МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:

Кафедрой физического воспитания

и спорта

Протокол от 12.09 2012 г. № 2

И.о. зав. кафедрой_____**В.Ф. Кошелев**

Утверждаю

Декан гуманитарного факультета

_____**И.Г. Светлова**

«___»_____2012 г.

Методическая комиссия

Гуманитарного факультета

Протокол от 28.09 2012 г. № 1

Председатель_____**Бородина Е.В.**

ПРОГРАММА
Б.5 УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Направление – 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 6

Трудоёмкость – 216 ч.

Разработчик программы _____ Малозёмов О.Ю.

Екатеринбург, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …… 3

II. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ……. 8

III. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ …….. 10

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ …….. 10

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПОУРОЧНОГО ЧЕТВЕРТНОГО ПЛАНА ……. 11

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПЛАНА-КОНСПЕКТА УРОКА (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ) …….. 12

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА И АНАЛИЗ ХРОНОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ …….. 13

ИЗМЕРЕНИЕ И АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ) …….. 14

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ), РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ……. 15

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ …….. 16

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА …….. 18

ОТЧЁТ О УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ ……. 18

ОТЗЫВ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ О ПРОХОЖДЕНИИ СТУДЕНТОМ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ……. 18

ДОКУМЕНТЫ И МАТЕРИАЛЫ, ПРЕДСТАВЛЯЕМЫЕ СТУДЕНТОМ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ …… 18

ОЦЕНИВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА ПО ПРОХОЖДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ …….. 19

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ …….. 20

ПРИЛОЖЕНИЯ …… 21

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная практика у студентов 2 курса должна проходить в общеобразовательных школах или других средних учебных заведениях, имеющих необходимое для проведения походов, туристских мероприятий, рекреативно-оздоровительных форм занятий материально-техническое оснащение и квалифицированных учителей-методистов, инструкторов детско-юношеского туризма. Объекты практики должны иметь условия, обеспечивающие решение поставленных задач и квалифицированных специалистов, способных выполнять функции методистов.

Учебная практика является базовой, а также одним из важнейших разделов профессиональной подготовки студентов к их будущей деятельности в качестве бакалавра по физкультурно-оздоровительной деятельности, рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

Учебная практика должна проходить в три этапа:

- ознакомительный этап работы в качестве помощника учителя физической культуры, турорганизатора, инструктора, тренера;
- этап, когда практикант самостоятельно подготавливает и реализует раздел работы учителя, инструктора, тренера, проводит отдельные части рекреативно-оздоровительного или учебно-тренировочного занятия;
- этап самостоятельной разработки рекреационно-оздоровительного мероприятия, проведения целого тренировочного, физкультурно-оздоровительного занятия, туристического похода, экскурсии и пр.

Практика должна завершаться методической конференцией с участием методистов и студентов-практикантов, где обсуждаются итоги практики, отмечаются недостатки, намечаются мероприятия по её совершенствованию.

Длительность учебной практики – шесть недель. Период прохождения учебной практики устанавливается вузом, как правило, в весенне-летнее и летне-осеннее время года. В течение прохождения учебной практики студенты-практиканты разрабатывают учебно-методическую документацию, предусмотренную программой практики.

Цель практики: углубление знаний, формирование навыков и приобретение опыта работы, необходимых для профессиональной деятельности в качестве специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

Задачи практики:

- практически усовершенствовать знания и навыки, приобретённые в процессе обучения в университете на лекционных и семинарских занятиях;
- приобрести основные профессионально-педагогические знания, умения и навыки, необходимые в работе со школьниками по физическому воспитанию, рекреации и спортивно-оздоровительному туризму;
- освоить на практике методы и методики управления коллективной деятельностью учащихся;

• ознакомиться и изучить передовой опыт работы по физкультурно-оздоровительной работе, рекреации и спортивно-оздоровительному туризму в общеобразовательных школах.

Бакалавр по направлению 034600 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;

организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;

отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этнокультурных и социально-демографических факторов;

обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;

определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий;

оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности;

оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности;

осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;

контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;

анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;

принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;

разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;

использовать компьютерные технологии планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач;

способствовать приобщению и формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения – во всех типах учебных заведений, в учреждениях рекреационно-оздоровительного и санаторно-курортного комплекса, на предприятиях различной формы собственности;

принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;

организационно-управленческая деятельность:

осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры, спорта и туризма;

принимать участие в разработке (в том числе оперативных) управленческих решений в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;

принимать участие в анализе и обобщении деятельности государственных органов управления в сфере туризма и рекреации на муниципальном и региональном уровне;

конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;

осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;

принимать участие в подборе, расстановке и повышении квалификации кадров в туристско-рекреационных учреждениях, организациях;

организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

способствовать формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие, ориентацию на освоение дополнительных образовательных программ;

планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;

работать (в рамках должностных функций) с финансово-хозяйственной документацией в образовательных учреждениях, учреждениях, фирмах и других организациях сферы рекреации и туризма и санаторно-курортной сферы;

научно-исследовательская деятельность:

принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения;

определять цели и задачи исследования с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;

принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма;

применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;

принимать участие в разработке инновационных технологий (в том числе управления рисками) внедрения туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во всех типах учебных заведений, в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях;

обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Выпускник должен обладать следующими **общекультурными компетенциями** (ОК):

способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-3);

способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-4);

осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества; владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе в глобальных компьютерных сетях (сеть Интернет) (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК):

педагогическая деятельность:

- способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);
- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во все типы учебных заве-

дений, в туристско-рекреационные и санаторно-курортные учреждения (ПК-5);

- способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);
- способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);
- готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);
- готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);
- способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);

организационно-управленческая деятельность:

- готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);
- готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);
- способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);
- готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);
- готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29);

научно-исследовательская деятельность:

- способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);

- способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);
- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);
- готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

II. ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Требования по организации и проведению учебных занятий

1. Овладеть навыками планирования учебной работы. Практиканту необходимо уметь:
- распределять материал программы в годовом плане-графике;
- составлять четвертной план;
- планировать внеурочную деятельность обучаемых;
- планировать спортивно-массовые, туристические мероприятия;
- составлять конспекты уроков физической культуры.

