

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Отдел практики

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ)

Для направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Составители:

Старший преподаватель
кафедры теории и методики
спортивных игр



Е.А. Терехова

Специалист по учебно-
методической работе
отдела практики



Д.В. Речкалова

Челябинск
2022-2026

СОДЕРЖАНИЕ

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ	4
III МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	5
IV МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПО ПРАКТИКЕ	20
ПРИЛОЖЕНИЯ	23
Приложение А Оформление совместного рабочего графика (плана) проведения практики в случае ее прохождения в профильной организации	24
Приложение Б Оформление рабочего графика (плана) проведения практики в случае ее прохождения в структурном подразделении университета	25
Приложение В Оформление индивидуальных заданий для обучающегося, выполняемых в период прохождения практики в профильной организации	26
Приложение Г Оформление индивидуальных заданий для обучающегося, выполняемых в период прохождения практики в структурных подразделениях университета	27
Приложение Д Оформление дневника практики при её прохождении в профильной организации	28
Приложение Е Оформление дневника практики при её прохождении в структурных подразделениях университета	29
Приложение Ж Оформление характеристики обучающегося в случае прохождения практики в профильной организации	30
Приложение И Оформление характеристики обучающегося в случае прохождения практики прохождения в структурных подразделениях университета	31
Приложение К Оформление выписки из приказа в профильной организации о назначении руководителя по практической подготовке от профильной организации	32
Приложение Л Оформление титульного листа отчета по практике в случае ее прохождения в профильной организации	33
Приложение М Оформление титульного листа отчета по практике в случае ее прохождения в структурных подразделениях университета	34
Приложение Н Оформление содержания отчета по практике	35

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Цель практики: научиться применять полученные в ходе изучения дисциплин профессионального цикла знания, умения и компетенции в практической деятельности тренера по виду спорта – в ходе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, проведении спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в СШ и СШОР; овладеть методами анализа и оценки деятельности тренера при планировании и ведении профессиональной деятельности; выработать умения организовать самостоятельный трудовой процесс, работать в коллективе; принимать организационные решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Задачи практики:

1 Научиться анализировать передовой опыт тренировочной, спортивно-массовой и учебно-воспитательной работы базового учреждения, изучить содержание деятельности тренера в избранном виде спорта.

2 Сформировать универсальные и общепрофессиональные компетенции, необходимые в работе тренера по виду спорта в спортивной школе и спортивной школе олимпийского резерва.

3 Приобрести практический опыт организации и проведения тренировочных занятий среди воспитанников спортивной школы; планирования тренировочной работы на месяц, на год; проведения воспитательной работы, профилактики травматизма.

4 Сформировать потребности в систематическом самообразовании студентов, устойчивый интерес к тренерской деятельности.

5 Содействовать формированию профессионально значимых качеств и психологических свойств личности будущего тренера.

Содержание учебной практики (ознакомительной) отражено в рабочей программе практики, размещенной в электронной информационной образовательной среде (далее – ЭИОС) университета (на официальном сайте вуза). Выходя на практику обучающийся от руководителя по практической подготовке от университета получает:

1 Совместный рабочий график (план) проведения учебной практики (ознакомительной) составленный совместно руководителем по практической подготовке от университета и руководителем по практической подготовке от профильной организации.

В случае прохождения практики в структурном подразделении вуза руководителем по практической подготовке от университета составляется рабочий график (план) проведения учебной практики (ознакомительной). При этом данный документ подписывается только руководителем по практической подготовке от университета.

2 Индивидуальные задания для обучающегося, выполняемые в период прохождения учебной практики (ознакомительной), разработанные руководителем по практической подготовке от университета и согласованные с руководителем по практической подготовке от профильной организации. При прохождении практической подготовки в структурных подразделениях УралГУФК индивидуальные задания подписываются только руководителем по практической подготовке от университета.

3 Методические указания для обучающихся по учебной практики (ознакомительной).

