

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ  
«Учебная практика, тренерская практика (спортивные игры)»**

**Направление 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения  
Очная/заочная**

***Год начала подготовки – 2022***

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель:** Составитель: доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр, к.б.н. Гагиева З.А.

**Владикавказ 2022**

## **1. Трудоемкость практики**

108 ч., 3 зачетные единицы, 2 недели.

## **2. Цели и задачи практики**

Целью практики «**Учебная практика, тренерская практика**» в соответствии в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта 49.03.01 (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. N 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура" (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020, С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.), а также с учетом профессионального стандарта 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191» является:

- формирование у обучающихся универсальных и общепрофессиональных компетенций;
- приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической и тренерской деятельности;
- формирование у студентов знаний, умений и навыков в области теории и практики спортивной тренировки, обеспечивающих эффективность деятельности;
- формирование у выпускников компетенций, необходимых для осуществления профессиональной деятельности;
- приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей тренерской деятельности.

### Основная цель вида профессиональной деятельности:

- осуществлять профессиональную деятельность в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки.

Выпускник должен быть готов решать следующие **профессиональные задачи**:

### **В области тренерской деятельности:**

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;
- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния обучающихся;
- организовывать работу малых коллективов исполнителей;
- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

### **В области педагогической деятельности:**

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных

занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;

- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

- участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;

- осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими).

**В области научно-исследовательской деятельности:**

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач по проблемам педагогики и теории и методики физической культуры и спорта.

*Основная цель вида профессиональной деятельности:*

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования.

*Общепедагогическая функция. Обучение:*

- разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.

*Воспитательная и развивающая деятельность:*

- регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.

*Развивающая деятельность:*

- выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития.

*Педагогическая деятельность:*

- владеть методами убеждения, аргументации своей позиции;

- уметь обсуждать с обучающимися актуальные вопросы в области теории и методики физической культуры и спорта;

- использовать современные способы оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий;

- использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения.

**Задачи практики:**

1. Ознакомить студентов с основными направлениями и опытом работы спортивных школ.

2. Обеспечить формирование умений и навыков до уровня, позволяющего самостоятельно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в

процессе тренировочных занятий.

3. Формировать профессионально значимые качества личности, потребность в систематическом самообразовании и творческом подходе к работе тренера.

### **3. Место практики в структуре ОПОП бакалавриата.**

Практика «Учебная практика, тренерская практика» относится к обязательной части Блока 2 учебного плана подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка», Б2.О.02(У).

**Предварительные компетенции.** Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в результате освоения следующих дисциплин:

- Анатомия человека,
- Физическая культура и спорт,
- Теория и методика преподавания: Подвижные и национальные игры,
- Теория и методика преподавания: Гимнастика,
- Теория и методика преподавания: Легкая атлетика,
- Теория и методика преподавания: Спортивные игры (Баскетбол - 1 сем., Волейбол - 2 сем., Футбол - 3 сем. Настольный теннис - 4 сем.),
- Естественнонаучные основы физической культуры и спорта,
- Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры),
- Физиология человека,
- Биохимия спорта,
- Гигиена физической культуры и спорта,
- Спортивная морфология,
- Спортивная медицина,
- Спортивная метрология,
- Основы антидопингового обеспечения,
- Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте,
- Биомеханика двигательной деятельности,
- Спортивные сооружения и экипировка,
- Теория спорта,
- Теория и методика детско-юношеского спорта,
- Физиология спорта,
- Спортивная психология,
- Лечебная физическая культура и массаж,
- Профессионально-спортивное совершенствование.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной практики необходимо как предшествующее: «Производственная практика, тренерская практика», «Производственная практика, преддипломная практика».

В результате освоения учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» обучающийся должен:

#### **знать:**

- понятийный и категориальный аппарат теории и методики спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- цели и задачи, общие основы, особенности и отличительные признаки спортивного отбора, видов подготовки и построения системы спортивных соревнований в циклических и командно-игровых видах спорта;
- историю, современное состояние и тенденции развития системы спортивных соревнований в избранном виде спорта;

#### **уметь:**

- обобщать, систематизировать и грамотно ориентироваться в современных научных

разработках по проблемам повышения результативности спортивного отбора и совершенствования процессов физической, технико-тактической и других видов подготовки;

- анализировать передовой педагогический опыт ведущих российских и зарубежных тренеров по избранному виду спорта;
- использовать полученные знания в процессе решения задач педагогической и тренерской практики, самостоятельной научно-исследовательской деятельности и самоподготовки;

**владеть:**

- научно обоснованными методами спортивного отбора, ориентации и прогнозирования спортивных результатов в циклических и командно-игровых видах спорта;
- спецификой этапов спортивного отбора в зависимости от структуры спортивной подготовки и возраста занимающихся, спецификой взаимодействия и взаимообусловленности видов подготовки в целостной системе подготовки спортсмена;
- навыками самостоятельной работы с учебной и научной литературой по актуальным проблемам спортивного отбора на различных этапах подготовки, управления подготовкой спортсмена, организации и проведения спортивных соревнований в циклических и командно-игровых видах спорта.

При освоении практики «Учебная практика, тренерская практика» в соответствии профессионального стандарта 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191», студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами			
Профессиональный стандарт		Обобщенные трудовые функции (код и наименование)	Трудовые функции (код и наименование)
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	<i>D Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	<i>D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>

			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</i>
			<i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i>

#### **4. Требования к результатам прохождения практики (компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения практики).**

Процесс изучения дисциплины направлен на дальнейшее формирование следующих компетенций: УК-1; УК-2; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-8; ПК-1:

- Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1);
- Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2);
- Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);
- Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК-2);
- Способен проводить работу по предотвращению применения допинга (ОПК-8);
- Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы и использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приёмы организации деятельности (ПК-1).

