 м	спина прямая, плечи расправить дистанция 2 шага
<b>6. Бег и его разновидности:</b>	2 '	
- обычный	15 м	дыхание равномерное
- с высоким подниманием бедра	15 м	бедро выше
- с захлестыванием голени назад	15 м	частота
- приставными шагами правым (левым) боком	15 м	шаг шире
- прыжки на двух ногах	15 м	ноги вместе, на носках
- спиной вперед	15 м	смотреть ч\з левое плечо
-обычный с переходом на ходьбу	20 м	дистанция 2 шага поднимаясь
<b>7. Упражнения на восстановление дыхания</b>	1-2 '	на носки руки ч\з стороны
<b>8. Перестроение для проведения ОРУ</b>	30"	вверх - вдох, опустить - выдох «В колонну по два налево, МАРШ»
<b>9. ОРУ на месте</b>	8'	
1 упр.	4 раза	
И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны		Руки прямые, спина прямая, выполнять четко
1-поворот головы		
2 – И.П.	6 раз	
3-4- то же налево		
2 Упр.		
И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны.		Руки прямые, спина прямая, выполнять в медленном темпе.
1-4- круговые вращения головой вправо		
5-8- круговые вращения головой влево.	6 раз	
3 Упр.		
И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны		Спина прямая, выполнять в быстром темпе.
1-4- круговые вращения в локтевом суставе внутрь	6 раз	
5-8- тоже наружу.		
4 Упр.		
И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза	Выполнить по максимальной амплитуде
1-4- вращения туловищем вправо		
5-8- тоже влево		
5 Упр.		
И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс		
1- наклон к правой, пальцами рук коснуться ноги		Глубже наклон, ноги прямые
2- наклон, пальцами рук коснуться пола.		

[illegible]

			<p>лисы. После этого дети становятся по кругу и закрывают глаза, а учитель, обходя детей, незаметно дотрагивается до плеча ребенка и он превращается в «хитрую лису». После этого учитель предлагает всем участникам поискать глазами, предполагаемую хитрую лису. Лиса, не при каких условиях не должна выдавать себя. Если таким способом отыскать ее не удалось, то дети все вместе задают вопрос: «Хитрая лиса — где ты?» При этом все дети должны внимательно следить за выражением лица друг друга, в надежде узнать «хитрую лису». После того, как вопрос прозвучал трижды, лиса отвечает: «Я здесь!» и начинает ловить всех детей, стоявших в кругу. Дети в этот момент, должны очень быстро разбежаться по разным сторонам площадки. После того, как лиса успешно поймает 3-4 детей и отведет в свой дом (за проведенную черту), игра останавливается. Дети повторно встают в круг, а учитель заново выбирает «хитрую лису».</p>
Закл. часть 3-5 мин	Подведение итогов урока.	1'	Сегодня все справились хорошо с кувырком вперед в группировке.
	Домашнее задание.	1'	Выполнять дома по 5-10 перекатов в группировке.
	Организованный уход.	1'	По звонку, с разрешения учителя

Оценка за проведение \_\_\_\_\_ (подпись учителя ФК)

Оценка за конспект \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

# **Протокол хронометрирования урока физической культуры по гимнастике, проводимого студенткой-практиканткой Павловой А.А.**

Дата: 22.02.2025 г.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СШ №25 г.Смоленска

Класс: 1 «Б»

Количество учащихся по списку: 25 человек

Задачи урока:

1. Продолжить обучение кувырку вперед в группировке.
2. Способствовать развитию ловкости.
3. Воспитывать дисциплинированность, внимательность и настойчивости.

Наблюдение проводилось за Пименовой Кристиной.

Урок хронометрировал: Иванов А.А.

Част и урока	Содержание урока и виды деятельности учителя и учащихся	Показания секундомер а	Виды деятельности				Просто й по вине учител я
			Объяснени е и показ	Выполнени е упражнени й	Ожидани е и отдых	Вспомогательн ые действия	
1	2	3	4	5	6	7	8
Подготовительная часть 11 минут	1. Простой					10"	1'
	2. Построение	1'10"	30"				
	3. Учет посещаемости	1'40"	10"				
	4. Постановка задач урока	1'50"	15"				
	5. Движение в обход	2'05"		15"			
	6. Ходьба и ее разновидности	2'20"		2'15"			
	7. Бег и его разновидности	4'35"		3'10"			
	8. Перестроение	7'45"				15"	
	9. ОРУ Упр 1. Объяснение, показ	8'00"	5"				
	Выполнение	8'05"		15"			
	Упр 2. Объяснение, показ	8'20"	5"				
Основна я часть	Выполнение	8'25"		15"			
	Упр 3. Объяснение, показ	8'40"	10"				

	Выполнение	8'50"		20"			
	Упр 4. Объяснение, показ	9'10"	5"				
	Выполнение	9'15"		20"			
	Упр 5. Объяснение, показ	9'35"	5"				
	Выполнение	9'40"		20"			
	Упр 6. Объяснение, показ	10'00"	5"				
	Выполнение	10'05"		20"			
	Упр 7. Объяснение, показ	10'25"	5"				
	Выполнение	10'30"		15"			
	Упр 8. Объяснение, показ	10'45"	5"				
	Выполнение	10'50"		15"			
	Итого:	11'05"	1'40"	8'00"		25"	1'
	1. Перестроение	11'05"				15"	
	2. Объяснение задания	11'20"	10"				
	3. Упор присев	11'30"		2'00"			
	4. Объяснение задания	13'30"	10"				
	5. Перекаты в группировке	13'40"		2'00"			
	6. Объяснение задания	15'40"	10"				
	7. Перекаты влево, вправо	15'50"		1'40"			
	8. Объяснение задания	17'30"	10"				
	9. Кувырок вперед	17'40"		2'00"			
	10. Объяснение задания	19'40"	10"				
	11. Кувырок вперед в группировке	19'50"		2'00"			
	12. Перестроение	21'50"				15"	
	13. Объяснение задания	22'05"	15"				1'
	14. Прыжок ч/з барьер,	23'20"		2'00"			

	подлезание ч/з дугой						
	15. Объяснение задания	25'25"	15"				
	16. Прыжок ч/з барьер и бег рывком до контрольной линии	25'45"		2'00"			
	17. Объяснение задания	27'45"	15"				
	18. Бег рывком 5 м, кувырок, бег рывком до контрольной линии	28'00"		2'00"			
	19. Объяснение задания	30'00"	15"				
	20. Лежа на животе, команды «вправо», «влево», «спина»	30'15"		2'00"			
	21. Перестроение	32'15"				15"	
	22. Объяснение задания	32'30"	20"				
	23. Подвижная игра «Хитрая лиса»	32'50"		5'00"			
	Итого	37'50"	2'10"	22'40"		45"	1'
Заключительная часть	1. Построение	37'50"				15"	15"
	2. Подведение итогов урока	38'20"	40"				
	3. Домашнее задание	39'00"	20"				
	4. Уборка инвентаря	39'20"				30"	
	5. Организованный выход из зала	39'50"					10"
	Итого	40'00"	1'00"			45"	25"
	Всего	40'00"	4'50"	30'40"		1'55"	2'25"

ОП= (37'35"/40')\*100%=93,37%

МП=(30'40"/40)\*100%=76%

#### Выводы и рекомендации:

Анализируя хронометраж урока физической культуры в 1 «б» классе СШ №25, отмечаем, что общая плотность урока составила 93,37%. По

методическим требованиям данный урок считается хорошим (ОП не ниже 90%). Это, прежде всего, объясняется тем, что данный урок относится к типу уроков закрепления двигательных действий, характерной чертой которых является высокая плотность урока. Общее время простоя за урок составило 2'25" (несвоевременное построение класса после звонка, опоздание учеников на урок, несвоевременная подготовка инвентаря, нарушение дисциплины).

Двигательная плотность урока составила 76%, что соответствует достаточно высокому показателю продуктивности занятий физическими упражнениями, особенно для урока гимнастики, но так как решалась всего одна образовательная задача и немалое время было уделено подвижной игре, как обязательной части занятия в начальных классах, способствовало отсутствие «излишнего» отдыха между упражнениями.

Для повышения плотности данного урока рекомендуем:

1. Более тщательно готовиться учителю к уроку, тщательно продумывать все его стороны: организационную, учебную, воспитательную.
2. Своевременно, со звонком, начинать и заканчивать урок.
3. Заблаговременно размещать спортивный инвентарь в нужном месте при проведении упражнений на развитие физических качеств.
4. Поддерживать дисциплину на уроке (следить за дисциплиной, привлекать внимание учеников различными играми, заданиями на внимание и так далее).

Подпись, проводившего хронометраж \_\_\_\_\_ Иванов А.А.

Подпись учителя, проводившего урок \_\_\_\_\_ Павлова А.А.

Оценка за хронометрирование \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

**Протокол учета пульсовых данных на  
уроке физической культуры по гимнастике, проводимым учителем  
Павловой А.А.**

Дата: 25.02.2025 г.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СШ №25 г.Смоленска

Класс: 1 «Б»

Количество учащихся по списку: 25 человек

Присутствовало на уроке: 20 человек

Задачи урока:

1. Закрепить обучение кувырку вперед в группировке.
2. Способствовать развитию ловкости.
3. Воспитывать дисциплинированность, внимательность и настойчивости.

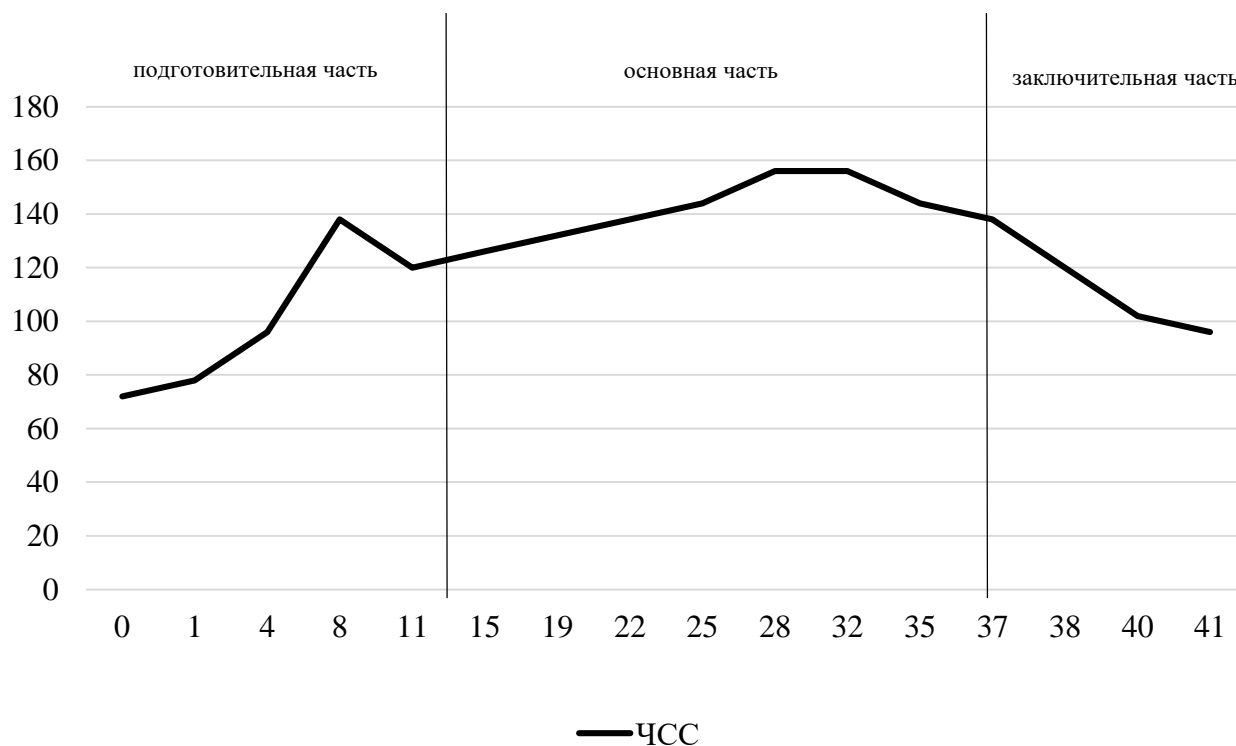
*Наблюдение велось за Лебедевой Киной*

*Пульс в покое: 72 уд/мин*

Части урока	Вид деятельности	Время измерения	Пульс	
			за 10 с	за 1 мин
1	2	3	4	5
Подготовительная часть	1. До начала урока	0'	12	72
	2. Построение	1'	13	78
	3. Ходьба	4'	16	96
	4. Бег	8'	23	138
	5. ОРУ	11'	20	120
Основная часть	6. Упор присев	15'	21	126
	7. Перекаты в группировке	19'	22	132
	8. Кувырок вперед в группировке	22'	23	138
	9. Прыжок ч/з барье, подлезание ч/з другой	25'	24	144
	10. Прыжок ч/з барьер и бег рывком до контрольной линии	28'	26	156
	11. Бег рывком 5 м, кувырок, бег рывком до контрольной линии	32'	26	156