2. Овладеть организационными навыками культуры и умениями, необходимыми в подготовке ведения урока, экскурсии, туристического похода, рекреативного мероприятия. Практиканту необходимо уметь:
- подготовить места занятий, инвентарь и оборудование в соответствии с задачами мероприятия;
- целесообразно организовать учащихся для решения задач;
- применять на практике различные методы организации учащихся;
- выбирать место для руководства занятием, экскурсией, чётко и правильно давать команды и распоряжения;
- соблюдать необходимые правила техники безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных и рекреативных мероприятий с обучаемыми;
- осуществлять педагогический контроль обучаемых.

3. Овладеть умениями и навыками обучения движениям и воспитания психофизических качеств.

Практиканту необходимо уметь:
- целесообразно выбирать и использовать основные методы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств в зависимости от задач урока, внеурочного мероприятия спортивно-оздоровительного типа, пола, возраста и условий проведения занятий;
- объяснить и показать упражнения, предупредить и устранить ошибки у обучаемых, обеспечить правильную страховку;
- провести занятия по теоретическому разделу программы;

• осуществить индивидуальный подход к учащимся с учетом особенностей их физического развития и двигательной подготовленности.

4. Овладеть умениями и навыками педагогического анализа уроков.

Практиканту необходимо:

• уметь анализировать основные стороны деятельности педагога по физической культуре, инструктора по туризму, фиксировать педагогические приёмы и поведение учащихся на занятиях;

• научиться составлять педагогический анализ урока, давать оценку проведённому уроку;

• научиться хронометрировать урок, определять нагрузку по пульсу;

• научиться анализировать и обрабатывать полученные данные для соответствующих педагогических выводов.

Требования по организации и проведению внеклассной работы

1. Овладеть умениями и навыками проведения внеурочной спортивно-массовой, рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности.

2. Закрепить навыки организации и проведения судейства спортивных соревнований, соблюдения правил техники безопасности.

Требования по организации и проведению воспитательной работы

• ознакомиться с содержанием, формами и методами воспитательной работы с учащимися;

• уметь провести с учащимися прикреплённого класса (группы) тематические беседы и экскурсии;

• уметь организовать мероприятия с учащимися прикрепленного класса (трудовые, культурно-массовые, физкультурно-массовые, туристско-экскурсионные);

• уметь составлять психолого-педагогическую характеристику на учащегося;

• уметь сочетать физическое воспитание с нравственным, эстетическим, экологическим, умственным и трудовым воспитанием.

Требования, предъявляемые к студенту-практиканту

В период учебной практики студент обязан подчиняться правилам распорядка учебного заведения, распоряжениям директора, завуча, руководителей практики и бригадира.

Студент несёт ответственность за выполняемую работу и её результаты наравне со штатными работниками базового учебного заведения.

Студент обязан строго соблюдать трудовую дисциплину; полностью выполнять задания, предусмотренные программой педагогической практики;

тщательно готовиться к проведению занятий по физической культуре и других видов работы; посещать открытые уроки, методические занятия.

Студент обязан ежедневно затрачивать на все виды деятельности (проведение уроков, составление конспектов, наблюдение и анализ уроков и др.) не менее 6 часов в день.

По результатам учебной практики студент получает дифференцированную оценку. Для получения положительной оценки необходимо полностью выполнить программу практики и своевременно сдать методисту отчётную документацию, подготовленную в процессе практики. Общая оценка работы студента выводится в результате обсуждения и согласования мнений руководителей практики (методиста, учителя физкультуры, классного руководителя, участвующих в практике).

III. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

К разработке индивидуального плана (Приложение 3) студент приступает после предварительного ознакомления с базовым учебным заведением в целом и с постановкой физкультурно-оздоровительной и рекреативно-туристической работы.

В индивидуальном плане необходимо предусмотреть весь объём предстоящей работы в соответствии с программой практики и интересами учебного заведения, в котором она проводится.

Содержание работы следует планировать строго по разделам.

Каждый пункт плана должен быть конкретизирован и чётко сформулирован. При этом указываются даты выполнения каждого мероприятия. После завершения намеченной работы, в графе «Отметка о выполнении», записывается «выполнено» или «не выполнено» с указанием причины невыполнения.

План должен быть согласован с преподавателем учебного заведения и классным руководителем. Выполнение плана проверяется преподавателем учебного заведения и методистом университета еженедельно.

В индивидуальном плане практиканта должны предусматриваться следующие разделы:

1. **Организационная работа:**

- участие в конференциях, совещаниях бригады;
- беседы с директором, учителем физического воспитания, инструктором по туризму, организатором спортивно-массовой работы, врачом;

- ознакомление с работой учебного заведения; подготовка индивидуального плана;
- посещение педагогического совета ОУ; ознакомление с данными о физическом развитии и подготовленности класса (группы), выяснение интересов учащихся в области спорта, их спортивных достижений и др.

2. **Учебно-методическая работа**: просмотр уроков физического воспитания, составление плана учебной и воспитательной работы, подготовка методических документов и конспектов, работа в качестве групповода, проведение уроков, педагогических наблюдений, хронометрирования, пульсометрии, контрольных и зачётных уроков, массовых спортивно-оздоровительных, туристических мероприятий и др.

3. **Внеклассная работа**: проведение спортивных вечеров, организация и проведение спортивных соревнований, туристических походов, экскурсий.

4. **Воспитательная работа**: установление контакта с классным руководителем, ознакомление с планом его воспитательной работы, изучение учащихся и коллектива, определение основных задач и оформление плана воспитательной работы на период практики, работа по плану, подготовка и проведение зачетного мероприятия, отчёт о его проведении, написание отчёта, анализ и обобщение результатов воспитательной работы.