Обучающиеся очного отделения по окончании практики в течение 3 рабочих дней обязаны предоставить руководителю по практической подготовке от университета пакет документов в соответствии с п. 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 или 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 настоящих методических указаний.

Обучающиеся отделения заочного обучения при сдаче отчетных документов по практической подготовке (практике) в деканат для их проверки руководителем по практической подготовке, обязаны предоставить пакет документов в соответствии с п. 2.1,

Раздел 1 Характеристика деятельности профильной организации может состоять из одного и более параграфов. В разделе можно дать краткую справку об истории деятельности профильной организации, дать информацию о ее местонахождении (адрес, помещение администрации, имеющиеся и арендуемые спортивные сооружения и др. Охарактеризовать трудовой коллектив (количество, стаж работы, образование, основные функции). Дать характеристику контингента занимающихся. Охарактеризовать специальное оборудование и инвентарь общего пользования, методический кабинет, медицинский кабинет, и др. Проанализировать нормативные документы, регламентирующие деятельность организации (Устав, лицензия на образовательную деятельность, договор с учредителем) и др.

Раздел 2 Результаты производственного этапа учебной практики (ознакомительной) должен включать в себя выполненные индивидуальные задания обучающимся в процессе прохождения практики. Каждое выполненное индивидуальное задание оформляется в виде отдельного параграфа.

ВВЕДЕНИЕ

Вид практики

Учебная практика (ознакомительная)

Сроки практики

С «10 » октября 2022 г. по «19» ноября 2022 г.

Цель практики

Цель практики: научиться применять полученные в ходе изучения дисциплин профессионального цикла знания, умения и компетенции в практической деятельности тренера по виду спорта – в ходе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, проведении спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в СШ и СШОР; овладеть методами анализа и оценки деятельности тренера при планировании и ведении профессиональной деятельности; выработать умения организовать самостоятельный трудовой процесс, работать в коллективе; принимать организационные решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Задачи практики

- 1 Научиться анализировать передовой опыт тренировочной, спортивно-массовой и учебно-воспитательной работы базового учреждения, изучить содержание деятельности тренера в избранном виде спорта.
- 2 Сформировать универсальные и общепрофессиональные компетенции, необходимые в работе тренера по виду спорта в спортивной школе и спортивной школе олимпийского резерва.
- 3 Приобрести практический опыт организации и проведения тренировочных занятий среди воспитанников спортивной школы; планирования тренировочной работы на месяц, на год; проведения воспитательной работы, профилактики травматизма.
- 4 Сформировать потребности в систематическом самообразовании студентов, устойчивый интерес к тренерской деятельности.
- 5 Содействовать формированию профессионально значимых качеств и психологических свойств личности будущего тренера.

База практики*

* Полное наименование профильной организации

Контингент обучающихся

2.2 Годовой учебный план тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов прикрепленной группы

Обучающийся оформляет п.2.1 и п.2.2 согласно Федеральному стандарту по ИВС.

Годовой учебный план тренировочных занятий
на 20__ /20__ уч/год
для группы ____ по ____

Количество учебных недель в году: ____

Количество часов неделю: ____

Количество часов в году: ____

Разделы подготовки	Часы в год	%	месяц											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка														
Общеспортивная подготовка														
Специальная физическая подготовка														
Технико-тактическая подготовка														
Текущее тестирование и переводные испытания														
Участие в соревнованиях														
Восстановительные мероприятия														
Инструкторская и судейская практика														
Медицинский контроль (вне сетки часов)														
Всего часов в год и по месяцам:														

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.3 План тренировочной работы на месяц для спортсменов прикрепленной группы

по ____
на ____ месяц 20__ г.

группа ____

разряд ____

тренер-практикант ____

Задачи на месяц: ____

Основные средства (по видам подготовки)	Даты										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	...	