	12. Лежа на животе. Команды «вправо», «влево», «спина»	35'	24	144
Заключительная часть	13. Построение	37'	23	138
	14. Подведение итогов урока	38'	20	120
	15. Организованный выход из зала	40'	17	102
	16. После окончания урока	40'10"	16	96

Кривая измерения ЧСС ученика на уроке ФК



### Выводы и оценка физической нагрузки по ЧСС

Подведя анализ проделанной работы, отмечаем, что интенсивность нагрузки, подбор учебного материала соответствует физическому состоянию детей младшего школьного возраста. Кривая распределения интенсивности нагрузки в уроке имеет традиционный вид – постепенное ее возрастание от начала подготовительной до конца основной части урока, а затем постепенное снижение нагрузки до исходного уровня в течение заключительной части.

На графике видно, как с начала урока идет постепенное увеличение нагрузки (до 138 уд/мин) за счет беговых упражнений. Снижение интенсивности

нагрузки при проведении ОРУ до 120 уд/мин связано с тем, что они проводились фронтальным методом на месте и без предметов. В основной части занятия наблюдается постепенное повышение нагрузки, в основном во второй части занятия, которое было направлено на развитие физических качеств, т.к. при решении задачи на закрепление техники выполнения кувырка вперед в группировке учащиеся выполняли знакомые для них упражнения. Наибольшая ЧСС (156 уд/мин) отмечается при выполнении упражнений «Прыжок ч/з барьер и бег рывком до контрольной линии» и «Бег рывком 5 м, кувырок, бег рывком до контрольной линии», что связано с повышением нагрузки на бег и прыжки, а также повышение эмоционального напряжения учащихся за счет требования следить за выполнением упражнений до контрольной линии.

В заключительной части урока идет равномерное плавное снижение ЧСС до 120 уд/мин за счет снижения нагрузки. К концу урока пульс ученика составлял 102 уд/мин. Учитывая темпы падения ЧСС, можно сделать вывод, что организм ученика пришел в исходное положение и готов к последующим урокам.

Подпись, проводившего пульсометрию \_\_\_\_\_ Иванов А.А.

Подпись учителя, проводившего урок \_\_\_\_\_ Павлова А.А.

Оценка за хронометрирование \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

## **Педагогический анализ урока по физической культуре, проводимого студенткой-практиканткой Петровой Т.С.**

Общие сведения:

Школа: МБОУ СШ №25 г. Смоленска

Класс: 1 «Б»

Число учащихся по списку: 25 человек, занималось: 19 человек

Дата проведения: 1.03.2025

Продолжительность урока: 40 минут

Урок проводил: Петрова Т.С.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику кувырка вперед в группировке.
2. Способствовать развитию ловкости.
3. Воспитывать дисциплинированность, внимательность и настойчивости.
4. Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

### **Подготовленность учителя к уроку**

У студентки Петровой Т.С. к данному уроку составлен конспект урока, который соответствует номеру урока по календарно-тематическому плану на раздел, возрастным особенностям занимающихся, условиям проведения занятия. Распределение времени по частям урока правильное. Форма составления конспекта отвечает необходимым требованиям. Дозировки физических упражнений соответствует поставленным задачам по разделу «гимнастика» и возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. Зал для занятий был подготовлен до начала урока, в наличие весь необходимый инвентарь для проведения урока.

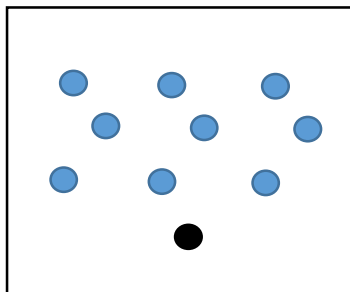
Татьяна Сергеевна проводила урок в соответствующей для занятия по гимнастике спортивной форме (спортивный костюм и чешки).

### **Организация урока**

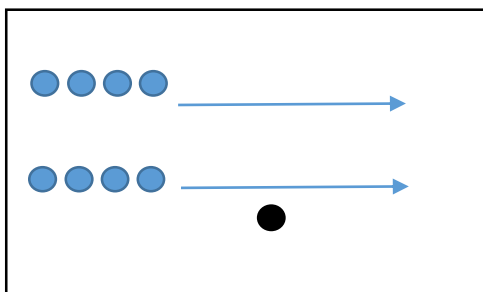
Присутствующие на уроке физической культуры имели спортивную форму одежды, за исключением освобожденных учащихся, которые находились в зале и осуществляли помощь в раздаче инвентаря, помогали в страховке. Построение большей части класса на урок было осуществлено вовремя. Урок начался с рапорта дежурного, далее был проведен учет посещаемости. В соответствии с конспектом урока перед учащимися были поставлены задачи урока в доступной для первоклассников форме.

Отмечу, что Татьяна Сергеевна правильно выбирала место для показа физических упражнений и наблюдения за классом, что способствовало рациональной организации урока, контролю за дисциплиной учащихся.

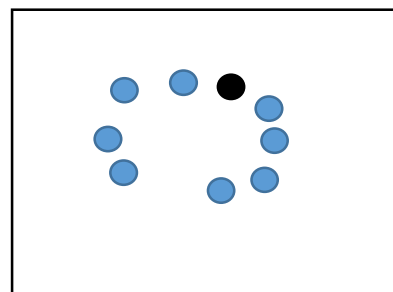
Проведение ОРУ



Совершенствование кувырка вперед



Подвижная игра



● - учитель ФК

● - учащиеся

В процессе занятий были использованы вполне целесообразные и рациональные переходы и перестроения. Организация детей на уроке осуществлялась с помощью фронтального метода (проведение ОРУ), поточного во время решения задач на совершенствование техники выполнения кувырка вперед в группировке и групповой при проведении подвижной игры.

Заключительная часть урока была организована не совсем правильно. Не хватило время на ходьбу по залу с целью перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности к исходной форме. Поэтому было осуществлено построение занимающихся, Петрова Т.С. подвела итоги урока, обратила внимание на наиболее успешно занимавшихся учащихся, напомнила о дисциплине. Для всех учащихся было дано домашнее задание, которое детям очень понравилось (вспомнить любимую сказку и придумать на основании ее игру).

### Обучение на уроке

В процессе урока используемые средства физического воспитания соответствовали возрасту и полу занимающихся, их физической подготовленности. Объяснение упражнений было кратким, четким, в соответствии с гимнастической терминологией.

В процессе урока Татьяна Сергеевна еще раз напомнила особенности выполнения кувырка вперед в группировке, а также указала на общие основные ошибки при его выполнении. Ошибок у занимающихся было очень мало, что соответствует этапу совершенствования, но Татьяна Сергеевна нашла индивидуальный подход к тем, кто пропустил прошлое занятие и своевременно исправляла ошибки у двух учащихся отдельно.

Из методов практических упражнений использовался целостный при решении задач на совершенствование техники.

### **Развитие физических качеств**

На уроке наибольшее внимание было уделено развитию ловкости. Данная задача решалась в большей степени в основной части урока. Для этого был использован повторный метод развития физических качеств, а также игровой (подвижная игра), что является целесообразным с учащимися первых классов.

### **Воспитание на уроке**

Внешний вид Татьяны Сергеевны на уроке подчеркивал её аккуратность, и эстетический вид, что особенно это имеет значение при проведении урока по гимнастике. Своевременное начало урока позволяет формировать дисциплинированность у учащихся, начиная с начальной школы. Поведение Татьяны Сергеевны спокойное, сдержанное, в меру требовательное. Речь ее была построена правильно и соответствовала терминологии. В общении с учениками была корректна, вежлива, умеренно строга. Дисциплина на уроке в общем хорошая, поддерживается за счет точных команд, применения к нарушителям дисциплины наказаний в виде выполнения строевых команд. Дисциплинирующие упражнения, поощрения и наказания были своевременны.

### **Общее заключение по уроку**

Задачи, поставленные на уроке, решались в рациональной последовательности и были выполнены полностью. Общая плотность урока (визуально) составила 85-89%, моторная-65%, что соответствует методической норме. Правильное применение средств физического воспитания, дозировка упражнений обеспечили оздоровительную направленность урока.

Положительные моменты в работе Татьяны Сергеевны на уроке: хорошая и своевременная подготовленность к уроку, подготовка подробного конспекта, мест занятий и инвентаря; правильная организация урока на всем его протяжении; своевременно корректировка поведения учащихся на уроке; применение индивидуального и общего подхода к занимающимся; правильное использование терминологии, культура общения, корректность, вежливость и настойчивость, интересное домашнее задание.

Недостатками в проведении учителем урока являются: недостаточное использование методов активизации учащихся на уроке, использованием малого количества инвентаря и оборудования, что может снижать интерес первоклассников к урокам ФК, не всегда осуществлялся индивидуальный подход.

Общая оценка проведенного урока – «отлично».

В целях улучшения качества проведения уроков в дальнейшем предлагаю:

- повысить качество учета индивидуальных особенностей учащихся;

➤ разнообразить урок гимнастики ярким инвентарем для активизации учащихся;

➤ использовать игры на внимание, особенно когда выполняют гимнастические упражнения поточно.

Урок проводил: \_\_\_\_\_ Петрова Т.С.

Урок анализировал: \_\_\_\_\_ Иванов А.А.