5. **Агитационно-пропагандистская работа**: ознакомление с состоянием агитационно-пропагандистской работы по физической культуре, спорту и туризму в школе, оборудование стендов и “уголков” физической культуры, организация выставок, выпуск стенных газет и фото-бюллетней, просмотр тематических кинофильмов, проведение информаций о туристических и спортивных мероприятиях внутри страны и за рубежом, посещение соревнований, беседы о психофизическом развитии и подготовленности школьников прикреплённого класса и др.

6. **Самостоятельная работа**: изучение специальной литературы по вопросам педагогической практики (назвать источники и авторов), консультации у преподавателей теоретических и спортивно-педагогических кафедр, у методистов и учителей школы. Личное совершенствование по видам спорта, физических упражнений и др.

По усмотрению методиста, учителя или практиканта в индивидуальный план могут быть включены и другие разделы, например: планирование и учёт, хозяйственная работа и др.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПОУРОЧНОГО ЧЕТВЕРТНОГО ПЛАНА

Поурочный четвертной план прохождения учебного материала представляет собой изложение каждого урока учебной четверти. Он составляется на основании годового графика прохождения программного материала с учётом реального хода учебного процесса и условий школы по проведению

физкультурно-оздоровительной, рекреационной и спортивно-туристической работы.

Разработка поурочного четвертного плана начинается с определения состава двигательных действий и необходимых двигательных качеств, способствующих овладению этими действиями на данную четверть.

Следующим этапом работы является представление материала по предложенной форме с учётом распределения очерёдности прохождения учебного материала по урокам.

Задачи в четвертном плане формируются так, как будто педагог ставит их перед с собой.

Образовательные задачи предполагают обучение двигательным действиям, **оздоровительные** – совершенствование двигательных способностей, **воспитательные** задачи являются общепедагогическими задачами, которые связаны с гуманитарным образованием учащихся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПЛАНА-КОНСПЕКТА УРОКА (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ)

Конспект урока (приложение 7) разрабатывается на основе рабочего плана и итогов предыдущего урока. Студент в устной форме намечает план предстоящего урока задачи, основные виды упражнений, порядок организации. Консультируется по намеченному плану с учителем физкультуры. После утверждения плана практикант разрабатывается подробный конспект урока.

При подготовке конспекта необходимо использовать методическую литературу, записи наблюдений уроков учителя и товарищей по бригаде.

Работа над конспектом начинается с определения и формулирования задач урока. Предусматриваются задачи по обучению двигательным действиям, сообщению знаний по физической культуре, воспитанию физических качеств, также нравственных, волевых качеств, умственных способностей и т.п. Задачи должны быть конкретными и реальными, т.е. точно определять все, что намечено достигнуть и может быть достигнуто именно в данном уроке. Например: «Разучивание устойчивого и мягкого приземления в опорных прыжках», «Разучивание расхождения вдвоём при встрече на бревне»; «Совершенствование техники лазания по канату в три приёма»; «Содействие воспитанию скоростных качеств в эстафетном беге»; «Сообщение знаний о правилах закаливания» и т.п.

В графе «Содержание» подробно записываются все упражнения и задания, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на уроке.

Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно полно с указанием исходного положения и перечнем составляющих их действий. При этом необходимо строго соблюдать терминологию, принятую в соответствующих видах спорта. Там, где необходимо, указывается счет.

В том случае, когда урок проводится групповым методистом, в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Там, где необходимо, отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек.

При подготовке к уроку студент продумывает дозировку упражнений. В конспекте указывается примерная дозировка. Однако, в том случае, когда стоят задачи воспитания физических качеств, нагрузка и отдых регламентируются строго. В зависимости от характера упражнений, цели их использования, условий проведения в конспекте отмечается количество повторений, продолжительность выполнения упражнений во времени, метраже и т.п. Желательно обдумывать и отмечать в конспекте не только дозировку нагрузки, но и продолжительность отдыха между отдельными упражнениями или сериями.

В графе «Организационно-методические указания» должна быть достаточно полно раскрыта методика проведения урока. Записи могут отражать конкретные цели использования отдельных упражнений, заданий; конкретные методы и методические приемы обучения тому или иному движению, которыми предполагает пользоваться преподаватель, методические приемы проведения отдельных упражнений. Например: содержание объяснений учителя, использование определенных наглядных пособий, ориентиров, приёмов, повышающих активность учащихся в процессе обучения, способы контроля и оценки выполнения заданий учащихся, методы индивидуального подхода и т.п., содержание и методы воспитательной работы.

Разрабатывая конспект, необходимо обдумать и записать методы организации урока, порядок выполнения упражнений, способы размещения учащихся для выполнения упражнений, способы подготовки мест занятий, раздачи и сбора инвентаря. В оформлении этой графы конспекта целесообразно предусматривать рисунки, схемы, отражающие характер организации урока.

Студент разрабатывает конспект за 2-3 дня до проведения очередного урока и представляют методисту на проверку и утверждение.

В конце конспекта практикант записывает замечания по проведённому уроку, которые сделают в процессе обсуждения урока методист, учитель, товарищи по бригаде.

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА И АНАЛИЗ ХРОНОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ

Хронометрирование урока (Приложение 8) проводится вдвоём: один проводит урок, второй наблюдает и фиксирует время и действия учащихся.

Анализ хронометрических данных должен способствовать правильной оценке умения организовывать учебно-воспитательную работу и продуктивно расходовать время урока.

Для достижения объективности суждений и убедительности рекомендаций необходимо учесть задачи, специфику учебного материала, состояние

и работоспособность учеников, материально-технические возможности и другие условия, определяющие особенности урока. На основании анализа, в конечном счёте должны быть сформулированы выводы и кратко изложены конкретные предложения по совершенствованию учебно-воспитательного процесса на уроке.

В умственную по преимуществу работу включаются следующие действия занимающихся: слушание, наблюдение, осмысливание, проектирование заданных двигательных действий, самоконтроль и самооценка, взаимоконтроль и взаимооценка, обсуждение вопросов, ответы на вопросы и др.