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по практике с формируемыми компетенциями ОПОП.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
		Знать	Уметь	Владеть
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Анализирует задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями	поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	анализировать задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями; осуществлять поиск информации; отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок	навыками аргументации своих выводов, выбора методов и средств решения задачи и анализа методологических проблем, возникающие при решении задачи, выбора вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
	УК-1.2. Осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов	поиск информации, интерпретацию и ранжирование её для решения поставленной задачи по различным типам запросов	проводить поиск информации, интерпретации и ранжирования её для решения поставленной задачи по различным типам запросов	навыками поиска информации, интерпретации и ранжирования её для решения поставленной задачи по различным типам запросов
	УК-1.3. При обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	способы обработки информации, отличия фактов от мнений, интерпретаций, оценок	отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок, формировать собственные мнения и суждения, аргументировать свои выводы и точку зрения	способностью при обработке информации отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок, формировать собственные мнения и суждения, аргументировать свои выводы и точку зрения

	УК-1.4. Выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи	методы и средства решения задачи, анализ методологических проблем, возникающих при решении задачи	выбирать методы и средства решения задачи и анализировать методологические проблемы, возникающие при решении задачи	способностью выбирать методы и средства решения задачи и анализировать методологические проблемы, возникающие при решении задачи
	УК-1.5. Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	возможные варианты решения поставленной задачи, оценивать их достоинства и недостатки	предлагать возможные варианты решения поставленной задачи, оценивать их достоинства и недостатки	способностью к поиску, критическому анализу и синтезу информации, применять системный подход для решения поставленных задач
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-2.1. Определяет круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними	базовые принципы постановки задач и выработки решений - правовые нормы, имеющиеся ресурсы и ограничения	ставить правильные и конкретные задачи для достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	способностью определять круг задач в рамках поставленной цели, определения связи между ними
	УК-2.2. Предлагает способы решения поставленных задач и ожидаемые результаты; оценивает предложенные способы с точки зрения соответствия цели	способы решения поставленных задач и ожидаемые результаты; оценивает	- предлагать способы решения поставленных задач и ожидаемые результаты; - оценивать предложенные способы с точки зрения соответствия цели	способностью предлагать способы решения поставленных задач и ожидаемые результаты; - оценивать предложенные

	проекта		проекта	способы с точки зрения соответствия цели проекта
	УК-2.3. Планирует реализацию задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм	зону своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм	реализовываться задачи в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм	способностью к реализации задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм
	УК-2.4. Выполняет задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами и точками контроля, при необходимости корректирует способы решения задач	задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами и точками контроля	выполнять задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами и точками контроля, при необходимости корректировать способы решения задач	способностью выполнять задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами и точками контроля, при необходимости корректировать способы решения задач
	УК-2.5. Представляет результаты проекта, предлагает возможности их использования и/или совершенствования	результаты проекта, возможности их использования и совершенствования	представлять результаты проекта, предлагать возможности их использования и/или совершенствования	представлять результаты проекта, предлагать возможности их использования и/или совершенствования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической	ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки	основы морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	анализировать уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического	навыками анализировать уровень подготовленности и занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических

характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	физического развития по возрасту и полу		развития по возрасту и полу	критериев оценки физического развития по возрасту и полу
	ОПК-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания спортивной тренировки	объективные и субъективные предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	способностью дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки
	ОПК-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся	способы и методы учета двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся	составлять комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся	способностью составлять комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Подбирает методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности	методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности	подбирать методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности	способностью подбирать методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности

	ОПК-2.2. Рассматривает системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности	разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности	рассматривать системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности	навыком рассматривать системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности
	ОПК-2.3. Выявляет наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования	методы, критерии и подходы выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования	выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования	навыком выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования
	ОПК-2.4. Осуществляет отбор и набор в спортивные секции	отбор и набор в спортивные секции	осуществлять отбор и набор в спортивные секции	навыком отбора и набора в спортивные секции
ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК-8.1. Объясняет международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации	международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации	объяснять международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации	способностью объяснять международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации
	ОПК-8.2. Разрабатывает антидопинговые программы для различной целевой аудитории	антидопинговые программы для различной целевой аудитории	разрабатывать антидопинговые программы для различной целевой аудитории	способностью разрабатывать антидопинговые программы для различной целевой аудитории
	ОПК-8.3. Проводит информационные и профилактические антидопинговые мероприятия с привлечением заинтересованных лиц	информационные и профилактические антидопинговые мероприятия с привлечением заинтересованных лиц	проводить информационные и профилактические антидопинговые мероприятия с привлечением заинтересованных лиц	способностью проводить информационные и профилактические антидопинговые мероприятия с привлечением заинтересованных

				х лиц
ПК-1. Способен разрабатывать учебно-методические обеспечение реализации образовательной программы и использовать в образовательном процессе педагогические и обоснованные формы, методы, средства и приёмы организации деятельности	ПК-1.1. Проводит анализ требований федеральных государственных образовательных стандартов	требования федеральных государственных образовательных стандартов	анализировать требования федеральных государственных образовательных стандартов	способностью к анализу требований федеральных государственных образовательных стандартов
	ПК-1.2. Разрабатывает структуру учебной программы по дисциплине	структуру учебной программы по дисциплине	разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине	навыком разработки структуры учебной программы по дисциплине
	ПК-1.3. Планирует учебные занятия и самостоятельную работу учащихся	методы, критерии и подходы к планированию учебных занятий и самостоятельную работу учащихся	планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся	навыком планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся
	ПК-1.4. Осуществляет отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности, обучающихся на уроках физической культуры	педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности, обучающихся на уроках физической культуры	отбирать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности, обучающихся на уроках физической культуры	навыком отбора педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности, обучающихся на уроках физической культуры

	ПК-1.5. Реализует программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности	программы учебных дисциплин	реализовывать программы учебных дисциплин и оценивать результаты собственной деятельности	навыком реализации программ учебных дисциплин и оценки результатов собственной деятельности
	ПК-1.6. Составляет частные методики физического воспитания на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	составлять частные методики физического воспитания на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	навыком составления частных методик физического воспитания на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры

Общим средством контроля является введенная в университете балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов направлений бакалавриата.

### **5. Место и сроки проведения практики.**

Практика «Учебная практика, тренерская практика» проводится на базе учреждения «Государственное Автономное Учреждение «Академия футбола «Алания» Республика Северная Осетия – Алания», «ГБУ доп. обр. Республиканская детско-юношеская спортивная школа» под руководством преподавателей кафедры теоретических медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр. Обучающиеся также могут проходить практику по месту трудовой деятельности в случаях, когда их профессиональная деятельность, соответствует требованиям к содержанию практики.

Практика проводится на основе договоров с организациями, осуществляющими деятельность, соответствующую профилю ОПОП, и обладающими необходимым кадровым и научно-техническим потенциалом. Ключевыми базами проведения практики «Учебная практика, тренерская практика» для демонстрации сформированности компетенций могут быть государственные бюджетные образовательные учреждения, государственные бюджетные образовательные учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности.