Оценка за пед. анализ \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

**Дневник студента-практиканта Иванова И.И. по производственной  
(педагогической) практике в МБОУ «СШ №25» г.Смоленска**

Дата	Содержание деятельности студента-практиканта	Подпись учителя ФК/руководителя от организации <sup>3</sup>
15.01.2025	<p>Сегодня Центром карьеры СГУС проводилась вводная конференция, на которой нас познакомили с программой практики в целом, сообщили кто в какой бригаде, на какой базе проходит практику, кто является руководителем от организации (от университета), какой перечень отчетной документации необходимо будет сдать.</p> <p>Очень порадовало, что я иду на практику в школу в которой я учился, зная учителей уверен, что будет возможность получить неотъемлемый опыт работы с детьми разных возрастных групп и уровнем подготовленности и это расширит мои практические навыки.</p> <p>Огорчил момент, что большинство документов нужно будет писать от руки</p>	
16.01.2025	<p>Сегодня я пришел в МБОУ «СШ №25» для знакомства с базой практики, с коллективом учителей и для распределения моей нагрузки.</p> <p>Побеседовали с директором школы Андреевым Игорем Владимировичем, и с учителями ФК: Киреевым Анатолием Николаевичем, Репниковым Александром Станиславовичем, Торосян Ольгой Агасиевной.</p> <p>Отмечу, что в школе сменился директор, который по-новому раскрыл для меня деятельность школы, в которой я учился.</p> <p>Вместе с этим я сегодня изучал документы основные, на которые учителя опираются при</p>	

<sup>3</sup> Заполняется учителем ФК или руководителем от организации по вручную по ходу практики

	<p>проведении занятий: федеральный стандарт, КПП, планы-конспекты учебных занятий, а также план секционных занятий. Отмечу, что в школе добавились секции, что порадовало меня, т.к. именно эти секции (волейбол для девочек) я бы хотел попробовать проводить. Помимо этого, я изучил медицинские карты на каждого ребенка, с которыми я буду заниматься, посмотрел их показатели физической подготовленности. Порадовало, что в школе мало детей с ослабленным здоровьем.</p> <p>Мне дали три класса из каждого звена (начальной, средней и старшей школы), с которыми я буду заниматься в течение практики. Порадовали результаты детей, занимающиеся в различных секциях, среди которых есть победители городских школьных соревнований, и моя задача не снизить их показатели, а постараться повысить их.</p> <p>Работы очень много у учителей ФК, плюс еще нужно сегодня написать индивидуальный план работы студента-практиканта.</p>	
	<i>Заполняется согласно разработанному студентом-практикантом индивидуального плана</i>	
	<i>Заполняется согласно разработанному студентом-практикантом индивидуального плана</i>	

Оценка за дневник \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

**Отчет о прохождении производственной (педагогической) практике  
студента-практиканта 4 курса Иванова А.А.**

Я, Иванов Александр Андреевич, студент 4 курса ФГБОУ ВО «СГУС» проходил производственную (педагогическую) практику в период с 10 января по 4 марта 2025 г. в МБОУ «СШ №25» г. Смоленска, которая располагается по адресу ул.Коммунальная д.5. Директором школы является Андреев Игорь Владимирович, учителями физической культуры - Киреев Анатолий Николаевич, Репников Александр Станиславович, Торосян Ольга Агасиевна, руководитель от организации Дарданова Наталья Александровна соответственно. Количество учащихся в школе более 1300 человек.

Спортивная база школы имеет два спортивных зала и стадион, который включает в себя футбольное поле 2312 кв.м., полосу препятствий - 2 беговые дорожки (круг 240 м.), спортивную площадку 480 кв.м., баскетбольную площадку, волейбольную площадку, футбольные ворота и скамейки). В спортивных залах имеются гимнастические скамейки, маты, скакалки, мячи, обручи, баскетбольные щиты, гимнастические палки, гантели, канаты и др. Наличие хорошей материально-технической базы способствует качественному проведению уроков физической культуры по различным разделам учебной программы.

С сентября 2020 года в МБОУ «СШ №25» создан школьный спортивный клуб «Спортивный Смоленск» - общественное объединение учителей, учащихся и родителей, способствующее развитию физической культуры и спорта в школе и за её пределами. В рамках школьного спортивного клуба работают спортивные секции по основным видам спорта: волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол. Секции посещают более 140 учеников школы.

В процессе прохождения производственной (педагогической) практики мною выполнены следующие задания:

- составлен индивидуальный план работы на период практики и в течение практики осуществлял его заполнение;
- ознакомился с задачами и особенностями учебно-воспитательного процесса в школе, с постановкой работы по физическому воспитанию школы;
- участвовал в распределении классов для проведения учебно-воспитательной работы и секционных занятий по волейболу;
- подготовил и провел 52 урока в качестве учителя физической культуры в 1а, 5в и 11а классах;

- составил календарно-тематический план-график по физической культуре на учебную четверть для учащихся 11 класса;
- составил конспекты уроков и секционных занятий для 1а, 5в и 11а классов и группы по волейболу;
- подготовил и самостоятельно провел 12 секционных занятий по волейболу с девочками 7-9 классов;
- провел пульсометрию, хронометрирование, и педагогический анализ урока;
- составлял отчетную документацию по производственной (педагогической) практике в течение всего периода;
- провел беседу с учащимися 11а класса на тему «Моя профессия – тренер по гимнастике», посетил общеобразовательные уроки в 1а (чтение и математика) и 5в (ин.язык, география) классах;
- оказал помощь учителям физической культуры в ремонте спортивных матов.

В процессе практики у меня возникали трудности с ведением и написанием документации, с индивидуальными психологическими особенностями детей, особенно в классах среднего звена. Однако, отмечу, что руководителем организации Дардановой Н.А. и учителями физической культуры Ольгой Агасиевной своевременно вносились коррективы в документы и процесс проведения уроков, что помогло качественно все исправить. На мой взгляд, необходимо в период подготовки к прохождению производственной (педагогической) практики включить в практические занятия по физической культуре или по специализации проведение пульсометрии, хронометрирования и педагогического анализа урока. Предлагаю допускать большинство документов отчетных в печатном варианте, такие как КТП, индивидуальный план, протоколы пульсометрии и хронометрирования, т.к. это упростит проверку документов руководителями от организации и учителями, им тяжело разобрать подчерк студентов.

В целом считаю, что с практикой справился хорошо.

Ответ заверен:

Учитель ФК \_\_\_\_\_ (подпись учителя ФК)

Руководитель от организации \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

**Образец характеристики студента-практиканта**  
**ХАРАКТЕРИСТИКА**  
 студента-практиканта факультета физической культуры и спорта  
 Смоленского государственного университета спорта  
 Иванова Ивана Ивановича

Иванов Иван Иванович проходил производственную (педагогическую) практику в МБОУ «СШ №25» г. Смоленска в период с 29 марта по 14 мая 2024 года в качестве учителя физической культуры.

За время прохождения производственной (педагогической) практики Иван Иванович зарекомендовал себя с положительной стороны. При осуществлении учебно-методической работы по физической культуре в школе показал высокий уровень знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, в применении средств и методов воспитания физических качеств, практических умений и навыков в разделе «спортивные игры» и «легкая атлетика». Иван Иванович умело нашел общий язык с учащимися разных возрастных групп, что способствовало качественному проведению уроков физической культуры.

Иван Иванович проявил такие качества, как ответственность, старательность, самостоятельность и честность. На хорошем методическом уровне составлял отчетную документацию. Иванов И.И. с удовольствием оказал помощь в организации и проведении соревнований по волейболу среди учащихся средних классов.

Во взаимоотношениях со студентами, учителями школы, учащимися Иван Иванович вел себя корректно и уважительно.

Студент-практикант Иванов И.И. программу практики выполнил в полном объеме.

Рекомендуемая оценка за практику отлично

Директор МБОУ «СШ №25»  
 Учитель ФК  
 Руководитель от организации  
 14 мая 2025 года

Андреев И.В.  
 Торосян О.А.  
 Дарданова Н.А.

Общая оценка за практику  
 Курсовой руководитель

\_\_\_\_\_

Язынина Н.Л.

**Образец производственной характеристики**  
**ХАРАКТЕРИСТИКА**

учителя физической культуры МБОУ «Средняя школа №25» г.Смоленска  
Алексеева Алексея Анатольевича

Алексеев Алексей Анатольевич, работает в школе в качестве учителя физической культуры с 25 марта 2021 года. Общий педагогический стаж (если он имеется) составляет 4 года. Алексеев А.А. - педагог, владеющий научно-теоретическими основами преподавания уроков физической культуры. Проводит уроки на высоком организационном и научно-методическом уровне с максимальной двигательной и моторной плотностью, которые содействуют укреплению здоровья, хорошей школьниками, строятся на основе принципов демократизации, педагогики сотрудничества.

Алексей Анатольевич обеспечивает высокое качество уроков путем тщательного и методов обучения, разумного использования спортивного инвентаря и оборудования. Занятия проходят эмоционально, на соревновательной основе.

Благодаря дифференцированному и индивидуальному подходу к обучающимся, использованию межпредметных связей, учитель добивается того, что учащиеся владеют навыками самоконтроля, учатся анализировать, активно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками. В процессе учебных занятий учитель уделяет большое внимание обучающимся морально-волевым качествам, воспитанию сознательной дисциплины, чувства товарищества и коллективизма, развивает физическую выносливость, дух спортивного соперничества. Учащиеся Алексея Анатольевича комфортно чувствуют себя на уроках и тренировочных занятиях благодаря высокому нравственному потенциалу занятий.

Учитель имеет стабильные результаты освоения обучающимися образовательных программ: уровень обученности - 100%, качество—95%. Учащиеся имеют высокий уровень физической подготовленности. Они являются неоднократными победителями и призерами районных и областных соревнований в различных видах спорта. Проводит большую спортивно-массовую работу, ведет широкую пропаганду физической культуры и здорового образа жизни среди учащихся и их родителей. В рамках ежегодного месячника физкультуры и спорта проводит спортивные праздники с участием родителей «Папа, мама, я- спортивная семья», «Баскетбол-шоу», «Веселые старты», «Спортивные музыкальные перемены».

В своей работе стремится к постоянному совершенствованию педагогического мастерства посредством изучения опыта коллег, новинок педагогической литературы, ресурсов Интернет. Накопленным опытом делится с коллегами.

Директор МБОУ «СШ №25»  
14 мая 2025 года

Андреев И.В.

Согласовано  
Тренер-преподаватель  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Утверждаю  
Руководитель от организации  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Индивидуальный план работы**  
студента-практиканта 4 курса ФГБОУ ВО «СГУС» группы 2-1-21 по  
производственной (тренировочной) практике в МБОУ СШ по спортивной  
гимнастике г. Смоленска Иванова Ивана Ивановича

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения	Форма отчетности	Отметки о выполнении
I. Ознакомительная работа				
1.	Знакомство с постановкой учебно-тренировочного процесса в МБОУ СШ по спортивной гимнастике г. Смоленска	12-13.01.2025	Письменный анализ в дневнике практиканта	Выполнено <sup>4</sup>
2.	Беседа с директором МБОУ СШ по спортивной гимнастике г. Смоленска Гончаровой Н.Н. Беседа с прикрепленным тренером-преподавателем Антоновым С.А.	12-13.01.2025		
3.	Ознакомиться с расписанием занятий на базе МБОУ СШ по спортивной гимнастике г. Смоленска	12-13.01.2025	Заполнить журналы тренера	
4.	Изучить документы планирования учебно-учебно-тренировочного процесса на базе МБОУ СШ по спортивной гимнастике г. Смоленска	13-15.01.2025		
II. Тренировочная работа				
1.	Посмотреть 4 тренировочных занятия по спортивной гимнастике в группах НП2, УТЭЗ, проводимых по расписанию.	14.01. 2025 16.01.2025	Письменный анализ в дневнике практиканта	
2.	Провести в качестве помощника тренера 4 занятия спортивной гимнастике в группах НП2,	19.01.2025 20.01.2025 21.01.2025		

<sup>4</sup> «Выполнено» студенты-практиканты вписывают вручную по ходу выполнения запланированных мероприятий

	УТЭЗ, проводимых по расписанию.	22.01.2025		
3.	Провести самостоятельно тренировочные занятия по спортивной гимнастике в группах НП2, УТЭЗ, согласно расписанию	В течение практики	Конспекты тренировочных занятий	
4.	Провести контрольное тренировочное занятие по спортивной гимнастике в группах НП2 и УТЭЗ	25.02.2025 27.02.2025	Конспекты контрольного учебно-тренировочного занятия	
<b>III. Методическая работа</b>				
1.	Составить план-график тренировочных занятий по спортивной гимнастике на мезоцикл для группы НП2	21-22.01.2025	План-график тренировочных занятий	
2.	Составить индивидуальный план подготовки спортсмена на период практики	23-24.01.2025	Индивидуальный план подготовки спортсмена	
3.	Составить план антидопинговой работы и отчет о проведенных мероприятиях в группах начальной подготовки или учебно-учебно-тренировочного этапа	План: 30-31.01.2025 Отчет: 17-18.02.2025	План и отчет антидопинговой работы	
4.	Составить шесть конспектов тренировочных занятий по спортивной гимнастике для группы начальной подготовки, пять конспектов тренировочных занятий для группы учебно-учебно-тренировочного этапа подготовки и три конспекта тренировочных занятий для группы этапа совершенствования спортивного мастерства	В течение практики	Конспекты тренировочных занятий	
5.	Составить конспекты контрольных учебно-тренировочных занятий в группах НП2 и УТЭЗ	24.02.2025	Конспекты контрольного учебно-учебно-тренировочного занятия	
6.	Провести педагогический анализ учебно-учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике, проводимого студентом-практикантом Юрченко Д.А.	12.02.2025	Педагогический анализ	
7.	Провести хронометрирование учебно-учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике проводимого	18.02.2025	Протокол хронометрирования	