В физическую по преимуществу работу включаются следующие действия занимающихся: выполнение двигательных действий, взаимопомощь, установка и уборка снарядов, разбор и сдача мелкого инвентаря.

Попутные записи в графе «Примечание» позволяют всесторонне осмыслить и оценить наблюдаемое. Они будут касаться тех действий ученика, которые отклоняются от общих действий класса. Изменение плотности урока, зависящие от таких отклонений, будут касаться только данного ученика и должно быть оговорено специально при анализе плотности урока в целом.

ИЗМЕРЕНИЕ И АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ)

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) у учащихся на уроке проводится с целью установления адекватности физической нагрузки целям, задачам урока, а также соответствия характера и интенсивности двигательной деятельности двигательной подготовленности учащихся. Данный вид педагогической деятельности выполняется на уроке вдвоём: один проводит урок, второй делает замеры ЧСС у учащегося. Для измерения и анализа ЧСС выбирается учащийся со средней степенью двигательной подготовленности из состава учащихся основной медицинской группы. В процессе урока через каждые 3 минуты пальпаторно проводятся замеры пульса за 10 секунд у выбранного учащегося, которые записываются в протокол (Приложение 9) с последующим пересчётом ЧСС за минуту. Одновременно в протокол вносится время и вид деятельности, которую выполняет обследуемый ученик. Далее проводится анализ полученных данных, даётся заключение по уроку, а также замечания и предложения.

Для объективности заключений, необходимо учесть задачи и характер учебной работы, специфику примененных упражнений и методов, их последовательность в уроке, подготовленность и проведение привлеченных для наблюдения учеников, а также др. факторы, обуславливающие реакцию сердца на нагрузку на протяжении всего урока. На основании проведенного анализа должны быть сформулированы выводы и кратко изложены конкретные предложения проводившему урок.

В гр. «Примечание» должны отражаться характеристики действий ученика, за которым ведется наблюдение (например, пропустил очередь, не проявляет активности, имитирует выполнение упражнений и др.).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ), РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Педагогический анализ урока проводится практикантом для совершенствования умения наблюдать действия учащихся и преподавателя (инструктора), анализировать и делать выводы для себя и преподавателя, проводившего урок. Педагогический анализ урока и рекреационно-оздоровительного мероприятия является одним из видов развития и совершенствования профессиональных педагогических способностей. Образец оформления педагогического анализа урока физической культуры представлен в приложении 10. Объём педагогического анализа урока должен быть не менее двух страниц стандартного машинописного текста. Студент представляет в отчёте по педагогической практике не менее одного педагогического анализа урока или любого другого рекреационно-оздоровительного мероприятия.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Общие сведения об уроке. Дата проведения урока. Класс. Количество учащихся по списку. Количество учащихся занимающихся на уроке и присутствующих. Место проведения урока Фамилия, имя, отчество преподавателя.
2. Подготовленность к уроку. Наличие плана-конспекта. Оценка его содержания, полноты и терминологической правильности записей, полноты и содержательности методических указаний. Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря. Подготовленность учащихся к уроку.
3. Характеристика правильности постановки задач урока, их разносторонности (постановка образовательных, оздоровительных и воспитательных задач), конкретности. Взаимосвязь задач данного урока с задачами предыдущего, соответствие задач подготовленности учащихся и условиям его проведения. Оценка степени решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе проведения урока.
4. Оценка построения урока. Рациональность распределения времени урока по частям (подготовительная, основная, заключительная). Рациональность расположения материала (видов упражнении) в основной части урока в зависимости от характера задач, решаемых на уроке, от характера самого материала и требований к рациональному распределению нагрузки (физической, эмоциональной). Целесообразность распределения времени, отведённого на основную часть, между отдельными видами упражнений.

Соответствие подготовительной части урока основным задачам урока (связь с характером материала основной части урока), наличие специальных разминочных, подготовительных и подводящих упражнений. Правильность последовательности упражнений в подготовительной части урока. Целесообразность распределения времени на отдельные виды упражнений и заданий о подготовительной части урока, характеру урока и состоянию учащихся.

5. Оценка организации урока. Целесообразность выбора методов организации урока (соответствие содержанию урока, возрасту учащихся, условиям проведения урока) и их использованию в процессе проведения урока. Целесообразность избранных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный, группами, индивидуальный, использование дополнительных заданий и др.). Использование приемов организации, обеспечивающих повышение эффективности урока, в частности его плотности. Целесообразность использования площади зала, площадки, целесообразность размещения учащихся, оборудования и инвентаря. Рациональность приемов, используемых для подготовки мест занятий, раздачи и сбора инвентаря. Эффективность использования помощников из числа учащихся.

6. Оценка методики обучения. Знание преподавателем техники изучаемых движений и методики обучения им. Правильность подбора упражнений для решения отдельных методических задач обучения. Владение методами обучения и рациональности их использования на уроке:

а) методов обеспечения наглядности (показ, демонстрация наглядных пособий, использование ориентиров и др.);

б) словесных методов (дидактический рассказ, объяснение, указание, команды, словесные оценки и др.);

в) методов упражнения (строго - регламентированного упражнения, игровым и соревновательным методом).

Владение страховкой.

Эффективность применения способов, направленных на повышение активности учащихся в процессе обучения.

7. Оценка методики воспитания физических качеств. Содержание работы по воспитанию физических качеств. Целесообразность подобранной методики по воспитанию физических качеств (содержание упражнений, дозировка, индивидуальный подход).

8. Характеристика нагрузки в уроке и её оценка. Объем нагрузки в уроке и ее оценка. Объем нагрузки в уроке, её интенсивность. Характер «кривой нагрузки». Соответствие объёма и интенсивности нагрузки, возрастным особенностям учащихся. Использование приемов регулирования нагрузки.

9. Оценка содержания и методики воспитательной работы. Содержание воспитательной работы на уроке (содействие нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию учащихся). Характе-

ристика применяемых на уроке методов ведения воспитательной работы. Оценка уровня воспитанности учащихся: дисциплинированность, активность в выполнении заданий учителя проявление взаимопомощи и другое. Оценка личности учителя как воспитателя.