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.6 Беседа с занимающимися прикрепленной группы

Обучающийся разрабатывает тезисы беседы, согласно предложенной тематике:

1. Антидопинговой направленности (честный спорт – чистый спорт, антидопинговые правила, процедура прохождения допинг-контроля и др.);
2. Патристической направленности (Известный спортсмен в ИВС – студент-выпускник УралГУФК);
3. Профилактика травматизма и перетренированности (ведение спортивного дневника, выбор спортивной экипировки, обуви, питание, приложения для контроля двигательной активности);
4. Психологической направленности (как настроиться на соревнования, ритуалы спортсменов, традиции);
5. Воспитательной направленности (роль тренера в жизни спортсмена, поведение спортсмена, честность, уважение к соперникам, правилам соревнований, судьям).

Тема беседы: _____

План: _____

Литература для подготовки: _____

Вопросы для обсуждения: _____

Тезисы беседы: _____

Заключение руководителя практики по проведению беседы: _____

Оценка за проведение _____

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.7 Перечень правил и норм для организации тренировочных занятий в ИВС.

Правила техники безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы при организации тренировочных занятий по ИВС

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Приложение

Оформление протокола диагностирования профессиональных умений и навыков обучающегося

Протокол
диагностирования профессиональных умений и навыков обучающегося

Направление подготовки _____
Профиль « _____ »
Обучающегося _____

Курс _____ Группа _____ (ФИО в родительном падеже)
Форма дневная/заочная
(нужное подчеркнуть)

№ п/п	Профессиональные умения и навыки	Баллы
1	<i>Способность самостоятельно организовывать ТЗ</i>	
1.1	Наличие конспекта ТЗ и соответствие его предъявляемым требованиям	
1.2	Подготовка оборудования, инвентаря, средств наглядности	
1.3	Обеспечение соответствующего внешнего вида тренера и занимающихся, психологического настроя на ТЗ	
1.4	Умение кратко и доступно сообщить задачи ТЗ	
1.5	Умение организовать занимающихся для решения основных задач ТЗ	
1.6	Умение целесообразно выбрать место тренера для показа упражнений и контроля за их выполнением	
1.7	Умение контролировать и целесообразно расходовать время по частям занятия	
1.8	Умение обеспечивать страховку, взаимостраховку и технику безопасности	
2	<i>Способность проводить ТЗ на уровне современных психолого-педагогических, дидактических, методических и медико-биологических требований</i>	
2.1	Применение знаний гимнастической и специальной терминологии при описании упражнений, произнесении команд	
2.2	Владение техникой двигательных действий	
2.3	Создание психологического и эмоционального настроя занимающихся на предстоящую тренировочную деятельность	
2.4	Реализация принципов обучения (сознательности, активности, доступности и др.)	
2.5	Реализация специфических принципов построения тренировок (постепенности, цикличности, возрастной адекватности и др.)	
2.6	Применение различных способов воздействия на занимающихся с целью воспитания качеств и свойств личности	
2.7	Применение индивидуального подхода в процессе проведения ТЗ	
2.8	Регулирование нагрузки в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся	
3	<i>Способность организовать свою деятельность и деятельность занимающихся, принимать оперативные решения в ходе ТЗ</i>	
3.1	Умение своевременно выявлять и исправлять ошибки в процессе проведения ТЗ	
3.2	Использование поощрений, порицаний, доведение поставленных требований до исполнения	
3.3	Своевременное определение ошибок в своей деятельности и оперативное исправление их	
	ИТОГО	
Э	Эффективность проведения ТЗ (в %)*	

Руководитель по практической подготовке
от профильной организации _____

Тренер _____

« _____ » _____ 20 ____ г.

*ПРИМЕЧАНИЕ

Шкала оценивания				
Баллы	0	1	2	3
Уровень владения умениями	Не владеет	Умение слабо выражено	Владеет	Владеет в совершенстве

При диагностировании умений и навыков обучающегося оценке подлежат 19 показателей оценки проведения тренировочного занятия.