	студентом-практикантом Юрченко Д.А.			
8.	Составить положение о соревнованиях по спортивной гимнастике и смету расходов	По графику базы практики	Положение о соревнованиях, смета расходов	
9.	Составить конспект беседы проведения работы по профессиональной ориентации детей и молодежи, а также их привлечению для поступления на обучение в университет	3-5.02.2025	Конспект с фотоотчетом или презентацией	
10.	Составить отчет выполнении программы производственной практики	28.02-03.03.2025	Отчет	
11.	Вести дневник практиканта	В течение практики	Дневник практиканта	
IV. Оздоровительная и физкультурно-спортивная работа				
1.	Участвовать в организации и проведении соревнований по спортивной гимнастике с занимающимися МБУДО СШ по спортивной гимнастике г.Смоленска (группы НП2 и УТЭЗ)	21-23.02.2025	Письменный анализ в дневнике практиканта	
2.	Принять участие в соревнованиях по спортивной гимнастике в качестве помощника судьи	21-23.02.2025		
3.	Участвовать в проведении мероприятий по восстановлению занимающихся (массаж, плавание в бассейне, посещение бани, разработка рекомендаций по питанию спортсменов и др)	В течение практики		
V. Воспитательная работа				
1.	Провести беседу в группе учебно-учебно-тренировочного этапа и группе спортивного совершенствования по профессиональной ориентации детей и молодежи, а также их привлечению для поступления на обучение в университет.	05.02.2025	Конспект беседы, подписанная тренером	
2.	Участвовать в проведении родительского собрания в группе НП2 перед соревнованиями	17.02.2025	Письменный анализ в дневнике практиканта	
VI. Хозяйственная работа				
1.	Участвовать в уборке территории и внутренних помещений базы практики (указать место прохождения)	В течение практики	Отметка в дневнике практиканта	

2.	Следить за порядком в зале во время и после занятий.	В течение практики		
<b>VII. Другие виды работ</b>				
1.	Участвовать во вводной конференции по производственной (тренинговой) практике.	По расписанию Центра карьеры	Отметка в дневнике практиканта	
2.	Участвовать в итоговой конференции по производственной (тренинговой) практике.	По расписанию Центра карьеры		
3.	Составить и защитить отчетные документы по производственной (тренинговой) практике.	В течение практики, по расписанию Центра карьеры	Отчетные документы	

План составил \_\_\_\_\_ Иванов И.И.  
(подпись)

Оценка за индивидуальный план \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

\* - Указать точную дату, соответствующую срокам практики

\*\* - Дата проведения планируется заранее (в начале практики). Тема беседы должна соответствовать профилю занятий и возрастным особенностям занимающихся.

Согласовано  
Тренер-преподаватель  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Утверждаю  
Руководитель от организации  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

План – график тренировочных занятий по спортивной гимнастике на мезоцикл (с 9.01 по 15.03. 2024) для занимающихся начальной группы подготовки (НП2)

Задачи (расписываются согласно программному материалу по виду спорта и этапу подготовки):

- обучить технике выполнения упражнений гимнастического многоборья: опорный прыжок - переворот вперед через прыжкового коня; брусья - подъем разгибом, отмах в стойку; бревно - фляки: на одну ногу, на две; сальтовый соскок; акробатика - рондат-фляк, рондат-2 фляка, рондат-3 фляка; фляк-сальто, рондат- фляк-сальто;
- обучить элементам хореографии;
- обучить навыкам соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований;
- разучить программу II юношеского разряда;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- развивать умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- способствовать укреплению здоровья;
- участвовать в классификационных соревнованиях.

Содержание занятий/ номер занятия	январь														февраль									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>Теоретическая подготовка</b>																								
Терминология по спортивной гимнастике	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний		2'																						
Правила поведения в спортивном зале и пользование снарядами	1'																							
Правила ФИЖ (сроки согласно временным рамкам)						10'							10'							10'				

[illegible]

«Утверждаю»

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# Конспект учебно-учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике для группы юношей ССМ

Задачи занятия:

1. Закрепить технику выполнения упражнения рондат фляк три винта назад на вольных упражнениях.
2. Воспитывать морально-волевые качества спортсменов (смелость, настойчивость, чувство самостоятельности).
3. Способствовать развитию и формированию правильной осанки, и повышению специальной физической подготовленности занимающихся (гибкости, силовых и координационных способностей).

Место проведения: спортивный зал МБУДО СШ по спортивной гимнастике г. Смоленска

Дата проведения: 16.10.2024

Возраст обучающихся – 14 лет, количество человек в группе – 5 чел.

Продолжительность занятия – 240 мин.

Гимнастическое оборудование и инвентарь: гимнастический ковёр, наколенники, шведская стенка, канат акробатическая дорожка, батут, магнезия, утяжелители, гимнастические маты, гимнастический куб.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть – 82 минуты	1. Вход в спортивный зал. Построение.	5'	В одну шеренгу, становись! Равняйся! Смирно! Здравствуйте! Вольно! По порядку, рассчитайсь! Сегодня мы с вами на занятии разучим технику выполнения упражнения рондат фляк три винта назад на вольных упражнениях. Обратить внимание на самочувствие и настроения. «В обход налево, шагом-марш!левой, левой! Раз, два ,три!»
	2. Приветствие.	30"	
	3. Ознакомление с задачами тренировки.	1'	
	4.Перестроение.	30"	
	5. Ходьба и её разновидности: - обычная; - на носках, руки вверх;	3' 30'' 30''	держат дистанцию

	- на пятках, руки на пояс; - полуприсед, руки вперед; - в приседе, руки на коленях; - переход на обычную ходьбу	30'' 30'' 30'' 30''	руки прямые, спина ровная высокие полупальцы спина прямая держат темп держат равновесие
	6. Бег и его разновидности: - обычный; - спиной вперед - обычный;	3' 1'30'' 30'' 1'	темп средний смотреть через левое плечо держат дистанцию
	7. Специально-беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - приставным шагом правым /левым боком; - подскоки; - бег с ускорением по сигналу - прыжки на правой и левой - обычный с переходом на ходьбу	3'30'' 30'' 30'' 30'' 30'' 30'' 30'' 30''	выше колени пятками касаться ягодиц ноги прямые  руки на пояс по хлопку выше прыжки восстановить дыхания
	8. ОФП (гибкость) I- И.п.- о.с. 1-мах левой, руки в стороны 2-и.п. 3-4-тоже правой II. И.п.- о.с. 1-мах левой вправо, руки вперед 2-и.п. 3-4-тоже влево III И.п.- лёжа на спине 1-4- «мост» 5-8-и.п. IV. Шпагаты: - правой - левой - поперечный	30' 8 раз   8 раз   6 раз  15'	спина ровная, ноги прямые    стопы натянуты ноги прямые  больше прогибаться, пятки от пола не отрывать  Плечи направлены вперед, тазобедренный сустав в закрытом положении (колени направлены в пол, пятка в потолок) руки на опору сзади нога прямая
	9. СФП (силовые и координационные способности) - канат 5 м  - подъем прямых ног в висе углом на гимнастической стенке - спичаг на стоянках и бревне  - двойные прыжки на скакалке - отмахи в стойку на стоянках	35' 5-6 раз 30 раз по 10 раз 7' 10-15 раз	Выполнять без фиксации ногами Полное касание носками перекладины Следить за спиной, ноги и руки прямые, носки оттянуты Ноги прямые, резче прокрут Следить за осанкой, ноги и руки прямые

	<p>- отмахи в стойку на нижней и верхней жерди</p> <p>- наскок на тумбу или босу</p>	<p>10-15 раз</p> <p>4*1'</p>	<p>Следить за правильным положением головы, зажать ее руками</p> <p>Выполнять на скорость, высота тумбы варьируется</p>
Основная часть – 131 минута	<p>1. Закрепление техники выполнения упражнения рондат фляк три винта назад на вольных упражнениях</p> <p>А) отработка подводящих элементов на батуте: «рондат», «фляк назад», «сальто назад», «бланж», «винт назад», «два винта назад», «три винта назад»</p> <p>В) отработка элементов на акробатической дорожке, соединение связок</p> <p>- «рондат»+«фляк назад»+«сальто назад»;</p> <p>- «рондат»+«фляк назад»+«бланж»+«винт назад»;</p> <p>- «рондат»+«фляк назад»+«два винта назад»;</p> <p>- «рондат»+«фляк назад»+ «три винта назад»</p>	<p>131'</p> <p>70' по 10' на каждый элемент</p> <p>61'</p> <p>12'</p> <p>12'</p> <p>12'</p> <p>25'</p>	<p>Выполняется с правильной постановкой ног и рук после каждого элемента. Толкаться ногами максимально вверх для закручивания трёх винтов.</p> <p>Отработка элементов друг за другом. Следить за правильным выполнением упражнений. Ноги и руки не сгибать. Колени прямые, носки оттянуты. Выполняется с максимально напряжёнными ногами. Следить за техникой приземления, стопы параллельны друг другу</p>
Заключительная часть – 27 минут	<p>1. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия</p> <p>2. Домашнее задание.</p> <p>3. Организованный выход из спортивного зала в раздевалку</p>	<p>20'</p> <p>5'</p> <p>2'</p>	<p>Выделить основные ошибки при выполнении в/у</p> <p>Просмотр элемента на соревнованиях у высококвалифицированных гимнасток</p> <p>Не торопиться, в раздевалку заходим организованно, не забываем принять душ и собрать все вещи.</p>

Оценка за конспект \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

Оценка за проведение: \_\_\_\_\_ (подпись тренера-преподавателя)

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

**ЖУРНАЛ УЧЕТА РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРАКТИКАНТА**  
по производственной (тренировочной) практике группы учебно-учебно-  
тренировочного этапа подготовки (УТЭ-4) по спортивной гимнастике  
Иванова Сергея Петровича

Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный  
Год спортивной подготовки: 4 год  
Тренер-преподаватель базы практики: Судольский В.В.

Дата начала практики «13» января 2025 год  
Дата окончания практики «7» марта 2025 год

г. Смоленск, 2025 г.