10. Заключение по уроку. Образовательная, оздоровительная и воспитательная ценность урока. Основные положительные стороны деятельности преподавателя Рекомендации преподавателю к совершенствованию его педагогической деятельности. Примерная оценка проведенного урока в баллах (по четырёх балльной системе: 2, 3, 4, 5).

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Внеклассное мероприятие по физкультурно-оздоровительной, рекреационной и спортивно-туристической работе проводится с целью совершенствования организационных навыков практиканта, умения управлять коллективом обучающихся в неформальной обстановке, развития коммуникативных способностей, а также совершенствования узкопрофессиональных умений и навыков. Не следует забывать, что основу **педагогической** практики составляет совершенствование способностей практиканта по организации деятельности обучающихся. Следовательно, в подготовке и проведении данного мероприятия также должны участвовать обучаемые.

К внеклассным относятся следующие мероприятия:

- проведение спортивного вечера,
- организация и проведение спортивных соревнований, «Весёлых стартов»,
- туристского похода, похода выходного дня, экскурсии,
- составление и обустройство туристического маршрута, терренкура,
- оборудование стенда и «уголка» физической культуры,
- организация выставки, выпуск стенной газеты и фото-бюллетени,
- беседа о ЗОЖ, физической культуре, спорте и туризме.

Практикант за время педагогической практики должен провести и представить отчёты не менее чем о двух таких мероприятиях. При этом приоритет отдаётся проведению туристических походов различного формата. В отчёте необходимо указываю и собственную деятельность, и деятельность учащихся. Для помощи к проведению внеклассного мероприятия могут привлекаться как сами учащиеся, так и их родители, преподаватели и руководители учебного заведения, другие заинтересованные лица.

Пример оформления отчёта о проведении внеклассного мероприятия представлен в приложении 11.

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

На протяжении всего периода прохождения учебной практики студент ведёт дневник практиканта (Приложение 12), который в оформленном виде также прикладывается к отчёту о прохождении педагогической практики. В дневнике отмечаются все виды работ, проводимые практикантом в пределах практики, его отношение к данным видам деятельности. Дневник практиканта служит дополнительным средством самоорганизации студента в его будущей профессиональной деятельности.

ОТЧЕТ О УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

В отчёте следует описать весь объём проведенной студентом работы в учебном заведении. При этом необходимо отразить:

- анализ постановки рекреативной, физкультурно-оздоровительной, туристической работы в учебном заведении;
- подготовленность студента к практике, успехи в овладении профессионально-педагогическими навыками в процессе практики, недостатки и трудности;
- участие в подготовке и проведении различных рекреационных, спортивно-массовых, туристических мероприятий;
- замечания и предложения по совершенствованию профессионально-педагогической подготовки студентов до практики и в процессе педагогической практики в учебном заведении.

Отчёт о педагогической практике должен быть подписан автором (студентом-практикантом).

ОТЗЫВ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ О ПРОХОЖДЕНИИ СТУДЕНТОМ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

По окончании учебной практики студент получает письменный отзыв о собственной деятельности в качестве практиканта за подписью учителя (методиста, инструктора) данного учебного заведения и печатью данного учреждения. В отзыве кратко указывается деятельность, проводимая студентом в период практики, сильные и слабые личностные и профессиональные стороны. В отзыве даётся письменная оценка (по четырёх бальной шкале).

ДОКУМЕНТЫ И МАТЕРИАЛЫ, ПРЕДСТАВЛЯЕМЫЕ СТУДЕНТОМ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Отчёт студента по итогам прохождения учебной практики оформляется в печатном виде в соответствии с разработанными формами по отдельным видам деятельности, представленным в приложениях к данной программе.

Минимум, представляемых отчётных материалов, составляют следующие документы:

- индивидуальный план работы на период практики;
- расписание уроков физической культуры (секционных занятий);
- планы-конспекты уроков (учебно-тренировочных занятий) – минимум три занятия;
- протокол плотности урока;
- протокол измерения частоты сердечных сокращений;
- педагогический анализ урока физической культуры (учебно-тренировочного занятия);
- внеклассное мероприятие – минимум два мероприятия;
- дневник практиканта;
- отчёт о педагогической практике;
- отзыв представителя базового учреждения о прохождении педагогической практики.

ОЦЕНИВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА ПО ПРОХОЖДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Оценка, получаемая студентом за учебную практику, выставляется преподавателем вуза, курирующим данный вид учебной деятельности. Она является обобщённой и складывается из оценок, получаемых студентом по отдельным видам работ в период прохождения педагогической практики. Оцениваются по балльно-рейтинговой системе следующие виды деятельности студента, а также представляемые им отчётные документы:

- планы-конспекты уроков (учебно-тренировочных занятий) – минимум три занятия. Каждый план-конспект урока имеет две оценки – за проведение урока и оформление конспекта;
- протокол плотности урока;
- протокол измерения частоты сердечных сокращений;
- педагогический анализ урока физической культуры (учебно-тренировочного занятия);
- внеклассное мероприятие – минимум два мероприятия (оценивается деятельность по проведению самого мероприятия).

При выставлении итоговой оценки за педагогическую практику учитывается также и оценка, данная в отзыве представителя базового учебного заведения.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Ветитнев А.М., Журавлёва Л.Б. Курортное дело: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2006. – 528 с.

2. Краус Т.А., Рубин В.С. Профессионально-ориентированная практика – М.: Физкультура и спорт, 2005.

3. Положение о порядке проведения практики студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования. Приложение к приказу Минобразования России от 25.03.2003. № 1154.

4. Рекомендации по организации практики студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования Минобразования России от 3.08.2000 г.

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ФЗ №329 от 04.12. 2007г.

6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2003. – 328 с.

4.1. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М.: Просвещение. 1989.

2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 208 с.

3. Гигиена: учебник / под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001.