Максимально возможная сумма баллов – 57 баллов

Эффективность проведения УТЗ рассчитывается по формуле:

$$Э = \frac{\text{сумма баллов, выявленная экспертом}}{\text{максимально возможная сумма баллов}} \times 100\%$$

100 – 80% – высокий уровень;
79 – 65% – продвинутый уровень;
64 – 50% – пороговый уровень.

практикант делает краткий анализ, выводы по проделанной работе. При необходимости пишет замечания.

В случае прохождения практики в профильной организации в последний день прохождения практики руководитель по практической подготовке от профильной организации подписывает дневник.

В случае прохождения практики в структурных подразделениях университета в последний день прохождения практики руководитель по практической подготовке от университета подписывает дневник.

Характеристика практиканта оформляется в печатном виде руководителем по практической подготовке от профильной организации и содержит в себе следующие сведения: фамилия имя отчество обучающегося, курс номер группы, указание вида практики, полное наименование профильной организации, на базе которой проходила практика.

В случае прохождения практики в структурных подразделениях университета характеристика оформляется руководителем по практической подготовке от университета.

В характеристике оценивается отношение обучающегося к практике, а так же к коллегам, обучающимся; своевременность выполнения индивидуальных заданий, поручений руководителя по практической подготовке от профильной организации, аккуратность в ведении документации, активность, исполнительность и инициативность в работе, дисциплинированность; интерес к деятельности; умение анализировать; умение работать с научной и учебно-методической литературой, электронными ресурсами; и т. д. Необходимо дать характеристику деятельности обучающегося при проведении уроков, тренировочных занятий и других мероприятий в период прохождения практики, его особые умения и навыки в планировании тренировочного, учебного процессов и т. д., уровень овладения теоретическими и практическими навыками, самостоятельность и т. п.

В характеристике следует раскрыть, на сколько обучающимся освоены универсальные, общепрофессиональные, профессиональные компетенции. Также необходимо оценить уровень сформированности компетенций (пороговый, продвинутый или высокий) практиканта. Сделать заключение о готовности практиканта к тому виду деятельности, на который ориентирована образовательная программа.

При прохождении практики в профильной организации характеристику подписывают руководитель профильной организации и руководитель по практической подготовке от профильной организации. В характеристике ставится дата последнего дня практики.

При прохождении практики в структурном подразделении университета характеристика подписывается руководителем по практической подготовке от университета и руководителем структурного подразделения, в котором обучающимся проходил практику. Характеристика заверяется печатью.

ПРИЛОЖЕНИЯ

26
Приложение В

Оформление индивидуальных заданий для обучающегося, выполняемых в период прохождения практики в профильной организации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»
Кафедра _____

**Индивидуальные задания
для обучающегося, выполняемые в период прохождения учебной
практики (ознакомительной)**

Направление подготовки _____
Профиль « _____ »
Обучающегося _____
(ФИО в родительном падеже)
Курс _____ Группа _____ Форма обучения очная/заочная
(нужное подчеркнуть)
С « _____ » _____ 20 ____ г. по « _____ » _____ 20 ____ г.
На базе _____

№	Индивидуальные задания (Вид и содержание работ)	Осваиваемые компетенции (в соответствии с планируемыми результатами)
1		
2		

Разработал:
Руководитель по практической
подготовке от университета

Индивидуальные задания,
содержание практики и планируемые
результаты практики согласованы:

Руководитель по практической подготовке
от профильной организации

Задания приняты к исполнению:
Обучающийся

« _____ » _____ 20 ____ г.

(подпись)

(инициалы, фамилия)

(подпись)

(инициалы, фамилия)

(подпись)

(инициалы, фамилия)

27
Приложение Г

Оформление индивидуальных заданий для обучающегося, выполняемых в период прохождения практики в структурных подразделениях университета

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»
Кафедра _____

**Индивидуальные задания
для обучающегося, выполняемые в период прохождения учебной
практики (ознакомительной)**

Направление подготовки _____
Профиль « _____ »
Обучающегося _____
(ФИО в родительном падеже)
Курс _____ Группа _____ Форма обучения очная/заочная
(нужное подчеркнуть)
С « _____ » _____ 20 ____ г. по « _____ » _____ 20 ____ г.
На базе _____

№	Индивидуальные задания (Вид и содержание работ)	Осваиваемые компетенции (в соответствии с планируемыми результатами)
1		
2		

Разработал:
Руководитель по практической
подготовке от университета

Задания приняты к исполнению:
Обучающийся

« _____ » _____ 20 ____ г.