## 1. РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Дни недели/месяц	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	Нагрузка в неделю (астрон. час)
Январь	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	18
Февраль	13:30- 16:30	13:30- 16:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	09:00- 12:00	18
Март	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	09:00- 12:00	18
Апрель	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	09:00- 12:00	18
Май	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	09:00- 12:00	18
Июнь	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	09:00- 12:00	18
Июль	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	09:00- 12:00	18
Август	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	14:30- 17:30	09:00- 12:00	18
Сентябрь	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	18
Октябрь	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	18
Ноябрь	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	18
Декабрь	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	09:00- 12:00	18
Средняя нагрузка в неделю в течение периода (астрономические часы)							18

## 2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Спорт. разряд на начало года	Место учебы/класс	Контактный телефон родителя (не обязательно для заполнения)
1	Елисеева Эмма	12.01.12	II	МАОУ Гимназия №23/ 4 класс	
2	Королева Анна	18.04.12	III	МБОУ СОШ №1 / 4 класс	
3	Игнатенкова Надежда	22.07.13	II	МБОУ СОШ №24 / 3 класс	
4	Кириленко Елизавета	05.11.13	II	МБОУ СОШ №4 / 3 класс	
5	Сидорова Мария	14.04.13	III	МБОУ СОШ №40 / 3 класс	

### 3. ВЫПОЛНЕНИЕ ПЛАНА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЗА ЯНВАРЬ 2024 ГОДА

Дата проведения тренировки	Направленность тренировки	Продолжительность разделов тренировки (мин.)							Всего продолжительность тренин (мин)
		ОФП	СФП	УССор	ТехП	ТТПП	ИСП	ММБВМ ТиК	
01.01.2024	Техническая подготовка	60	60	-	60	-	-	-	180
02.01.2024	Физическая подготовка	-	-	-	60	-	60	60	180
03.01.2024	ОФП	60	60	-	-	60	-	-	180
04.01.2024	Растяжка	-	60	-	60	-	-	60	180
05.01.2024	Специальная подготовка	-	60	-	60	60	-	-	180
06.01.2024	-	60	60	-	60	-	-	-	180
08.01.2024	ОФП	60	60	-	60	-	-	-	180
09.01.2024	ОФП	-	-	-	180	-	-	-	180
10.01.2024	ОФП	-	180	-	-	-	-	-	180
11.01.2024	Технически подготовка	60	-	-	100	-	20	-	180
12.01.2024	Растяжка	-	100	-	-	50	30	-	180
13.01.2024	Гибкость	-	-	-	160	10	10	-	180
15.01.2024	Физическая подготовка	-	180	-	-	-	-	-	180
16.01.2024	Специальная подготовка	-	-	-	180	-	-	-	180
17.01.2024	Техническая подготовка	-	-	-	180	-	-	-	180
18.01.2024	ОФП	-	80	-	100	-	-	-	180
19.01.2024	Силовая тренировка	-	80	-	100	-	-	-	180
20.01.2024	-	-	80	-	100	-	-	-	180
22.01.2024	Обучение элементов	-	80	-	100	-	-	-	180
23.01.2024	Общая подготовка	-	80	-	100	-	-	-	180
24.01.2024	Специальная подготовка	-	20	-	160	-	-	-	180
.....	.....								
<b>Итого по разделу подготовки в месяц (астр. час)</b>		5	22	-	44	3	2	2	78

#### Расшифровка используемых сокращений разделов подготовки

1. ОФП - Общая физическая подготовка
2. СФП - Специальная физическая подготовка
3. УССор - Участие в спортивных соревнованиях
4. ТехП - Техническая подготовка
5. ТТПП - Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
6. ИСП - Инструкторская и судейская практика
7. ММБВМТиК - Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

#### 4. УЧЕТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЗА ЯНВАРЬ 2024 ГОДА

	ФИО обучающегося	Дата проведения учебно-учебно-тренировочного занятия																		Итого тренировок
		9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	
1	Елисеева Эмма	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
2	Королева Анна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
3	Игнатенкова Надежда	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	С	С	С	18
4	Кириленко Елизавета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
5	Сидорова Мария	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
Присутствовало человек		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	
Участвовало человек в соревнованиях (С) / сборах (УТС)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1С	1С	1С	
Продолжительность тренировки (астрономические часы)		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Подпись тренера-практиканта																				

#### 5. УЧЕТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Наименование дисциплины	Статус соревнований	Результат
Елисеева Эмма, 12.01.2012 г.р., II разряд					
Чемпионат и Первенство Владимирской области	10.04.2025-12.04.2025	г. Владимир	многоборье	Муниципальное спортивное соревнование	
XII Летняя спартакиада учащихся (юношеская) России	13.05.2025-17.05.2025	г. Владимир	многоборье	Всероссийское спортивное соревнование	

2024 год II этап спартакиады					
Кубок города Владимира по спортивной гимнастике, Чемпионат и Первенство г. Владимира	07.11.2025-08.11.2025	г. Владимир	многоборье	Муниципальное спортивное соревнование	
<b>Королева Анна, 18.04.2012 г.р., III разряд</b>					
Чемпионат и Первенство Владимирской области	10.04.2025-12.04.2025	г. Владимир	Опорный прыжок, вольные упражнения	Муниципальное спортивное соревнование	
Кубок города Владимира по спортивной гимнастике, Чемпионат и Первенство г. Владимира	07.11.2025-08.11.2025	г. Владимир	Опорный прыжок, вольные упражнения	Муниципальное спортивное соревнование	
<b>Игнатенкова Надежда, 22.07.2013 г.р., II разряд</b>					
.....					
.....					

## 6. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ЛОКАЛЬНЫМИ НОРМАТИВНЫМИ АКТАМИ И ИНСТРУКТАЖИ

Название тематики	Краткое содержание	ФИО ответственного	Подпись ответственного
1. Вводный	1. Общие требования по охране труда и техники безопасности в учреждении. 2. Медицинский осмотр. 3. Требования к спортивной форме, безопасности и правила поведения на соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика.	Баранов Т. Н.	
2. Первичный	1. Техника безопасности и правила поведения перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. 2. Техника безопасности и правила поведения на соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика.	Судольский В.В.	
3. Летний	1. Техника безопасности и правила поведения в летний период, в том числе на водоемах.	Баранов Т. Н.	
4. Повторный	1. Техника безопасности и правила поведения перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. 2. Техника безопасности и правила поведения на соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика.	Судольский В.В.	

№ п/п	ФИО спортсмена	Дата проведения	№ тематики	Подпись ответственного
1	Елисеева Эмма	05.01.2025 09.01.2025	1 2	

2	Королева Анна	05.01.2025 09.01.2025	1 2	
3	Игнатенкова Надежда	05.01.2025 09.01.2025	1 2	
4	Кириленко Елизавета	05.01.2025 09.01.2025	1 2	
5	Сидорова Мария	05.01.2025 09.01.2025	1 2	
6	.....			

## 7. ОЗНАКОМЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С АНТИДОПИНГОВЫМИ ПРАВИЛАМИ ПО ВИДУ СПОРТА

№ п/п	ФИО спортсмена	Дата ознакомления	Подпись инструктируемого	Подпись проводившего инструктаж
1	Елисеева Эмма	15.01.2025		
2	Королева Анна	15.01.2025		
3	Игнатенкова Надежда	15.01.2025		
4	Кириленко Елизавета	15.01.2025		
5	Сидорова Мария	15.01.2025		
6				

## 8. РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

Дата тестирования: 21.01.2025 г

№	ФИО спортсмена	Бег 20 метров с высокого старта Норматив (девушки) - 4.8 с	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения Норматив - 10 с	И.П.-упор стоя согнув, ноги врозь на гимнаст. ковре. Силой, подъем в стойку на руках Норматив - 5 пв	Лазание по канату с помощью ног 3 м. (не актуально) Норматив - 1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Норматив (девушки) - 5 см	Подпись проводившего тестирование
		Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	
1	Елисеева Эмма	Зачет: 4.2 с	Зачет: 10 с	Зачет: 10 пв	Зачет: 1	Зачет: 5 см	

2	Королева Анна	Зачет: 4.21 с	Зачет: 10 с	Зачет: 10 пв	Зачет: 1	Зачет: 5 см	
3	Игнатенкова Надежда	Зачет: 4.22 с	Зачет: 10 с	Зачет: 10 пв	Зачет: 1	Зачет: 5 см	
4	Кириленко Елизавета	Зачет: 4.23 с	Зачет: 10 с	Зачет: 10 пв	Зачет: 1	Зачет: 5 см	
5	Сидорова Мария	Зачет: 4.2 с	Зачет: 10 с	Зачет: 10 пв	Зачет: 1	Зачет: 5 см	
6							

Тренер-преподаватель (практикант) \_\_\_\_\_ Иванов С.П.  
подпись

Тренер-преподаватель от базы практики \_\_\_\_\_ Судольский В.В.  
подпись

Оценка руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_

Подпись руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_ ФИО

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

*Педагогический анализ учебно-учебно-тренировочного занятия группы начальной подготовки выполнил(а) практикант(ка) Картунина А.*

*Ф.И.О. тренера-преподавателя (практиканта) Шибанова И.*

*Дата: 21 февраля 2025 г*

*Количество занимающихся: 10 человек*

*Возраст занимающихся 7 лет*

*Задачи занятия:*

- 1. Закрепить технику кувырка вперед с разбега на гимнастические маты.*
- 2. Изучить хореографическую комбинацию на бревне: 6 шагов вперёд на носках, руки в стороны, поворот кругом, 5 танцевальных шагов, 4 шага на носках с подбивом, «Ласточка».*
- 3. Способствовать укреплению здоровья.*
- 4. Воспитывать морально-волевые качества.*

### **Подготовка к учебно-тренировочному занятию**

У студентки Шибановой И. к данному занятию составлен конспект, который соответствует номеру занятия по плану-графику тренировочных занятий, возрастным особенностям занимающихся, условиям проведения занятия. Распределение времени по частям учебно-учебно-тренировочного занятия рациональное. Форма составления конспекта отвечает необходимым требованиям. Дозировки физических упражнений соответствует поставленным задачам и возрастным особенностям обучающихся. Зал для занятий был подготовлен до начала учебно-учебно-тренировочного занятия, в наличие весь необходимый инвентарь для его проведения.

Ирина Викторовна проводила учебно-тренировочное занятие в соответствующей для занятия по гимнастике спортивной форме (спортивный костюм и чешки). В журнале учета работы тренера-преподавателя выполнены все записи и соответствуют планированию учебно-тренировочного процесса.

### **Обучение и воспитание на занятии**

Занимающиеся показали разный уровень владения материалом. Большинство учащихся успешно справились с заданиями, демонстрируя понимание основных концепций и умение применять их на практике. Однако некоторые обучающиеся испытывали трудности при выполнении технических элементов, что указывает на необходимость дополнительной работы в

индивидуальном порядке. Практикантка при обучении опиралась на принцип доступности, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности, принцип активности и сознательности. В ходе учебно-учебно-тренировочного занятия применялись наглядный и практический методы обучения двигательным действиям, что соответствовало поставленным задачам. Ирина Викторовна применяла подводящие упражнения в ходе занятия, так перед выполнением хореографической комбинации на бревне, занимающиеся выполняли его на ковре, потом на низком бревне и только потом перешли на высокое бревно.

Шибанова И.В. внимательно следила за работой занимающихся и своевременно указывала на допущенные ошибки. Ошибки анализировались совместно, что позволяло обучающимся лучше понять свои недочеты и исправить их. Важно отметить, что практикантка подходил к этому процессу конструктивно, не делая акцент на негативе, а направляя усилия на улучшение результатов.

Практиканта старалась уделить внимание каждому спортсмену, помогая им в случае затруднений и отвечая на возникающие вопросы. Однако иногда возникала ситуация, когда кто-то оставался без внимания, особенно в моменты групповой работы, когда все занимались своими задачами.

Страховка была необходима и применялась на занятиях, связанных с физической активностью. Качество страховки было высоким, что обеспечивало безопасность обучающихся. Тренер-преподаватель (практикант) всегда напоминала о необходимости соблюдения правил безопасности и контролировал выполнение этих требований.

В ходе занятия Шибанова И.В. реагировала на поведение занимающихся корректно и справедливо. Положительные поступки поощрялись похвалой и словами поддержки, что мотивировало спортсменов продолжать работать в том же духе. Отрицательное поведение обсуждалось индивидуально, с целью объяснить последствия и предложить пути улучшения ситуации. Помимо похвалы практикантка применяла поощрение, порицание, метод примера и совместной деятельности.

Уровень дисциплины на занятии был достаточно высок. Занимающиеся приходили подготовленными, соблюдали порядок и активно участвовали в тренировочном процессе. Активность выражалась в живом участии в обсуждениях, выполнении практических заданий и стремлении к самостоятельному поиску ответов на поставленные вопросы.

Интерес к учебно-тренировочному занятию поддерживался благодаря разнообразной подаче материала, использованию интерактивных методов обучения и вовлечению всех учащихся в процесс.