4. Емельянов Б.В. Экскурсоведение: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: ФиС, 1990. – 175 с.

6. Котлер, Филип. Основы маркетинга. Краткий курс.: Пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2004.

7. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших. физкультурных учебных заведений. М.: «Лань», 2004.

8.О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах: Федеральный закон от 23.02.95 г. № 26 // Российская газета, 1995.

9. Профессия «Экскурсовод»: учебно-методические материалы по программе переподготовки специалистов с высшим образованием. – М.: РИБ «Турист». 2000.

10. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

11. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: «Академия», 2001.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА ОТЧЁТА ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

ФГБОУ ВПО «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

М А Т Е Р И А Л Ы

ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ
II КУРС

студента_____курса_____группы

_____
(фамилия, имя, отчество)

Школа №_____
Оценка за практику_____
Методист университета _____

20_____учебный год

Приложение 2

ОБРАЗЕЦ ВТОРОЙ СТРАНИЦЫ ОТЧЁТА ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

СТУДЕНТА_____

_____2_____курса ____ группы,

Направление 034600.62–Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм_

Образовательное учреждение_____ района _____

Адрес_____телефон_____

Руководители практики:

РуководительОУ _____

Учитель (тренер, инструктор) по физкультуре (туризму) _____

Классный руководитель _____

Методист УГЛТУ _____

Сроки прохождения практики _____

Приложение 3

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

С _____ по_____ 20 года

№ п/п	Содержание работы	Дата	Отметка о выполнении

Приложение 4

РАСПИСАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(СЕКЦИИ ПО ТУРИЗМУ)

I смена

Уроки	время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1							
2							
3							
4							
5							
6							

II смена

Уроки	время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1							
2							
3							
4							
5							
6							

ПРИМЕЧАНИЕ: Уроки (секционные занятия), которые проводит студент, отмечаются условным знаком.

Приложение 5

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА _____УЧЕБНЫЙ ГОД

В _____КЛАССЕ

№ П/П	Раздел программы	1 2	3 4	5 6	7 8	9 10	11 12	13 14	15 16	17 18	19 20	21 22	23 24	25 26	27 28	29 30	31 32	33 34	35 36	37 38	39 40	41 42	43 44	45 46	47 48	49 50	51 52	53 54	55 56	57 58	59 60	61 62	63 64	65 66	67 68

Приложение 6

ПОУРОЧНЫЙ ЧЕТВЕРТНОЙ ПЛАН

прохождения учебного материала по физической культуре
для учащихся ___ класса на _____ четверть _____ учебного года

Задачи:
Образовательные
_____
_____

_____

Оздоровительные
_____
_____

_____

Воспитательные
_____
_____

_____

№ п/п	Учебный материал	уроки																				

Приложение 7

ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ ПЛАНА-КОНСПЕКТА УРОКА

КОНСПЕКТ УРОКА № __1___ для учащихся ____9 «Б»__ класса

Тема (виды разделов программы)__спортивные игры (баскетбол)_____
Задачи урока:
Образовательные: 1. Обучение комплексу упражнений с набивными мячами
2. Совершенствование ведения мяча одной рукой шагом и бегом____
Оздоровительные: Развитие ловкости_____
Воспитательные: Воспитание настойчивости, коммуникабельности_____
Оборудование и инвентарь набивные мячи (1 и 2 кг), баскетбольные мячи, фишки
Место проведения спортивный зал_____
Обучающиеся 8 юношей и 10 девушек
Урок проводит Иванов И.И.
Время _____8.30_____ **дата** ____12.04.2010__

Часть урока Продол-жи-тель-ность	Содержание	Дози-ровка, мин	Организационно-мето-дические указания
Подго-товитель-ная, 12 мин	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока	2,0	В одну шеренгу
	Бег – спиной вперёд – в защитной стойке Шагом – наклон на каждый шаг – выпад на каждый шаг	3,0 1 кр. 3 кр. 1 кр. 1 кр. 1 кр.	Медленно Смотреть через левое плечо Правым, левым боком, спиной Восстановление дыхания Ноги в коленях не сгибать Выпады глубже
	Перестроение	1,0	В круг, интервал два шага
	ОРУ	6,0	
	И.п. – о.с. 1. наклон головы вправо 2. наклон головы влево 3. наклон головы вперёд 4. наклон головы назад	4 раза	Наклоны не резкие

	И.п. – о.с. 1-4 круговые движения руками вперёд 5-8 круговые движения руками назад	4 раза	Руки прямые
	3. Разминка кистей рук	1,0	Самостоятельно
	4. И.п. – о.с., руки перед грудью 1-2 рывковые движения руками 3-4 махи руками в стороны	4 раза	Руки параллельно полу
	И.п. – о.с., руки на поясе 1-2 2 наклона вправо 3-4 2 наклона влево	4 раза	Амплитуда большая пружинящие
	И.п. – о.с., руки на поясе 1-4 круговые движения туловищем вправо 5-8 круговые движения туловищем влево	4 раза	Амплитуда большая
	И.п. – о.с. 1-3 три пружинистых наклона 4 прогнуться назад	4 раза	Ноги в коленях не сгибать
	И.п. – о.с., руки на поясе 1 – выпад правой 2 – и.п. 3 – выпад левой 4 – и.п.	4 раза	Выпад глубже
	И.п. – о.с. 1. упор присев 2. присед на правой, левая в сторону 3. присед на левой, правая в сторону 4. упор присев	4 раза	Точно под счёт
	И.п. – о.с. 1. упор присев 2. упор лёжа 3. упор присев 4. выпрыгивание	4 раза	Точно под счёт
	11. Прыжки на двух ногах	10 раз	На правой, на левой, на двух, пружинистые
	12. И.п. – о.с. 1 – руки вверх (вдох) 2 – наклон (выдох)	4 раза	Восстановление дыхания
Основная,	1. Перестроение	1,0	В круг, интервал 2 шага