**Сроки проведения практики:** 8 семестр, в соответствии с учебным планом, графиком учебного процесса и приказом ректора.

#### **5.1. Сведения о базах практик**

№ п/п	Наименование организации/учреждения/предприятия	Реквизиты договора	Срок действия договора
1	362019, Республика Северная Осетия-	№ договора 112-	5 лет

	Алания, г. Владикавказ, ул. Шмудевича, д 6. Государственное Автономное Учреждение «Академия футбола «Алания» Республика Северная Осетия – Алания»	22 Дата заключения 01.09.2022	
2	362027, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Маркова, 2 «а». ГБУ доп. обр. Республиканская детско-юношеская спортивная школа.	№ договора 21-154 Дата заключения 01.12.2021	5 лет

#### 6. Структура и содержание практики.

Тип учебной практики - «*Учебная практика, тренерская практика*».

Способ проведения практики – стационарный.

Календарный план прохождения практики студентом – 16.02.2026 – 2.03.2026 г. (2 недели).

#### СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ

№ п/п	Этапы практики	Объем часов		Виды работ на практике, включая самостоятельную работу студентов	Формы отчётности
		Контакт.	СРС		
1	I этап. Организационно-подготовительный этап, связанный с ознакомлением с программой учебной практики.	2	20	Участие в установочной конференции – ознакомление с примерным планом практики (2 ч.)  <u>Определение цели и предполагаемых результатов обучения:</u> 1) распределение по местам практики (4 ч.); 2) знакомство с целью, задачами, программой, порядком прохождения практики (4 ч.); 3) получение заданий от руководителя практики (4 ч.); 4) информация о требованиях к отчетным документам по практике (4 ч.); 5) первичный инструктаж по	Представление заполненного дневника по практике, отчета по практике

				технике безопасности (4 ч.)	
2	Основной этап	-	64	<p>1. Знакомство с базой практики, беседа с администрацией, тренерами спортивной школы (2 ч.).</p> <p>2. Знакомство с внутренним распорядком работы спортивной школы, инструктаж по технике безопасности (2 ч.).</p> <p>3. Составление индивидуального плана на период практики, графика выполнения заданий (8 ч.).</p> <p>4. Участие в собраниях бригады практикантов, проводимых руководителем практики (8 ч.)</p> <p>5. Знакомство с базой практики (администрацией спортивной школы, тренерским коллективом); инструктаж по технике безопасности на рабочем месте (8 ч.)</p> <p>6. Планирование учебной, воспитательной, спортивной деятельности. Изучение документов планирования работы по учебно-тренировочной и спортивной деятельности в США:</p>	Представление заполненного дневника по практике, отчета по практике

				<p>- составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий;</p> <p>-составление планов по посещению учебно-тренировочных занятий тренеров СШ;</p> <p>- составление планов по совместному проведению учебно-тренировочных занятий с тренерами СШ;</p> <p>- составление планов по участию в проведении соревнований согласно спортивному календарю СШ;</p> <p>- составление планов участия в массовых физкультурных мероприятиях и субботах, проводимых СШ (16 ч.).</p> <p>7. Проведение учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Проведение учебно-тренировочных занятий совместно с тренерами СШ.</p> <p>Заполнение соответствующего раздела в Дневнике практики (8 ч.)</p> <p>8. Проведение педагогических наблюдений.</p> <p>Сравнительный просмотр учебно-</p>	
--	--	--	--	---	--

				тренировочных занятий, проводимых тренерами СШ с выполнением педагогических наблюдений, последующим анализом, обсуждением (8 ч.)	
3	Заключительный этап	2	20	Подготовка к участию в итоговой конференции (20 ч.)  Участие в итоговой конференции (2 ч.)	Представление заполненного дневника по практике, отчета по практике

Общая трудоемкость практики составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

### 7. Образовательные технологии.

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
- метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, муляжей органов, табличного материала, слепков костей, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения.

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами:

- активная работа по измерению функций организма человека.

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения.

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

Инновационные образовательные технологии - проблемное обучение, дистанционное обучение, проектная, рейтинговая, технология развития критического мышления, кейс-технологии и т.д.

Инновационные методы: дискуссия, групповая работа, решение ситуационных задач.

Интерактивные методы обучения: творческие задания, разработка проектов, исследовательский метод обучения, круглые столы, диспуты, семинары, компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, а также различные инновационные технологии и методы с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся при прохождении практики.

## **8. Учебно-методическое обеспечение организации и проведения практики**

### **8.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является основным видом освоения практики. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития и закрепления исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении освоения практики. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 104 ч. и состоит из:

- поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы;
- подготовки конспектов занятий;
- подготовки письменных заданий и работ;
- изучения теоретического и методического материала для подготовки к зачету.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в таблице раздела 6. «Структура и содержание практики».

Учебная практика проводится в спортивных школах, где студенты готовятся к проведению учебно-тренировочных занятий. Под руководством преподавателя (руководителя практики) составляют конспекты и планируют проведение учебно-тренировочных занятий. Для определения интенсивности нагрузки проводят замеры пульса у тренирующихся и учатся составлять графики интенсивности и плотности занятия.

Во время самостоятельной работы студенты изучают нормативную, правовую,

справочную документацию и специальную литературу по спортивной борьбе, а также просматривают в Интернет-ресурсах учебно-тренировочные занятия и мастер-классы лучших тренеров и выдающихся спортсменов современности.

## 8.2. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу практики в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к данной практике, либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

## 8.3. Методические рекомендации по подготовке плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

*Шаблон*

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по \_\_\_\_\_**

**Тема:** \_\_\_\_\_

**Задачи:**

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

**Инвентарь:** \_\_\_\_\_.

**Место проведения:** \_\_\_\_\_.

**Организационные моменты:**

Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

**Ход учебно-тренировочного занятия**

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<b>Вводная часть</b>		
	Объяснение задач занятия		
	Подготовительная часть		
<b>I</b>			
<b>II</b>	Основная часть		
<b>III</b>	Заключительная часть		

	Построение		
	Подведение итогов		
	Рефлексия		

#### **Дозировка частей занятия**

Части занятия	<b>45 мин</b>	<b>60 мин</b>	<b>90 мин</b>	<b>135 мин</b>
<b>Подготовительная</b>	10-15 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.
<b>Основная</b>	20-25 мин.	40-45 мин.	55-60 мин.	100-110 мин.
<b>Заключительная</b>	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	7-10 мин.