Тренер-преподаватель показала высокий уровень культуры поведения. Ее общение со спортсменами было вежливым, уважительным и профессиональным. Она смогла за короткий промежуток времени найти индивидуальный подход к каждому занимающемуся, учитывая их особенности и потребности.

Профессиональная подготовка тренера-преподавателя также заслуживает высокой оценки. Она свободно владела практическим материалом, умело сочетала теорию с практикой, использовала современные методики и технологии обучения, что позволило создать благоприятную образовательную среду, в которой спортсмены могли максимально раскрыть свой потенциал.

### **Развитие двигательных способностей на занятии**

В процессе учебно-учебно-тренировочного занятия было развитие скоростных, силовых и координационных способностей, выносливость и гибкость с использованием метода повторений, интервального, соревновательного и игрового методов. Применяемые методы соответствовали целям и задачам тренировки. Например, интервальный метод использовался для развития выносливости и скорости, игровой метод – для координации и быстроты реакции.

Нагрузка в процессе учебно-учебно-тренировочного занятия была подобрана с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся. Индивидуальная переносимость нагрузки учитывалась через наблюдение за состоянием учащихся во время тренировок. Если кто-то из них чувствовал усталость или дискомфорт, нагрузка уменьшалась, либо вводился дополнительный отдых. При этом практикантом оценивалась реакция на нагрузку по ЧСС, внешним признакам усталости, самочувствию и качеству техники выполнения упражнений.

### **Организация занятий**

Шибанова И.В. начала занятие точно в назначенное время, что свидетельствует о хорошей организованности тренера-преподавателя. Окончание занятия также прошло вовремя, без задержек, что позволяет поддерживать четкий график и дисциплину.

Количество упражнений было достаточным для достижения поставленных целей занятия. Дозировка упражнений соответствовала уровню подготовленности занимающихся, обеспечивая необходимую физическую нагрузку без перегрузки. Последовательность упражнений была логичной и последовательной, начиная с разминки, переходя к основным упражнениям и завершая заминкой.

Все занимающиеся получили необходимые методические указания перед началом выполнения каждого упражнения. Указания Ирины Викторовны были ясными и конкретными, что помогло избежать ошибок и травм. Особое ее

внимание уделялось технике выполнения упражнений, что важно для безопасного и эффективного учебно-тренировочного эффекта.

Организация занимающихся была рациональной, подгруппы формировались с учетом уровня подготовленности, что позволило обеспечить индивидуализированный подход. Задания выполнялись коллективно, что способствовало созданию дружеской атмосферы и повышению мотивации. Применялись как индивидуальные, так и парные формы работы, что добавило разнообразие и повысило эффективность занятий.

Длительность учебно-учебно-тренировочного занятия составила 90 минут, что соответствует стандартам для данного типа занятий. Время было распределено оптимально: 10 минут на разминку, 60 минут на основную часть и 20 минут на заминку и расслабляющие упражнения. Время использовалось рационально, без лишних пауз и простоев. Помещение было организовано таким образом, чтобы все участники имели доступ к необходимому оборудованию и инвентарю. Инвентарь был правильно подобран и использован, что позволило максимально эффективно провести занятие.

Заключительная часть занятия включала в себя обсуждение достигнутых результатов, обратную связь от преподавателя и рекомендации по дальнейшему совершенствованию. Подведение итогов проходило в форме диалога, что позволило участникам выразить свое мнение и задать вопросы. Такой подход способствует укреплению связи между тренером-преподавателем и занимающимися, а также повышает мотивацию к продолжению занятий.

### **Выводы**

Практиканткой Шибановой И.В. были решены практически все поставленные задачи в ходе учебно-учебно-тренировочного занятия. Поэтому все обучающиеся смогли освоить хореографическую комбинацию на бревне и закрепить технику кувырка вперед с разбега на гимнастические маты. Воспитательная цель достигнута частично, хотя дисциплина на занятиях была на высоком уровне, но некоторые аспекты, такие как воспитание ответственности и самостоятельности, требуют дополнительного внимания. Оздоровительная составляющая занятия выполнена на удовлетворительно, физическая активность обучающихся присутствовала, однако необходимо больше внимания уделять профилактике травматизма и правильному выполнению упражнений.

Проведенное Шибановой И.В. учебно-тренировочное занятие носило воспитательную, развивающую, обучающую и оздоровительную ценность. Так как занятие способствовало формированию дисциплины и уважения к правилам, однако требуется больше усилий для воспитания самостоятельности и ответственности; способствовало развитию аналитических и творческих способностей учащихся, что является важным аспектом современного

образования; обучение новому материалу прошло успешно, учащиеся смогли закрепить знания на практике; физическая активность на занятии положительно сказалась на здоровье учащихся, хотя необходимо усилить контроль за техникой выполнения упражнений.

Задачи и содержание занятия в целом соответствуют уровню подготовленности большинства занимающихся. Однако некоторым занимающимся было сложно выполнять предложенные задания, что говорит о необходимости индивидуального подхода и дифференциации заданий.

Стиль проведения учебно-учебно-тренировочного занятия Шибановой И.В. можно охарактеризовать как демократичный. Тренер-преподаватель общается с учащимися на равных, проявляет уважение и терпение, создает атмосферу доверия и сотрудничества. Это способствует активной вовлеченности учащихся в учебный процесс и позитивному настрою на занятиях.

*Оценка занятия и рекомендации тренеру-преподавателю.* Занятие в целом прошло успешно. Практикантка продемонстрировала хорошую подготовку и владение материалом, а также умение организовать работу группы. Обучающиеся активно участвовали в процессе, показывая интерес и стремление к обучению. Важным достижением стало успешное освоение нового учебного материала большинством учащихся.

Однако есть области, которые требуют доработки. Необходимо уделить больше внимания индивидуальным различиям в уровне подготовленности учащихся, чтобы каждый мог максимально эффективно использовать время на занятии. Также стоит усилить воспитательную составляющую, направленную на формирование самостоятельности и ответственности.

Анализ учебно-учебно-тренировочного занятия  
выполнил(а): \_\_\_\_\_ Картунина А.Н.

Подпись

Оценка руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_

Подпись руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_ ФИО

## ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Дата: 26 февраля 2025 г

Место проведения: гимнастический зал МБУДО СШ по спортивной гимнастике

Группа: НП2

Количество учащихся по списку: 8

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику кувырка вперед и назад на ковре.
2. Закрепить технику подъема переворотом на разновысоких брусьях и наскок в упор присев, соскок прогнувшись.
3. Развивать силу и гибкость гимнасток.
4. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.
5. Воспитывать морально-волевые качества, такие как настойчивость, упорство.

Наблюдение проводилось за: Сергеевой А.

Занятие хронометрировал: Картунина А.Н.

Част и урока	Содержание урока и виды деятельности тренера и учащихся	Показани я секун- домера	Виды деятельности				Просто й тренера
			Объяснени е и показ	Выполнени е упражнения	Ожидани е и отдых	Вспомогательны е действия	
Подг часть	Разминка	15'		15'			
	<b>Итого</b>	<b>15'</b>		<b>15'</b>			
Основная часть	Основные акробатические элементы	35'	30"	15'	10"		
	Вольные упражнения	50'	15"	15'	30"		
	Работа на брусьях	1.10'	10"	20'	30"		
	Опорные прыжки	1.25'	10"	15'	10"		
	Специальные упражнения на гибкость и силу	1.45'	15"	20'			
	<b>Итого</b>	<b>90'</b>	<b>1'20"</b>	<b>70'</b>	<b>1'20"</b>		
Закл часть	Заминка и растяжка	1.50'	10"	10'			
	Подведение итогов	2'	5'				
	<b>Итого</b>	<b>12'</b>	<b>5'10"</b>	<b>10'</b>			
<b>Итого за занятие</b>		<b>117'</b>	<b>6'30"</b>	<b>85'</b>	<b>1'20"</b>		

$$\Sigma = 15' + 90' + 12' = 117'$$

$$\text{ОПЗ} = (117' / 120') \times 100 \% = 97,5\%$$

$$\text{МПЗ} = (85' / 117) \times 100 \% = 72,6 \%$$

Выводы и рекомендации: проведя хронометрирование учебно-учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике, выявлено, что общая плотность занятия составляет 97,5%. По методическим требованиям данное занятие считается хорошим, так как он не ниже 90 %. Общее время простоя за занятие составило 1'20" (ожидание выполнения упражнения). Моторная плотность занятия равна 72,6%, что соответствует нормам для занятия, направленного на закрепление и совершенствование. Это показатель нормы и продуктивности занятий физическими упражнениями.

Для повышения плотности рекомендуется: поддерживать дисциплину и порядок на занятии, избегать лишних построений, не допускать опоздания на занятие.

УТЗ проводил \_\_\_\_\_ ФИО  
подпись

УТЗ хронометрировал \_\_\_\_\_ ФИО  
подпись

Оценка руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_

Подпись руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_ ФИО

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН НА ЯНВАРЬ-МАРТ 2025 ГОДА**  
**подготовки спортсмена МБУ ДО «СШОР по спортивной гимнастике»**  
**г.Москва**

ФИО спортсмена: Подоляк Максим Александрович

Дата рождения: 05.03.2005

Спортивный разряд, звание: Мастер спорта РФ

Планируемые результаты				
	Наименование мероприятий	Дата и место проведения	Занятое место	Выполнение норматива МС, МСМК, ЗМС
Лучший результат в 2025 году	Чемпионат ЦФО; Чемпионат и Первенство Московской обл; Всероссийские соревнования памяти «Брянский партизан» по спортивной гимнастике	06-10.02.2025 МБУ ДО «СШОР по спортивной гимнастике им. Н.Г. Толкачева», г.Владимир; 21-22.02.2025 МБУ ДО «СШОР по спортивной гимнастике» г.Москва; 9-10.03.2025 с/к МБУ СШ, г.Брянск	1) 19 место – многоборье 2) 3 место – многоборье 3) 5 место – многоборье, 1 место-вольные упражнения, 5 место – конь-махи, 3 место – брусья, 2 место - перекладина	МС

№	Дата	Планируемые соревнования	Результат *	Место*
1	06-10.02.2025	Чемпионат ЦФО		
2	21-22.02.2025	Первенство Московской обл		
3	9-10.03.2025	Всероссийские соревнования памяти «Брянский партизан» по спортивной гимнастике		

\*Графы «результат» и «место» заполняется по мере участия в соревнованиях в процессе прохождения практики.

Учебно-тренировочные сборы			
Месяц	январь	февраль	март
Сроки проведения	03.01-16.01.2025	07.02-27.02.2025	14.03-27.03.2025
Место проведения	МБУ ДО «СШОР по спортивной гимнастике им. Н.Г. Толкачева», г.Владимир	ФГБУ «ТЦСКР «Озеро круглое»	ФГБУ «ТЦСКР «Озеро круглое»

Основные тренировочные средства, контрольные упражнения, соревнования	Объем основных тренировочных средств			Всего за год
	январь	февраль	март	
Кол-во тренировочных дней	25	24	27	298
Кол-во тренировочных занятий	46	44	50	498
Основные тренировочные средства	СФП, ОФП	СФП, ОФП	СФП, ОФП	
Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные тренировки - прикидки	Контрольные тренировки - прикидки	Контрольные тренировки - прикидки	
Кол-во дней соревнований	2	5	5	39
Кол-во стартов	1	1	1	8
Рост спорт.результатов	+	+	+	

Тренер-преподаватель (практикант) \_\_\_\_\_ ФИО  
подпись

Тренер-преподаватель (базы практики) \_\_\_\_\_ ФИО  
подпись

Спортсмен \_\_\_\_\_ ФИО  
подпись

Оценка руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_

Подпись руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_ ФИО

## **ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

### **I. Общие положения**

1.1. Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике проводятся в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий Министерства спорта РФ, Федерации гимнастики России и календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Владимирской области на 2025 год.