23 мин	2. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	2,0	Смотреть вперёд
	3. Ведение мяча шагом	2 кр.	Удар точно у ноги
	4. Ведение мяча бегом	2 кр.	Удар на каждый шаг
	5. Ведение мяча бегом (змейкой)		Фишки обегаем, точно друг за другом
	6. Построение	1,0	В одну шеренгу, расчёт по 4
	7. Перестроение	1,0	В группы по 4 человека по залу
	8. Комплекс упражнений с набивными мячами 1. Бросок мяча от груди двумя руками 2. Бросок мяча от груди правой рукой 3. Бросок мяча от груди левой рукой 4. Бросок мяча двумя руками из-за головы 5. Бросок «из-под юбки» 6. Бросок мяча над собой	10,0 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	Мячи: девушки – 1 кг, юноши – 2 кг Помогать ногами Точно партнёру Правой не помогать Локти прижаты к голове Основная сила броска от ног Локти ниже плеч не опускать
	9. Игра в баскетбол	8,0	По упрощённым правилам
Заключительная, 5 мин	1. Ходьба по залу 2. Построение 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание	2,0 1,0 1,0 1,0	Восстановление дыхания В одну шеренгу Сообщение основных ошибок, оценивание лучших Подтягивание (3-4 подхода в день)

Замечания по проведению урока

_____

_____

_____

_____

Оценка за конспект и проведение урока _____ Методист (учитель) _____

Приложение 8

ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ ПРОТОКОЛА ПЛОТНОСТИ УРОКА

ПРОТОКОЛ ПЛОТНОСТИ УРОКА № ____

от _____ 20 г.

Урок физической культуры в _____ классе проведён
Ивановым И.И.
(фамилия, инициалы)

Задачи урока 1. Совершенствование технических приёмов
2. Совершенствование бросков со средней дистанции
3. Развитие координационных способностей

Хронометрировал урок практикант Петров П.П.

№ п/п	Действия занимающихся	Время окончания действия	Умственная по преимуществу работа		Физическая по преимуществу работа		Отдых		Примечание
			+	-	+	-	+	-	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подготовительная часть									
1 2	Вход в зал Построение	21" 41"	20"						Простой 21"
3 4	Рапорт Сообщение задач урока	1' 47" 2' 09"	1'06" 22"						
5 6	Строевые упр. Бег	3' 00" 5' 07"			51" 2'07"				
7	Бег в защитной стойке - правым боком - левым боком	5' 59" 6' 50"			52" 51"				
8	Бег с высоким подниманием бедра	7' 23"			33"				

9	Бег с захлёстыванием голени	7' 47"			24"				
10 11	Ходьба Перестроение	8' 17" 9' 00"	43"		30"				
12	ОРУ на месте (смотрят и слушают рассказ, показ)	9' 13"	13"						
13 14	Выполнение наклонов головой Слушают и смотрят показ упр. №2	9' 49" 10' 01"	12"		36"				
15 16	Выполнение упр. №2 Смотрят и слушают объяснения и показ упр. №3	10' 27" 10' 50"	23"		26"				
17 18	Выполнение упр. №3 Смотрят и слушают объяснения и показ упр. №4	11' 21" 11' 30"	9"		31"				
19 20	Выполнение упр. №4 Смотрят и слушают объяснения и показ упр. №5	11' 59" 12' 10"	11"		29"				
21 22	Выполнение упр. №5 Смотрят и слушают объяснения и показ упр. №6	12' 53" 13' 01"	8"		43"				
23 24	Выполнение упр. №6 Смотрят и слушают объ-	13' 50" 13' 59"	9"		49"				

	яснения и показ упр. №7								
25 26	Выполнение упр. №7 Смотрят и слушают объяснения и показ упр. №8	14' 21" 14' 30"	9"		22"				
27 28	Выполнение упр. №8 Смотрят и слушают объяснения и показ упр. №9	14' 57" 15' 02"	5"		27"				
29	Выполнение упр. №9	15' 29"			27"				
Всего:		**15' 29"**	**4'10"**		**10'58"**				**21"**
Основная часть									
30	перестроение	15' 59"			30"				
31	Слушают объяснение и показ «передача в движении»	16' 33"	34"						
32	Выполнение передач в движении	19' 53"			3'20"				
33	Слушают объяснение и показ «передвижение в др. сторону»	20' 17"	24"						
34	Выполнение передач в движении в др. сторону	24' 01"			3'44"				
35	Слушают объяснение и показ «передача в движении с атакой»	25' 00"	59"						
36	Выполнение	27' 21"			2'21"				

	передач в движении с атакой кольца								
37	Слушают объяснение и показ «передача мяча в движении в другую сторону»	27' 40"	19"						
38	Выполнение передач мяча в движении с атакой в др. сторону	29' 59"			2'19"				
39	Слушают объяснение и показ «передача мяча с противодействием»	30' 23"	24"						
40	Выполнение передач мяча с противодействием	39' 20"			8'57"				
41	Слушают объяснение игры без ведения: 2×2	40' 17"	57"						
42	Игра без ведения 2×2	50' 17"			10'00"				
43	Слушают объяснение игры с ведением: 2×2	50' 27"	10"						
44	Игра 2×2 с ведением	1.00' 27"			10'00"				
45	Смотрят и слушают объяснение и показ «бросок со средней дистанции»	1.01' 01"	34"						
46	Выполняют броски со	1.07' 13"			6'12"				