### **8.4. Методические рекомендации по подготовке анализа учебно-тренировочного занятия**

**АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО \_\_\_\_\_**

**ГРУППЫ \_\_\_\_\_**

ФИ.О. студента

Ф.И.О. тренера

Вид спорта

Группа

Место проведения занятия

Время проведения занятия

#### **1. Педагогическая оценка тренировочного занятия**

##### **1.1. Оценка подготовки тренера-преподавателя к учебно-тренировочному занятию**

- наличие плана (конспекта):
- наличие методических пособий:
- наличие необходимого инвентаря и оборудования:
- соответствие места занятия:
- внешний вид тренера-преподавателя:

##### **1.2. Дисциплина воспитанников**

- посещаемость:
- форма:
- выполнение требований тренера:

- поведение на занятии:

### **1.3. Сознательное отношение воспитанников к занятию**

- знание 1,2,3 части занятия, значения упражнений:
- самоконтроль по пульсу:
- умение работать самостоятельно:

### **1.4. Контакт тренера с воспитанниками на учебно-тренировочном занятии**

- речь, доходчивость объяснения:
- доброжелательность или неоправданная резкость:
- взаимопонимание:

### **1.5. Характеристика типа воспитательных моментов на занятии по вопросам**

- дисциплины:
- облика спортсмена:

## **2. Методическая оценка тренировочного занятия**

### **2.1. Следование дидактическим принципам обучения тренировочном занятии**

- научности:
- наглядности:
- последовательности:
- посильности упражнений:
- индивидуальному подходу:

### **2.2. Рациональность и взаимосвязь упражнений (по частям занятия)**

- в подготовительной:
- в основной:
- в заключительной:

### **2.3. Эффективность обучения**

- достижение поставленной цели:
- специализированность нагрузок:

## **2.4. Характеристика общей подготовленности воспитанников**

- по технике вида спорта:
- по физическому развитию:

## **4. Характеристика физической нагрузки**

- характеристика постепенности нагрузки:
- процент нагрузки по зонам интенсивности:
- оценка восстанавливаемости организма воспитанников:
- общая оценка физической нагрузки на занятии:

Минута занятия	Выполняемое упражнение	Методика	Средний пульс на группу, уд. в мин.
----------------	------------------------	----------	-------------------------------------

## **Проверка и оценка знаний, умений и навыков воспитанников**

---

---

---

## **Выводы**

### **8.5. Методические рекомендации по созданию мультимедийной презентации**

Структура и содержание презентации – это личное творчество автора. Полезно использовать шаблоны оформления для подготовки компьютерной презентации.

Слайды желательно не перегружать текстом, лучше разместить короткие тезисы. На слайдах необходимо демонстрировать небольшие фрагменты текста доступные для чтения на расстоянии; 2-3 фотографии или рисунка. Наиболее важный материал лучше выделить.

Таблицы с цифровыми данными плохо воспринимаются со слайдов, в этом случае цифровой материал, по возможности, лучше представить в виде графиков и диаграмм.

Не следует излишне увлекаться мультимедийными эффектами анимации. Особенно нежелательны такие эффекты как вылет, вращение, волна, побуквенное появление текста и т.д. Оптимальная настройка эффектов анимации – появление, в первую очередь, заголовка слайда, а затем – текста по абзацам. При этом если несколько слайдов имеют одинаковое название, то заголовок слайда должен постоянно оставаться на экране.

Чтобы обеспечить хорошую читаемость презентации необходимо подобрать темный цвет фона и светлый цвет шрифта. Нельзя также выбирать фон, который содержит активный рисунок.

Желательно подготовить к каждому слайду заметки. Затем распечатать их и использовать при подготовке или на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала.

Необходимо обязательно соблюдать единый стиль оформления презентации и

обратить внимание на стилистическую грамотность.

Следует пронумеровать слайды. Это позволит быстро обращаться к конкретному слайду в случае необходимости.

Рекомендации по содержанию и структуре слайдов мультимедийной презентации:

1-й слайд (титульный), на фоне которого студент представляет тему проекта, ФИО и научного руководителя.

2-й слайд. Включает в себя объект, предмет и гипотезу исследования.

3-й слайд. Содержит цель и задачи исследования. Цель проекта должна быть написана на экране крупным шрифтом. Здесь же, если позволяет место, можно написать и задачи. Задачи могут быть представлены и на следующем слайде.

4-й - слайд. Содержит структуру работы, которую можно предоставить, например, в виде графических блоков со стрелками. А также – перечисление применяемых методов и методик.

5-й - слайд. Представляется содержание и теоретическая значимость презентуемого материала. Суть решаемой проблемы может быть представлена в виде схем, таблиц, диаграмм, графиков, фотографий, фрагментов фильмов и т.п. На теоретическую часть должно быть создано несколько слайдов.

6-й - слайд. Возможности применения результатов работы на практике. На эту тему также должно быть несколько слайдов.

7-й слайд. Главные выводы, итоги, результаты работы целесообразно поместить на отдельном слайде. При этом не следует перечислять то, что было сделано, а лаконично изложить суть полученных результатов исследования.

Последний слайд. В конец презентации желательно поместить слайд с текстом «Спасибо за внимание!».

## **8.6. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения**

Для изучения материала практики могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

## **8.7. Методические рекомендации по подготовке доклада**

**Доклад** – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определённой темы.

### **Этапы подготовки доклада:**

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

**Композиционное оформление доклада**— это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

**Основная часть**, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

**Заключение**- это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего

времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф.

Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

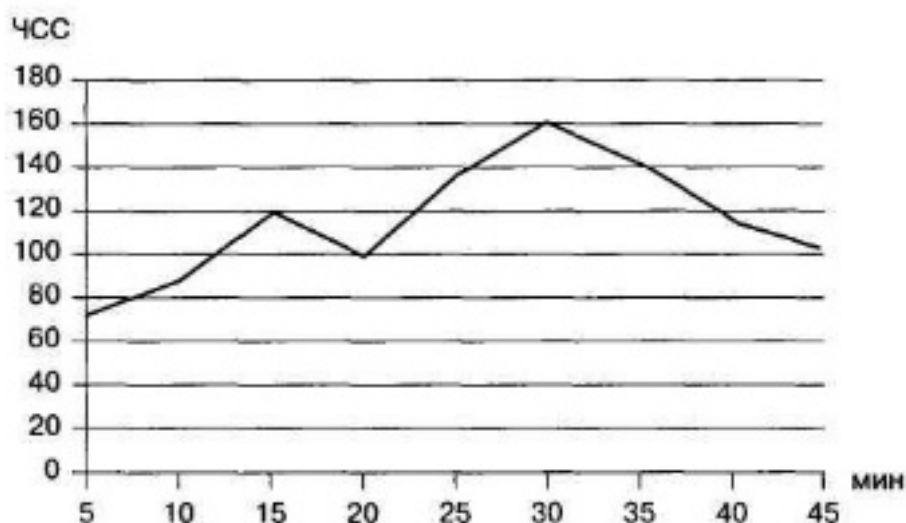
После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории

вопросы.