1.2. Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденными Министерством спорта РФ от 27.09.2022 №786.

1.3. Соревнования проводятся с целью развития и популяризации спортивной гимнастики во Владимирской области. Задачи проведения соревнований:

- повышения уровня спортивного мастерства, выявления сильнейших и перспективных спортсменов;
- обмен опытом ведущих тренеров и спортсменов;
- приобретения спортсменами опыта выступления на крупных соревнованиях.

### **II. Организаторы соревнований**

2.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Министерство спорта Владимирской области.

2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на ОО «Федерация спортивной гимнастики Владимирской области» и главную судейскую коллегию соревнований.

2.3. Контроль за проведением соревнований осуществляет ГАУ ВО «Центр спортивной подготовки».

### **III. Время и место проведения**

3.1. Соревнования проводятся с 06 по 11 февраля 2025 г. в МБУ ДО «СШОР по спортивной гимнастике» г.Владимир

3.2. Программа соревнований:

6 февраля 2025 года (день приезда) – совещание судей, тренеров и представителей команд в 18.00

7 февраля 2025 года – опробование снарядов, парад открытия

8 февраля 2025 года – квалификационные соревнования;

9 февраля 2025 года – финальные соревнования в многоборье;

10 февраля 2025 года – финальные соревнования в отдельных дисциплинах;

11 февраля 2025 года – день отъезда.

#### **IV. Требования к участникам соревнований и условия их допуска**

4.1. К участию в соревнованиях допускаются гимнасты Владимирской области и других субъектов РФ, имеющих необходимую квалификацию и допуск врача. К соревнованиям допускают 6 гимнастов и 6 гимнасток от одной спортивной организации.

4.2. Участники соревнований.

Женщины: МС – 16 лет и старше	Мужчины: МС – 18 лет и старше
Юниорки: МС – 14-15 лет КМС – 13 лет	Юниоры: МС – 16-17 лет КМС – 14-15 лет

#### **V. Условия подведения итогов и награждение**

5.1. Победители соревнований определяются согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике.

5.2. Гимнасты, занявшие призовые места в многоборье в каждой возрастной группе награждаются кубками, медалями и памятными призами.

5.3. Гимнасты, занявшие призовые места в отдельных видах в каждой возрастной группе награждаются медалями, грамотами и памятными призами.

#### **VI. Финансирование**

6.1. Финансирование соревнований осуществляется за счет средств бюджета ОО «Федерации спортивной гимнастики Владимирской области», спонсорских взносов и добровольных пожертвований.

6.2. Питание, проезд и проживание – за счет командирующей организации.

#### **VII. Подача заявок на участие**

7.1. Предварительные заявки на участие в соревнованиях с указанием количества участников подается в МБУ ДО «СШОР по спортивной гимнастике» г.Владимира до 20 января 2025 года.

7.2. К заявкам прилагаются следующие документы каждого участника соревнований:

- паспорт гражданина РФ, для спортсменов моложе 14 лет – свидетельство о рождении;
- зачетная квалификационная книжка;
- медицинская справка о допуске к соревнованиям;
- полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал);
- медицинский полис гражданина РФ.

7.3. Телефон для справок 8(4922) 36-23-45 Оксана Александровна, e-mail: gimnastika.vl@yandex.ru

#### **Заключительные положения**

9.1. Настоящее Положение является официальным документом, определяющим условия проведения соревнований.

9.2. Все участники и организаторы обязаны соблюдать правила и нормы поведения, установленные настоящим Положением.

9.3. Любые изменения и дополнения к настоящему Положению могут вноситься только организаторами соревнований.

Оценка руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_

Подпись руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_ ФИО

**СМЕТА РАСХОДОВ НА ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНОГО  
МЕРОПРИЯТИЯ**

УТВЕРЖДАЮ

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СМЕТА

**Расходов на проведение всероссийских соревнованиях по спортивной гимнастике**

**1. Дата проведения:** 6-11.02.2025 года

**2. Место проведения:** МБУ ДО «СШОР по спортивной гимнастике» г.Владимира

**3. Количество участников:** 150 человек

**4. Питание:** 5000 рублей (оплачивает командирующая организация при необходимости)

**5. Размещение:** 1500 рублей койко-место (в гостинице)

**6. Аренда мест соревнований:** нет необходимости

**7. Аренда автотранспорта:** нет необходимости

**8. Оплата труда:** 150 000 рублей судьям

**9. Изготовление афиш, программ, папок, размножение документации, оформление мест соревнований, приобретение канцелярских принадлежностей, изготовление вымпелов, грамот, оборудования:** 35 000 рублей

**10. Расходы на медикаменты:** 10 000 рублей

**11. Награждение:** 55 000 рублей

**Общая сумма расходов на проведение спортивного мероприятия:** 250 000 рулей.

Оценка руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_

Подпись руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_ ФИО

## **ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЯ**

Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике прошли успешно с 6 по 11 февраля 2025 года в МБУ ДО «СШОР по спортивной гимнастике» г.Владимира. В них приняли участие 150 спортсменов из различных субъектов РФ.

### **Результаты соревнований**

Победителями стали:

1. МС: Иванов Иван – первое место в многоборье, Калиев Антон – второе место в многоборье, Сидоров Алексей – третье место в многоборье; Петрова Даша - первое место в многоборье, Сусликова Марина – второе место в многоборье, Третьяк Ира – третье место в многоборье.

2. КМС: Татарых Иван – первое место в многоборье, Подшин Вадим – второе место в многоборье, Козлов Виталий – третье место в многоборье; Воронина Арина - первое место в многоборье, Правдина Кира – второе место в многоборье, Веселова Алина – третье место в многоборье.

### **Организация и проведение**

Все организационные вопросы были решены своевременно и качественно. Участники получили необходимое питание и размещение. Медицинское обеспечение было организовано на высоком уровне. Оформление мест соревнований соответствовало требованиям безопасности и эстетическим стандартам.

### **Финансовое обеспечение**

Финансовые средства были использованы согласно утвержденной смете. Общая сумма затрат составила 250 000 рублей. Все расходы были оправданы и направлены на достижение целей соревнований.

### **Выводы и предложения**

Соревнования показали высокий уровень подготовки участников и организаторов. Рекомендуются продолжить практику проведения подобных мероприятий для поддержки развития спортивной гимнастики в регионе.

Оценка руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_

Подпись руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_ ФИО

## **ПЛАН И ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ГРУППЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ НА 2025 ГОД**

### **План антидопинговых мероприятий**

#### **Введение**

Антидопинговая работа является важной частью обеспечения честной конкуренции и защиты здоровья спортсменов. Данный план направлен на реализацию мероприятий, направленных на предотвращение использования допинга среди спортсменов групп учебно-учебно-тренировочного этапа подготовки.

#### **Задачи антидопинговых мероприятий**

1. Повышение осведомленности спортсменов о вреде допинга.
2. Обучение тренеров и медицинского персонала основам антидопинговых правил.
3. Проведение регулярных проверок на наличие запрещенных веществ у спортсменов.
4. Разработка и внедрение системы поощрений за соблюдение антидопинговых норм.

#### **Запланированные мероприятия**

##### *Образовательная программа*

1. Семинары и лекции: Организация семинаров и лекций для спортсменов и тренеров, посвященных вопросам антидопинга (1-2 раза в год). Темы включают:

- Основы антидопингового законодательства.
- Последствия применения допинга для здоровья.
- Процедура тестирования на допинг.

2. Раздача информационных материалов (1-2 раза в год): Выпуск брошюр, плакатов и других печатных материалов, содержащих информацию об антидопинге.

3. Онлайн-курсы (1 раз в год): Прохождение онлайн-курсов для самостоятельного изучения спортсменами и тренерами.

##### *Тестирование на допинг*

1. Регулярное тестирование (1-2 раза в год): Проведение периодических тестов на наличие запрещенных веществ у спортсменов группы УТЭ.

2. Внеплановые проверки (по назначению): Осуществление внеплановых проверок для предотвращения использования допинга.

3. Контроль за медицинскими препаратами (1-2 раза в год): Контроль за использованием медицинских препаратов спортсменами, включая консультации с врачами.

#### **Мотивация и поощрение**

1. Поощрительные программы: Разработка программ поощрения для спортсменов, соблюдающих антидопинговые нормы.

2. Признание достижений: Награждение спортсменов, демонстрирующих высокие результаты без использования допинга.

3. Публичность: Привлечение внимания СМИ к успехам чистых спортсменов.

### **Мониторинг и оценка эффективности**

1. Анализ результатов тестирования: Регулярный анализ результатов тестирования на допинг для выявления тенденций и проблемных зон.

2. Оценка образовательных программ: Оценка эффективности проводимых образовательных мероприятий через опросы и тесты.

3. Корректировка плана: Внесение изменений в план антидопинговой работы на основе полученных данных.

### **Отчет о проведенных мероприятиях**

#### *Образовательная программа*

1. Проведено семинаров: 2 семинара для спортсменов и тренеров.

2. Количество участников: 30 человек.

3. Темы семинаров:

- Антидопинговое законодательство.

- Вред допинга для здоровья.

4. Роздано информационных материалов: 30 экземпляров брошюр и плакатов.

#### *Мотивация и поощрение*

1. Программы поощрения: разработана программа поощрения для спортсменов, соблюдающих антидопинговые нормы.

2. Награждения: награждены 10 спортсменов за достижения без использования допинга.

#### *Мониторинг и оценка эффективности*

1. Анализ результатов тестирования: Результаты анализа показали отсутствие случаев использования допинга.

2. Опросы и тесты: Проведен опрос среди участников образовательных мероприятий, который показал высокий уровень удовлетворенности и понимания темы.

3. Корректировки плана: На основании полученных данных внесены изменения в план антидопинговой работы на следующий год.

Данный план и отчет демонстрируют успешную реализацию антидопинговой работы в группах УТЭ, что способствует созданию условий для честной и здоровой спортивной деятельности.

Оценка руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_

Подпись руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_ ФИО

## **ОТЧЕТ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ (ТРЕНЕРСКОЙ) ПРАКТИКЕ СТУДЕНТКИ – ПРАКТИКАНТКИ СЕМЕНОВОЙ АЛИНЫ МИХАЙЛОВНЫ**

Я, студентка 4 курса Смоленского государственного университета спорта Семенова Алина Михайловна проходила производственную (тренерскую) практику в период с 13 января по 7 марта 2025г. в МБУДО СШ по спортивной гимнастике г. Смоленска. Директор СШ по спортивной гимнастике Иванова Ирина Викторовна, руководитель от организации Ярославцева Елена Игоревна, тренер-преподаватель Антипов Сергей Александрович.

Состав учебно-материальной базы спортивной школы включает:

- зал спортивной гимнастики;
- зал хореографии гимнастики;
- зал акробатики;
- спортивный инвентарь: гимнастические снаряды, батут, гимнастические маты, акробатическая дорожка, гимнастические скамейки, скакалки и т.д.

Наличие и состояние учебно-материальной базы спортивной школы способствуют качественному проведению учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

В школе ведутся учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике с обучающимися различных возрастных групп на всех этапах подготовки. Обучающиеся спортивной школы принимают активное участие в соревнованиях по спортивной гимнастике.

Выполненные учебные задания по производственной (тренерской) практике:

- участвовала в установочной конференции по производственной (тренерской) практике;
- составила всех отчетных документов на период практики;
- ознакомилась с задачами и особенностями учебно-учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, с постановкой работы;
- участвовала в подготовке и проведении соревнований по спортивной гимнастике;
- провела педагогический анализ и хронометрирование учебно-учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике и составила протоколы;
- осуществляла практическую деятельность в качестве тренера-преподавателя по спортивной гимнастике в группах начальной подготовки и

учебно-учебно-тренировочного этапа (самостоятельно провела 24 учебно-тренировочных занятия);

- провела контрольные тестирования в группе начальной подготовке;
- организовала и провела ряд других мероприятий воспитательной и оздоровительной направленности;
- провела агитационную работу с обучающимися в группах спортивного совершенствования по привлечению абитуриентов в СГУС;
- организовала и провела антидопинговые мероприятия с обучающимися группы начальной подготовки и их родителями.