	средней дистанции								
47	Переход на другое кольцо	1.07' 51"			38"				
48	Выполнение бросков со средней дистанции	1.13' 59"			6'08"				
49	Переход на другое кольцо	1.14' 21"			22"				
50	Выполнение бросков со штрафной линии	1.20' 27"			6'06"				
Всего:		**1.04'58"**	**4'21"**		**60'37"**				
заключительная									
51	Построение	1.21' 01"			34"				
52	Слушали правила игры на координацию	1.21' 39"	38"						
53	Игра	1.25' 49"			4' 10"				
54	Подведение итогов занятия	1.27' 11"	1'22"						
55	Домашнее задание	1.28' 13"	1'02"						
56	Уход из зала	1.28' 51"							Простой 38"
Всего:		**8' 24"**	**3'02"**		**4' 44"**				**38"**
Итого за урок:		**1.28' 51"**	**11'33"**		**1.16'19"**				**59"**

t целесообразно затраченное на уроке

ОП = ---------- x 100% =

t урока

Общая плотность _____***98,9 %***_____

t затраченное на двигательные действия

ДП = ---------- x 100% =

t урока

Двигательная плотность ***86,9 %***

Выводы и рекомендации 1. Подготовительная часть прошла эффективно, ОП составляет ≈ 99%. 2. В основной части урок на наш взгляд чрезмерно загружен, ОП составляет практически 100%, поскольку отсутствовал простой. ДП этой части урока ≈ 91%. На занятии было немного объяснений, поскольку урок на совершенствование навыков. 3. Нагрузка в заключительной части адекватная. 4. В целом урок прошёл эффективно, поскольку ДП высокая ≈ 86,9% 5. Можно рекомендовать в заключительной части урока дать комплекс дыхательных упражнений.

Составил **Петров П.П.**

Оценка _____

Методист _____

Приложение 9

ПРИМЕР ПРОТОКОЛА
ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

в ____11-Б___ классе, проведённом _____Ивановым И.И._____

_____дата _Наблюдающий_____Петров П.П._____

Наблюдение проводилось за учеником _____Сидорова Светлана_____

Задачи урока __Совершенствование координационных способностей_____

_____

_____

Показатели пульса

№ п/п	Наименование действий предшествовавших подсчету пульса	Время подсчета пульса от начала урока	Частота пульса		Примечание
			За 10 сек	За 1 мин	
1	Ходьба	00-00	17	104	
2	Бег по гимнастическому залу	00-03	20	120	
3	Ходьба на носках	00-06	19	114	
4	Наклоны на каждый шаг	00-09	18	108	
5	Бег с захлёстыванием голени	00-12	20	118	
6	Бег с высоким подниманием бедра	00-15	20	122	
7	Упражнения на гибкость	00-18	19	116	
8	Прыжки на месте	00-21	21	126	
9	Поднимание туловища, лёжа		21	127	

	на спине	00-24			
10	Поднимание ног, лёжа на спине	00-27	21	124	
11	Подъём ног из упора, стоя на коленях	00-30	22	130	
12	Подъём туловища, лёжа на животе	00-33	21	128	
13	Подъём ног на шведской стенке	00-36	22	132	
14	Подъём ног на наклонной поверхности	00-39	22	132	
15	Игра «третий лишний»	00-42	23	140	
16	Игра «третий лишний»	00-45	25	148	
17	Игра «колесо»	00-48	24	146	
18	Игра «колесо»	00-51	25	150	
19	Эстафета: бегом	00-54	24	145	
20	Эстафета: с обручем	00-57	25	148	
21	Эстафета: со скакалкой	00-60	24	146	
22	Эстафета: парами	00-63	26	154	
23	Эстафета: «зверей»	00-66	26	156	
24	Эстафета: прыжками	00-69	26	158	
25	Ходьба по залу	00-72	22	132	
26	Спортивная ходьба	00-75	22	130	
27	Бег по залу	00-78	21	124	
28	Отжимания от скамейки	00-81	21	126	
29	Отжимания из упора сзади	00-84	21	124	
30	Игра на внимание «руки»	00-87	17	104	

31	Выполнение строевых команд	00-90	16	98	

ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

(время в минутах)

Подготовительная часть. Тип динамики нагрузки волнообразный, т. к. наблюдается чередование подъёмов и спадов нагрузки. Возможно, что подготовительная часть несколько затянута по времени.

Основная часть. В основной части нагрузка прямолинейно восходящая. Изменение нагрузки соответствует закономерностям динамики физической работоспособности. Наивысший показатель ЧСС 158 уд/мин, наименьший 90 уд/мин, разница составила 68 – нагрузка возросла в 1,5 раза, следовательно тренировочный эффект имел место.

Заключительная часть. Подбор упражнений в заключительной части адекватен, поскольку способствует восстановлению пульса учащихся до нормы

Урок в целом. Последовательность упражнений, предлагаемых учащимся в различных частях занятия, считаем, выбрана правильно. Сами упражнения учитывают двигательную подготовленность, мотивацию учащихся. Величина нагрузки достаточная, т. к. работа выполнялась в аэробной зоне мощности. Физическая нагрузка соответствует также типу и задачам занятия.

Составил ____Петров П.П._____

Оценка _____

Методист _____

Приложение 10

ОФОРМЛЕНИЕ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Урок физической культуры в _____ классе (группе)

Проводил _____

Дата проведения _____место _____

В классе по списку _____ присутствовало _____занималось _____

Задачи урока _____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Анализ урока провел _____

Замечания и оценка по проведению анализа урока

Методист _____

Приложение 11

ОФОРМЛЕНИЕ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Наименование мероприятия _____

Цель _____

_____

_____

_____

Задачи _____

_____

_____

_____

Сроки и место проведения _____

_____

_____

Участники _____

_____

_____

Оборудование и инвентарь _____

_____

_____

Порядок проведения _____

(название мероприятия)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Замечания по проведению _____

Оценка за подготовку и проведение _____

Методист (учитель) _____

Приложение 12

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

Дата записи	Содержание проведенной работы, педагогических наблюдений, анализа, выводы, замечания студента

Подпись практиканта _____

Приложение 13

Лист контрольных мероприятий

Максимально возможный балл по виду учебной работы											
Перечень и содержание модуля учебной дисциплины	Текущая аттестация							Контрольное мероприятие			Итого
	Защита отчетов по лабораторной работе	практического заданияВыполнение	Выполнение домашних заданий	Оформление отчётной документации	Контрольные мероприятия	Посещаемость занятий	Активность на занятиях	Экзамен	Зачет	Защита отчёта по практике	
учебная практика	–	–	–	10	45	10	10	–	–	25	100
Обязательный минимум для допуска к защите отчёта				10	45	10					