### 8.8. Методические рекомендации по подготовке протокола хронометрирования тренировочного занятия

Проверка величины нагрузок и приспособляемости организма к тем или иным упражнениям осуществляется путем определения физиологической кривой тренировки. Для этого в течение 15 с подсчитывается пульс непосредственно перед началом учебно-тренировочного процесса, сразу и через 1 мин после окончания выполнения отдельных упражнений. На основе полученных данных графически изображают физиологическую кривую (пульсометрию). При этом по горизонтали отмеряется продолжительность тренировки, по вертикали - максимальный показатель пульса во время нагрузки и через 1 мин после окончания упражнения.

Физиологическая кривая представляет собой линию, поднимающуюся в основной части тренировки до уровня 80-100% исходной величины, имеющую несколько зубцов, обозначающих наиболее интенсивные упражнения, и заметно снижающуюся к концу тренировки (см. рис. 1). Если пульс при выполнении упражнения не достигает 130-140 уд./мин, это свидетельствует об отсутствии тренировочного эффекта. Резкое учащение пульса и отсутствие у физиологической кривой выраженной тенденции к снижению к концу тренировки указывает на чрезмерные нагрузки. При оценке следует учесть, что выраженность пульсовой реакции зависит не только от величины нагрузки и степени подготовленности, но и от физиологических особенностей нервной системы, а также от степени сложности физических упражнений.



Контроль пульса проводился у занимающихся (фамилия, имя, возраст, стаж занятий, спортивная подготовленность) \_\_\_\_\_

Хронометрировал учебно-тренировочное занятие (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

**Рис. 1. Физиологическая кривая - пульсометрия**

Для определения общей плотности занятия суммируются показатели граф 4, 5, 6 и 7,

а двигательной (моторной) - только графы 4 и вычисляется процент от общего времени, затраченного на занятии.

Моторная и общая плотность вычисляются по следующим формулам:

$$\text{МП} = \frac{T_{\text{фy}}}{T_{\text{обм}}} \times 100\%, \quad \text{ОП} = \frac{T_{\text{ад}}}{T_{\text{обм}}} \times 100\%,$$

где МП - моторная плотность; ОП - общая плотность; Тфу – время выполнения физических упражнений; Тад. - время активной деятельности; Тобщ. -общая продолжительность занятия или его части. Время проведения всего урока принимается за 100%.

Результаты хронометрирования могут быть изображены графически, что придает большую наглядность полученным данным.

### Таблица

## Протокол хронометрирования учебно-тренировочного занятия

## Части занятия

	Части занятия	Время занятия	Содержание занятия	Формы организации учебной деятельности обучающихся	Методические средства обучения	Оформление результатов деятельности обучающихся
1	Подготовительная часть	5 мин.	Приветствие, проверка готовности к занятию	Устный опрос	Музыкальное сопровождение	Активные слушатели
2	Основная часть	30 мин.	Изучение нового материала	Рассказ учителя, диалог, беседа, объяснение, демонстрация, практическая работа, самостоятельная работа	Текстовые материалы, аудиозаписи, видеоматериалы, наглядные пособия, компьютер, мультимедийный проектор	Активные слушатели, активное участие в диалогах и обсуждениях, выполнение заданий
3	Заключительная часть	5 мин.	Итоги урока, рефлексия	Устный опрос	Музыкальное сопровождение	Активные слушатели
4	Дополнительная часть	10 мин.	Выполнение физических упражнений	Индивидуальная работа	Музыкальное сопровождение	Активные участники
5			Слушание, наблюдение			
6			Отдых, ожидание			
7			Действия по организации занятия			
8			Простой			
9			Примечание			

## 9. Оценочные средства по итогам прохождения практики.

**Типовые контрольные задания**, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе прохождения учебной практики «Учебная практика, тренерская практика»:

№ п/п	Типовые контрольные задания
1	<b>Участие в работе установочной конференции:</b> 7 баллов – студент присутствовал на установочной конференции; 3 балла – студент не присутствовал на конференции по уважительной причине; 0 баллов – студент не присутствовал на конференции по неуважительной причине
2	<b>Прохождение инструктажа по технике безопасности</b> 8 баллов – студент прошел инструктаж; 4 балла – студент инструктаж прошел не вовремя; 0 баллов – студент инструктаж не прошел
3	<b>Конспекты учебно-тренировочных занятий</b> 15 баллов – план-конспекты 3 учебно-тренировочных занятий выполнены полностью, работа студента оценена на «отлично». 10 баллов – план-конспекты учебно-тренировочных занятий выполнены не полностью (80%), работа студента оценена на «хорошо» 7 баллов – план-конспекты учебно-тренировочных занятий выполнены только на 75%, работа студента оценена на «удовлетворительно». 2 балла – план-конспекты учебно-тренировочных занятий выполнены только на 70%, работа студента оценена на «неудовлетворительно».
4	<b>Анализ тренировочного занятия</b> 15 баллов – анализы 3 тренировочных занятий выполнены полностью, работа студента оценена на «отлично». 10 баллов – анализы тренировочных занятий выполнены не полностью (80%), работа студента оценена на «хорошо». 7 баллов – анализ тренировочных занятий выполнен только на 75%, работа студента оценена на «удовлетворительно». 2 балла – анализ тренировочных занятий выполнен только на 70%, работа студента оценена на «неудовлетворительно».
5	<b>Протокол хронометрирования тренировочного занятия</b> 10 баллов – протокол хронометрирования тренировочного занятия выполнен полностью. 5 баллов – протокол хронометрирования тренировочного занятия выполнен не в полном объеме или неправильно. 0 баллов – протокол хронометрирования тренировочного занятия не выполнен
6	<b>Протокол регистрации частоты сердечных сокращений занимающихся во время занятий</b> 10 баллов – протокол выполнен полностью. 5 баллов – протокол выполнен не в полном объеме или не правильно. 0 баллов – протокол не выполнен
7	<b>Письменный отчет о проделанной работе</b> 15 баллов – отчет оформлен согласно всем требованиям и сдан вовремя руководителю на кафедру. 12 баллов – отчет оформлен согласно всем требованиям и сдан не вовремя руководителю на кафедру. 9 баллов – отчет оформлен не по всем требованиям и сдан вовремя руководителю на кафедру. 2 балла – отчет оформлен неграмотно, без соблюдения требований и сдан не