Основные трудности в ходе прохождения производственной (тренировочной) практики:

- большое количество детей одновременно в гимнастическом зале, что усложняло проведение тренировочных занятий;
- увеличение объема отчетной документации, что требовало большого количества времени на их оформление в ущерб практической подготовке к учебно-тренировочным занятиям.

Но вышеперечисленные проблемы не помешали мне на высоком уровне пройти тренировочную практику и овладеть практическими навыками тренировочной деятельности.

Предложения по улучшению организации и проведения производственной (тренировочной) практики:

1. Центру карьеры совместно с кафедрами разработать и разместить в электронном доступе методические материалы в помощь по оформлению отчетной документации.

2. Спортивной школе изыскать возможность прикреплять практикантов не к одному тренеру, а к разным, чтобы охватить больший объем практических навыков.

Оценка руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_

Подпись руководителя от организации Университета \_\_\_\_\_ ФИО

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «СГУС»)**

**ДНЕВНИК**

Производственной (тренировочной) практики

Направление подготовки  
49.03.04 «Спорт»

Уровень образования: бакалавриат

Квалификация: Тренер по виду спорта. Преподаватель.  
Форма обучения: очная

Студент Иванов И.В.

Кафедра теории и методики гимнастики

Курс 4

Группа 1-2-3

Факультет физической культуры, спорта и оздоровительных технологий

г. Смоленск, 2025 г.

**База практики** МБУДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» г.Смоленска

**Директор базы практики** Гончарова Н.Н.

**Тренер** старший тренер-преподаватель, мастер спорта по спортивной гимнастике Антонов С.А.

**Руководитель от организации** преподаватель кафедры ТиМ гимнастики Ярославцева Е.И., мастер спорта

Сроки прохождения производственной (тренировочной) практики

Начало 13 января 2024 г окончание 7 марта 2024 г.

Дата	Содержание деятельности студента-практиканта	Подпись тренера-преподавателя/руководителя от организации <sup>5</sup>
15.01.2024	<p>Сегодня Центром карьеры СГУС проводилась вводная конференция, на которой нас познакомили с программой производственной (тренировочной) практики в целом, сообщили кто в какой бригаде, на какой базе проходит практику, кто является руководителем от организации (от университета), какой перечень отчетной документации необходимо будет сдать.</p> <p>Очень порадовало, что я иду на практику в спортивную школу, в которой я тренировался, зная тренеров уверен, что будет возможность получить неотъемлемый опыт работы со спортсменами разных возрастных групп и уровнем подготовленности, что позволит расширить мои практические навыки, и я по окончании университета смогу работать тренером. А также, очень хорошо, что все документы наши и характеристика будет размещена на платформе «Работа в России», что повысит мою возможность устроиться на хорошее место работы, имея такое портфолио.</p>	
16.01.2024	<p>Сегодня я пришел в спортивную школу для знакомства с базой практики, с коллективом тренеров и для распределения моей нагрузки. После беседы с директором спортивной школы Гончаровой Надеждой Николаевной, узнал, что есть молодые кадры, у которых можно научиться новым методикам учебно-</p>	

<sup>5</sup> Заполняется тренером или руководителем от организации вручную по ходу практики

	<p>тренировочного процесса. Побеседовал с методистом спортивной школы Татьяной Ивановной, которая очень подробно показала всю документацию, регламентирующую всю работу. Я уточнил какие самые ближайшие соревнования будут в школе, т.к. хочу еще получить опыт судейства. А разговор со старшим тренером Антоновым Сергей Анатольевичем позволил определить спектр моей деятельности на период практики.</p> <p>Помимо этого, я изучил медицинские карты на каждого ребенка, с которыми я буду заниматься, посмотрел их показатели физической и технической подготовленности. Порадовало, что у детей хороший спортивный результат.</p> <p>Мне дали группу начальной подготовки (НП2) и группу учебно-тренировочного этапа (УТ2), с которыми я буду заниматься в течение практики. Моя задача не только получить практические навыки, но и повысить показатели спортсменов.</p>	
17.01.2024	<p>Сегодня у меня день знакомства с детьми был и методический. Детей, которые занимаются в группе УТ2, я некоторых помню, т.к. выпускался из школы, а они начинали заниматься в физкультурно-оздоровительных группах, очень виден их результат. Но это немного осложняет мою задачу в плане работы с ними.</p> <p>С группой НП2 очень интересная беседа получилась, они много спрашивали про соревнования и мою учебу, что позволило мне определиться как я буду выстраивать с ними работу.</p> <p>А также занимался оформлением индивидуального плана. Затруднений сильных у меня не возникло, т.к. на других практиках уже составляли его.</p>	
	<i>Заполняется согласно разработанному студентом-практикантом индивидуального плана</i>	

	<i>Заполняется согласно разработанному студентом-практикантом индивидуального плана</i>	
--	---	--

Оценка за дневник \_\_\_\_\_ (подпись руководителя от организации)

**Образец характеристики студента-практиканта**  
**ХАРАКТЕРИСТИКА**

студента-практиканта факультета физической культуры, спорта и  
оздоровительных технологий Смоленского государственного университета  
спорта Иванова Ивана Ивановича

Иванов Иван Иванович проходил производственную (тренировочную) практику в МБУДО СШ по спортивной гимнастике г. Смоленска в период с 13 января по 7 марта 2025 года в качестве тренера-преподавателя по спортивной гимнастике.

За время прохождения производственной (тренировочной) практики Иван Иванович проявил себя как организованный, добросовестный тренер-преподаватель, активно участвующий во всех формах работы на базе практики.

Иван Иванович на высоком уровне осуществлял тренировочный процесс, так как имеет хорошую теоретическую подготовку, знает возрастные, физиологические, психологические, индивидуальные особенности занимающихся.

Иванов И.И. за указанный период приобрел опыт самостоятельного проведения тренировочных занятий в группах разного этапа подготовки, активно применял в тренировочном процессе результаты современные средства, что позволило повысить уровень подготовленности занимающихся.

Иван Иванович добросовестный, старательный практикант, хорошо понимающий задачи спортивной тренировки на современном этапе развития спортивной гимнастики. Особенно его заинтересовал процесс организации и проведения соревнований, решил сдать экзамен на судейскую категорию.

Иванов И.И. в общении с тренерами, занимающимися и их родителями, был корректен и дружелюбен. Все задания по практике выполнял вовремя. Отчетную документацию предоставлял в срок.

Иванов Иван Иванович полностью готов к самостоятельной работе в качестве тренера-преподавателя по спортивной гимнастике. Программу практики выполнил полностью.

Оценка за практику отлично

Директор МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике  
г.Смоленска  
Тренер-преподаватель  
Руководитель от организации  
7 марта 2025 года

Гончарова Н.Н.  
Антонов С.А.  
Дарданова Н.А.

## **Образец производственной характеристики ХАРАКТЕРИСТИКА**

тренера-преподавателя МБУДО «СШ по спортивной гимнастике»  
г.Смоленска Петрова Петра Павловича

Петров Петр Павлович работает тренером-преподавателем в МБУДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» г.Смоленска с 2015 года. Это грамотный и методически подготовленный педагог, обеспечивает повышение физической, морально-волевой, технической и спортивной подготовленности учащихся, укрепление здоровья в процессе занятий, безопасность учебно-учебно-тренировочного процесса. Петров Петр Павлович методически грамотно проводит занятия, умеет владеть группой учащихся, обладает педагогическим тактом, хорошей речью, методами убеждения, поощрения, правильно чередует нагрузку и отдых. Педагогический стаж работы 9 лет.

В период работы на этой должности показал себя как методически грамотный специалист в области физической культуры и спорта, по настоящему увлеченным, исполнительным работником, уделяет большое значение физическому совершенству каждого занимающегося, соблюдению самодисциплины.

Петр Павлович проводит большую работу по пропаганде здорового образа жизни. Использует для оздоровления организма детей занятия на свежем воздухе. Много внимания уделяет развитию двигательных умений и навыков. Формирует у учащихся навыки самостоятельности. Регулярно проводит индивидуальную работу с детьми.

Его усилия на спортивных тренировках приносят заметные результаты. Воспитанники Петра Павловича регулярно занимают призовые места, как на районных, так и на областных соревнованиях. В 2022 г. на Всероссийских соревнованиях два его воспитанника завоевали золотые медали на разных видах многоборья.

За большой вклад в развитие физической культуры и спорта города Смоленска в 2023 году Петр Павлович получил благодарность Главы города. Пользуется заслуженным авторитетом, как среди детей, так и среди коллег.

Директор МБУДО  
«СШ по спортивной гимнастике»  
г.Смоленска

Гончарова Н.Н.

7 марта 2025 года

## Литература

1. Алехина, Е.В. Хронометраж, пульсометрия, анализ учебно-учебно-тренировочного занятия: методическое пособие / Е.В. Алехина. – Прокопьевск, 2025. – 20 с.
2. Грец, И.А. Программно-методические основы учебной практики в общеобразовательной школе: учебное пособие / И.А. Грец, О.Ю. Жарова, Н.Л. Язынина. – Смоленск, СГАФКСТ, 2013. – 86 с.
3. Грец, И.А. Программно-методические основы учебной практики в школе: учебное пособие / И.А. Грец, О.Ю. Жарова, Н.Л. Язынина. – LAP LAMBERT Academic Publishing ist ein Imprint/Германия.-Saarbrücken, 2014. – 110 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.
6. Приказ от 19 сентября 2017 г. № 940 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.
7. Приказ от 19 сентября 2017 г. № 942 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).
8. Приказ от 19 сентября 2017 г. № 943 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

9. Приказ от 25 сентября 2019 г. № 886 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

## **ПАМЯТКА СТУДЕНТУ-ПРАКТИКАНТУ**

В период прохождения производственной (педагогической и тренерской) практики в образовательном учреждении и спортивной школе студент обязан подчиняться правилам внутреннего распорядка учреждения, распоряжениям директора, заместителя директора по учебной части, руководителей практики и бригадира. Студент несет ответственность за выполняемую им работу и ее результаты наравне со штатными работниками образовательного учреждения и спортивной школы. Студент обязан строго соблюдать трудовую дисциплину; полностью выполнять задания, предусмотренные программой производственной (педагогической и тренерской) практики; тщательно готовиться к проведению различных видов занятий и других работ; посещать открытые и методические занятия. Студент должен своевременно оформить и предоставить для проверки и выставления итоговой оценки отчетную документацию по производственной (педагогической и тренерской) практике руководителю от организации. По результатам производственной (педагогической и тренерской) практики студент получает дифференцированную оценку. Для получения положительной оценки необходимо полностью выполнить программу практики и своевременно сдать руководителю от организации отчетную документацию, подготовленную в процессе практики. Общая оценка работы студента выводится в результате обсуждения и согласования мнений руководителей практики (педагогическая практика: курсового руководителя, руководителя от организации, директора образовательного учреждения и учителя ФК; тренерская практика: руководителя от организации, директора и тренера-преподавателя спортивной школы).

Учебно-методическое пособие

ДАРДАНОВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА  
ЯРОСЛАВЦЕВА ЕЛЕНА ИГОРЕВНА  
ЯЗЫНИНА НАТАЛЬЯ ЛЕОНИДОВНА

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПО  
ПРОИЗВОДСТВЕННЫМ ПРАКТИКАМ**

Дата сдачи **в печать----** 2025 г. Формат 60x84/16

Усл. печ. л. 12,00 Тираж 500 экз. **Заказ №**

---

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»

г. Смоленск, пр-т Гагарина, 23.