(подпись)

(инициалы, фамилия)

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Приложение Ж

Оформление характеристики обучающегося в случае прохождения практики в профильной организации

ХАРАКТЕРИСТИКА

практиканта _____ года рождения
(Ф.И.О.)
обучающегося _____ курса _____ группы

проходил (а) практику в _____
(полное наименование профильной организации)
За период _____ практики с _____ по _____ 20__ года
(вид, тип практики)

Далее дается характеристика обучающегося за время прохождения практики, которая должна содержать следующие сведения: отношение практиканта к работе (интерес, инициатива, исполнительность, дисциплинированность и т.д.); качество выполняемой работы, степень проявленной самостоятельности обучающегося в работе, уровень овладения общепрофессиональными, теоретическими и практическими навыками по направлению обучения.

Характеризуется деятельность обучающегося при проведении занятий и мероприятий в период прохождения практики, оценивается качество выполненных индивидуальных заданий.

Также необходимо оценить и охарактеризовать уровень сформированности у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций формируемых в ходе прохождения практики. Сделать заключение о готовности практиканта к тому виду деятельности, на который ориентирована образовательная программа.

Руководитель
профильной организации _____

(подпись)
М.П.

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от профильной
организации _____

(подпись)

(инициалы, фамилия)

«__» _____ 20__ г.

Приложение И

Оформление характеристики обучающегося в случае прохождения практики прохождения в структурных подразделениях университета

ХАРАКТЕРИСТИКА

практиканта _____ года рождения
(Ф.И.О.)
обучающегося _____ курса _____ группы

проходил (а) практику в _____
(полное наименование профильной организации)
За период _____ практики с _____ по _____ 20__ года
(вид, тип практики)

Далее дается характеристика обучающегося за время прохождения практики, которая должна содержать следующие сведения: отношение практиканта к работе (интерес, инициатива, исполнительность, дисциплинированность и т.д.); качество выполняемой работы, степень проявленной самостоятельности обучающегося в работе, уровень овладения общепрофессиональными, теоретическими и практическими навыками по направлению обучения.

Характеризуется деятельность обучающегося при проведении занятий и мероприятий в период прохождения практики, оценивается качество выполненных индивидуальных заданий.

Также необходимо оценить и охарактеризовать уровень сформированности у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций формируемых в ходе прохождения практики. Сделать заключение о готовности практиканта к тому виду деятельности, на который ориентирована образовательная программа.

Руководитель структурного
подразделения _____

(подпись)
М.П.

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от университета _____

(подпись)

(инициалы, фамилия)

«__» _____ 20__ г.

(должность)

(подпись)
М.П.

(расшифровка подписи)

Приложение М

Оформление титульного листа отчета по практике в случае ее прохождения
в структурных подразделениях университета

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры»
(12 кегль)

Кафедра _____
(12 кегль)

**ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ)**

Обучающегося ____ курса ____ группы

Ф.И.О. _____

Место прохождения практики _____

Руководитель по практической подготовке
от университета _____

Сроки прохождения практики _____

Оценка за практику _____

(14 кегль)

Челябинск 20 ____
(14 кегль)

Приложение Н

Оформление содержания отчета по практике

СОДЕРЖАНИЕ**ВВЕДЕНИЕ**

**РАЗДЕЛ 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПРОФИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

1.1

1.2

**РАЗДЕЛ 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ЭТАПА
ПРАКТИКИ**

2.1

2.2

2.3 и т. д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А Протокол диагностирования профессиональных
умений и навыков обучающегося