№ п/п	Типовые контрольные задания
	вовремя руководителю на кафедру
8	<b>Участие в итоговой конференции</b> 10 баллов – студент присутствовал на итоговой конференции; 5 баллов – студент не присутствовал на конференции по уважительной причине; 0 баллов – студент не присутствовал на конференции по неуважительной причине
9	<b>Презентация итогов практики</b> 10 баллов – студент выступает с докладом, участвует в обсуждении итогов практики. 5 баллов – студент выступает с докладом, не участвует в обсуждении итогов практики. 0 баллов – студент не выступил на конференции

**Методические материалы**, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

**Задание 1. Участие в работе установочной конференции:**

**Критерии оценки выполнения задания 1 (требования, максимальный балл):**

7 баллов – студент присутствовал на установочной конференции;

3 балла – студент не присутствовал на конференции по уважительной причине;

0 баллов – студент не присутствовал на конференции по неуважительной причине.

**Всего: 7 баллов.**

**Задание 2. Прохождение инструктажа по технике безопасности**

**Критерии оценки выполнения задания 2 (требования):**

8 баллов – студент прошел инструктаж;

4 балла – студент инструктаж прошел не вовремя;

0 баллов – студент инструктаж не прошел

**Всего: максимум – 8 баллов.**

**Задание 3. Конспекты учебно-тренировочных занятий**

**Критерии оценки выполнения задания 3 (требования, максимальный балл):**

15 баллов – план-конспекты 3 учебно-тренировочных занятий выполнены полностью, работа студента оценена на «отлично».

10 баллов – план-конспекты учебно-тренировочных занятий выполнены не полностью (80%), работа студента оценена на «хорошо»

7 баллов – план-конспекты учебно-тренировочных занятий выполнены только на 75%, работа студента оценена на «удовлетворительно».

2 балла – план-конспекты учебно-тренировочных занятий выполнены только на 70%, работа студента оценена на «неудовлетворительно».

**Всего: максимум – 15 баллов.**

**Задание 4. Анализ тренировочного занятия**

**Критерии оценки выполнения задания 4 (требования, максимальный балл):**

15 баллов – анализы 3 тренировочных занятий выполнен полностью, работа студента оценена на «отлично».

10 баллов – анализ тренировочного занятия выполнен не полностью (80%), работа студента оценена на «хорошо».

7 баллов – анализ тренировочного занятия выполнен только на 75%, работа студента оценена на «удовлетворительно».

2 балла – анализ тренировочного занятия выполнен только на 70%, работа студента

оценена на «неудовлетворительно».

**Всего: максимум – 15 баллов.**

**Задание 5. Протокол хронометрирования тренировочного занятия**

**Критерии оценки выполнения задания 5 (требования, максимальный балл):**

10 баллов – протокол хронометрирования тренировочного занятия выполнен полностью.

5 баллов – протокол хронометрирования тренировочного занятия выполнен не в полном объеме или неправильно.

0 баллов – протокол хронометрирования тренировочного занятия не выполнен.

**Всего: максимум – 10 баллов.**

**Задание 6. Протокол регистрации частоты сердечных сокращений занимающихся во время занятий**

**Критерии оценки выполнения задания 6 (требования, максимальный балл):**

10 баллов – протокол выполнен полностью.

5 баллов – протокол выполнен не в полном объеме или не правильно.

0 баллов – протокол не выполнен.

**Всего: максимум – 10 баллов.**

**Задание 7. Письменный отчет о проделанной работе**

**Критерии оценки выполнения задания 7 (требования, максимальный балл):**

15 баллов – отчет оформлен согласно всем требованиям и сдан вовремя руководителю на кафедре.

12 баллов – отчет оформлен согласно всем требованиям и сдан не вовремя руководителю на кафедре.

9 баллов – отчет оформлен не по всем требованиям и сдан вовремя руководителю на кафедре.

2 балла – отчет оформлен неграмотно, без соблюдения требований и сдан не вовремя руководителю на кафедре.

**Всего: максимум – 15 баллов.**

**Задание 8. Участие в итоговой конференции**

**Критерии оценки выполнения задания 8 (требования, максимальный балл):**

10 балла – студент присутствовал на итоговой конференции;

5 балла – студент не присутствовал на конференции по уважительной причине;

0 баллов – студент не присутствовал на конференции по неуважительной причине.

**Всего: максимум – 10 баллов.**

**Задание 9. Презентация итогов практики**

**Критерии оценки выполнения задания 9 (требования, максимальный балл):**

10 баллов – студент выступает с докладом, участвует в обсуждении итогов практики.

5 баллов – студент выступает с докладом, не участвует в обсуждении итогов практики.

0 баллов – студент не выступил на конференции.

**Всего: максимум – 10 баллов.**

Примерные варианты оформления иллюстративного материала представлены в разделе 8. Учебно-методическое обеспечение организации и проведения практики и в Приложениях 1-6.

### Шкала оценки заданий практики

№№	Содержание задания	Оценка качества выполнения задания (максимальный балл за задание)
1	Участие в работе установочной конференции	7
2	Прохождение инструктажа по технике безопасности	8
3	Конспекты учебно-тренировочных занятий	15
4	Анализ тренировочного занятия	15
5	Протокол хронометрирования тренировочного занятия	10
6	Протокол регистрации частоты сердечных сокращений занимающихся во время занятий	10
7	Письменный отчет о проделанной работе	15
8	Участие в итоговой конференции	10
9	Презентация итогов практики	10
<b>Всего</b>		<b>100</b>

**ОБЩАЯ (ИТОГОВАЯ) ОЦЕНКА за практику «Учебная практика, тренерская практика»:**

Набранные баллы	Уровень освоения компетенций	Оценка	
86–100	Высокий	Отлично	Зачтено
71–85	Базовый	Хорошо	
50–70	Пороговый	Удовлетворительно	
50 и менее	–	Неудовлетворительно	Не зачтено

По результатам учебной практики «Учебная практика, тренерская практика» обучающийся обязан представить:

- отчет о проведении практики (форма титульного листа отчета представлена в Приложения);
- дневник практики (Приложения);
- индивидуальное задание (Приложения).

*Форма контроля - дифференцированный зачет.*

#### Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

«Минимальный уровень не достигнут» (менее 50 баллов)		Уровень сформированности компетенций		«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
Компетенции не сформированы.	не сформированы.	Компетенции сформированы.	Сформированы базовые структуры знаний.	Компетенции сформированы.	Компетенции сформированы.
Знания отсутствуют,	Знания отсутствуют,	Умения фрагментарны и	Умения фрагментарны и	Знания обширные,	Знания твердые,
умения и навыки не сформированы	умения и навыки не сформированы	носят репродуктивный	носят репродуктивный	системные.	аргументированные,
				Умения носят	всесторонние.
					Умения успешно

<p>характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка</p>	<p>репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень са- мостоятельности устойчивого практического навыка</p>	<p>применяются к решению как типовых, так и не- стандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>
--	---	--

Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует:	Обучающийся демонстрирует:	Обучающийся демонстрирует:	Обучающийся демонстрирует:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы преподавателя;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>

вопросам.  
Возможны  
незначительные  
оговорки и  
неточности в  
раскрытии  
отдельных поло-  
жений вопросов  
билета,  
присутствует  
неуверенность в  
ответах на  
вопросы.

**Оценка**  
**«неудовлетворительно»**  
**/незачтено**

**Оценка**  
**«удовлетворительно» /**  
**«зачтено»**

**Оценка «хорошо»**  
**/ «зачтено»**

**Оценка «отлично» /**  
**«зачтено»**

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики:**

### **а) основная литература**

1. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник: [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва: Спорт, 2017. – 408 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>. – Библиогр.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст: электронный.
2. Горелов, Н. А. Методология научных исследований: учебник и практикум для вузов / Н.А. Горелов, Д.В. Круглов, О.Н. Кораблева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03635-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450489>.
3. Дрещинский, В.А. Методология научных исследований: учебник для бакалавриата и магистратуры / В. А. Дрещинский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 274 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07187-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438362>.
4. Кузнецов, И.Н. Основы научных исследований: учебное пособие: [16+] / И.Н. Кузнецов. – 5-е изд., перераб. – Москва: Дашков и К, 2020. – 282 с. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573392>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-03684-2. – Текст: электронный.
5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст: электронный.
6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492454>.
7. Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / О. В. Парыгина; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва: Альтаир: МГАВТ, 2019. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>. – Библиогр.: с. 114-116. – Текст: электронный.

8. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова; под научной редакцией И. В. Ермайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>.
9. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>.
10. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495746>.
11. Учебная и производственная практика в педагогических и физкультурно-спортивных вузах: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, Г. А. Васенин, С. Ш. Цакаев, И. А. Спицына; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 411 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15116-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487457>.
12. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т.В. Колтошова, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. — Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. — 169 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>. — ISBN 978-5-8149-3001-9. — Текст: электронный.

#### **б) дополнительная литература**

13. Глоба, С.П. Государственная итоговая аттестация «Бакалаврская работа»: организация, содержание и последовательность выполнения / С.П. Глоба, О.М. Зотков; Сибирский федеральный университет. — Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. — 456 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497188>. — Библиогр.: с. 437-439. — ISBN 978-5-7638-3445-1. — Текст: электронный.
14. Горелов, С.В. Основы научных исследований: учебное пособие / С.В. Горелов, В.П. Горелов, Е.А. Григорьев; под ред. В.П. Горелова. — 2-е изд., стер. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. — 534 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443846>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4475-8350-7. — DOI 10.23681/443846. — Текст: электронный.
15. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие: [12+] / В.П. Губа, В.В. Пресняков. — Москва: Человек, 2015. — 289 с.: схем., табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461406>. — Библиогр.: с. 263-265. — ISBN 978-5-906131-53-9. — Текст: электронный.
16. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е. М. Якуш. — Минск: РИПО, 2018. — 252 с.: ил., схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-985-503-802-4. — Текст: электронный.
17. Кузьменко, Г.А. Теория и технология интеллектуального воспитания в спорте: [16+] / Г.А. Кузьменко; Московский педагогический государственный университет. — Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. —

- 80 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598990>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0306-5. – Текст: электронный.
18. Основы научных исследований и патентование: учебно-методическое пособие: [16+] / сост. В.А. Вальков, В.А. Головатюк, В.И. Кочергин, С.Г. Щукин. – Новосибирск: Новосибирский государственный аграрный университет, 2013. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230540>. – Текст: электронный.
19. Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учебное пособие / А.М. Трофимов; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334>. – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
20. Филиппова, А.В. Основы научных исследований: учебное пособие / А.В. Филиппова. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 75 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232346>. – ISBN 978-5-8353-1254-2. – Текст: электронный.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы;

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им. К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. [Scopus](#) - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

### Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>

«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия» <https://megabook.ru>

Библиотека учебной и научной литературы <http://sbiblio.com/biblio/>

Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>

Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>

Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам <http://eor-np.ru/>

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)

<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/>.

#### 11. Материально-техническое обеспечение практики.

<b>наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b>	<b>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</b>
<b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №14:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 38 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

<b>Зал игровых видов спорта:</b> Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимым инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м.	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал игровых видов спорта
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17:</b> <b>Компьютерный класс:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b>	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Winrar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16
Государственное Автономное Учреждение «Академия футбола «Алания» Республика Северная Осетия – Алания»	362019, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Шмудевича, д 6. г. Владикавказ, Пр. Коста, 8
ГБУ доп. обр. Республиканская детско-юношеская спортивная школа.	362027, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Маркова, 2 «а».

**Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>№ договора (лицензия)</b>
1	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г
2	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от

		04.2016г
3	Антивирусное программное обеспечение Kasperksy free	Свободное программное обеспечение(бессрочно)
4	Услуги связи (доступ к сети интернет)	ООО Алком № AL-0044 от 31.01.2020 г. -31.01.2021 г.

## **12. Лист обновления/актуализации**

### **Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год**

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа актуализирована и утверждена заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.

**Приложение 1.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»**

Факультет \_\_\_\_\_

Направление \_\_\_\_\_

Направленность (профиль) \_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_

**ОТЧЕТ**

**о проведении практики «Учебная практика, тренерская практика»**

В \_\_\_\_\_  
(название организации)

обучающегося группы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Руководитель практики  
от Университета:

\_\_\_\_\_  
(должность, Ф.И.О.)  
М.П.

Дата сдачи отчета \_\_\_\_\_

Дата защиты отчета \_\_\_\_\_

Владикавказ 20\_\_ г.

**Приложение 2.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»**

Факультет \_\_\_\_\_

Направление \_\_\_\_\_

Направленность (профиль) \_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_

**ДНЕВНИК**

**проведения практики «Учебная практика, тренерская практика»**

В \_\_\_\_\_  
(название организации)

обучающегося \_\_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Руководитель практики  
от Университета:

\_\_\_\_\_  
(должность, Ф.И.О.)

Дата прибытия в организацию \_\_\_\_\_  
(подпись руководителя практики от организации)  
М.П.

Дата выбытия из организации \_\_\_\_\_  
(подпись руководителя практики от организации)  
М.П.

Владикавказ 20\_\_ г.

*Продолжение Приложения 2.*

## Содержание записей дневника

[illegible]





## План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

### Тема: Удар по мячу подъёмом. Учебная игра в футбол

**Задачи:**

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

**Место проведения:** спортивный зал.

Организационные моменты:

Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

**Ход учебно-тренировочного занятия**

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>	6 мин		
<b>Объяснение задач занятия</b>	6 мин		
<b>I</b>	Подготовительная часть	30 мин	
<b>Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом</b>	30 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)	
<b>II</b>	Основная часть	120 мин	
<b>Передача мяча в движении (вперёд-назад)</b>	20 мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)	
<b>Жонглирование мячом</b>	10 мин	В парах: головой, ногами	
<b>Передача мяча в парах</b>	10 мин	В парах	
<b>Передачи в тройках</b>	10 мин	Бедро, грудь, голова	
<b>Удары по воротам</b>	10 мин	Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.	
<b>Длинная передача</b>	10 мин	На грудь, бедро,	

		подъёмом стопы. Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам.	
<b>Учебная игра в футбол</b>	50 мин		
<b>III</b>	Заключительная часть	25 мин	
<b>Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.</b>	5 мин	50-100 м	
<b>Построение</b>			
<b>Подведение итогов</b>	9 мин		
<b>Рефлексия</b>	10 мин		

**АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО \_\_\_\_\_**

**ГРУППЫ \_\_\_\_\_**

ФИ.О. студента

Ф.И.О. тренера

Вид спорта

Группа

Место проведения занятия

Время проведения занятия

**1. Педагогическая оценка тренировочного занятия**

**1.1. Оценка подготовки тренера-преподавателя к учебно-тренировочному занятию**

- наличие плана (конспекта):
- наличие методических пособий:
- наличие необходимого инвентаря и оборудования:
- соответствие места занятия:
- внешний вид тренера-преподавателя:

**1.2. Дисциплина воспитанников**

- посещаемость:
- форма:
- выполнение требований тренера:
- поведение на занятии:

**1.3. Сознательное отношение воспитанников к занятию**

- знание 1,2,3 части занятия, значения упражнений:
- самоконтроль по пульсу:
- умение работать самостоятельно:

**1.4. Контакт тренера с воспитанниками на учебно-тренировочном занятии**

- речь, доходчивость объяснения:
- доброжелательность или неоправданная резкость:
- взаимопонимание:

### **1.5. Характеристика типа воспитательных моментов на занятии по вопросам**

- дисциплины:
- облика спортсмена:

## **2. Методическая оценка тренировочного занятия**

### **2.1. Следование дидактическим принципам обучения тренировочном занятии**

- научности:
- наглядности:
- последовательности:
- посильности упражнений:
- индивидуальному подходу:

### **2.2. Рациональность и взаимосвязь упражнений (по частям занятия)**

- в подготовительной:
- в основной:
- в заключительной:

### **2.3. Эффективность обучения**

- достижение поставленной цели:
- специализированность нагрузок:

### **2.4. Характеристика общей подготовленности воспитанников**

- по технике вида спорта:
- по физическому развитию:

## **4. Характеристика физической нагрузки**

- характеристика постепенности нагрузки:
- процент нагрузки по зонам интенсивности:

- оценка восстанавливаемости организма воспитанников:

- общая оценка физической нагрузки на занятии:

Минута занятия	Выполняемое упражнение	Методика	Средний пульс на группу, уд. в мин.
----------------	---------------------------	----------	--

### **Проверка и оценка знаний, умений и навыков воспитанников**

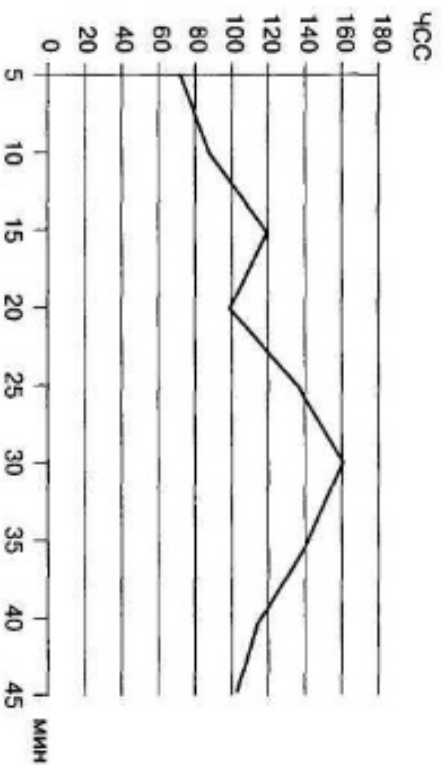
---

---

---

### **Выводы**

Протокол хронометрирования учебно-тренировочного занятия



Контроль пульса проводился у занимающихся (фамилия, имя, возраст, стаж занятий, спортивная подготовленность) \_\_\_\_\_

Хронометрировал учебно-тренировочное занятие (ф.и.о.) \_\_\_\_\_

Рис. 1. Физиологическая кривая - пульсометрия

Таблица

Протокол хронометрирования учебно-тренировочного занятия

Части занятия

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Подготовительная часть	Содержание занятия	Время окончания деятельности	Выполнение физических упражнений	Слушание, наблюдение	Отдых, ожидание	Действия по организации занятия	Простои	Примечание
Основная часть								
Заключительная часть								