

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б2. О.03(Пд)
(индекс практики)

ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Производственная практика (преддипломная практика)

(наименование практики)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) / специализация
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 6 ЗЕ

Распределение часов практики по семестрам

Семестр	6	Итого
Форма контроля	Зачет с оценкой	
Вид занятий		
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	2	2
Промежуточная аттестация	0,2	0,2
Контактная работа		
Иные формы	213,8	213,8
Итого	216	216

Программу практики составил(и):

Доцент, к.п.н., доцент Пиянзин А.Н.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование программы практики:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Программа практики составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 49.03.01 Физическая культура

Срок действия программы практики до «31» декабря 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

1. Цель практики

Цель – закрепление и углубление теоретической подготовки студентов и приобретение им практических навыков и компетенций для ведения научно-исследовательской работы в профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

2. Место практики в структуре ОПОП ВО

Практика является обязательным и представляет собой вид занятий, непосредственно ориентированных на профессионально-практическую подготовку обучающихся. Производственная (преддипломная) практика проводится согласно учебному плану направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» с отрывом от учебных занятий. Производственная (преддипломная) практика базируется на теоретических знаниях, практических умениях, навыках и компетенциях, полученных обучаемыми при изучении дисциплин: педагогические основы физической культуры и спорта, основы детско-юношеского спорта, дополнительное физкультурно-спортивное образование, теория и организация судейства (практика), психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной практики необходимо как предшествующее: современные проблемы физической культуры и её видов – технологии преподавания физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях, педагогическое мастерство тренера, спортивная ориентация и отбор, управление методической деятельностью спортивной школы, планирование и организация учебного и тренировочного процесса в спортивной школе.

Производственная (преддипломная) практика неразрывно связана с выше перечисленными дисциплинами и практикой, дает возможность расширения знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых содержанием дисциплин, позволяет студенту получить углубленные знания, навыки, общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции для успешной профессиональной деятельности.

3. Вид практики, способ и форма (формы) ее проведения

Вид практики: производственная

Способ: Способ: Стационарная.

Стационарная практика предусматривает направление студентов на базы практики, которые соответствуют видам профессиональной деятельности согласно ФГОС ВО, в населенном пункте, в котором расположена организация.

Форма (формы) проведения практики: Непрерывная

4. Тип практики

Производственная (преддипломная) практика

5. Место проведения практики

№ п/п	Название организации
1.	Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5 г. о. Тольятти № 1532 от 21.03.2018 до 2023 г
2.	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс»» № 1684 от 29.03.2018 г до 2021 г.
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучение предметов №91» № 1685 от 29.03.2018 бессрочный
4.	Автономная некоммерческая общеобразовательная организация «Комплексный общеобразовательный центр для детей с нарушением развития «Солнечный круг»» № 1534 от 21.03.2018 до 31.12.2010
5.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №10 «Олимп»» №1523 от 21.03.2018 до 2023 года
6.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №59 имени Г.К. Жукова» № 698 от 03.03. 2017 до 2022 года
7.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №73» № 646 от 13. 02. 2017 до 31.09.2022 года
8.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №16 имени Н.Ф. Семизорова» № 695 от 03.03.2017 до 2022 года
9.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа 90» № 696 от 03.03. 2017 до 2022 года
10.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1 «Лыжные гонки» городского округа Тольятти № 346 от 26.12.2016 бессрочный
11.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №44» № 898 от 29.03.2017 до 31.09.2022 г

6. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
УК-1-Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации,	УК-1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Находит и критически анализирует	Знать: способы анализа задачи, выделяя её базовые составляющие; способы анализа проблемных ситуаций; понятие и классификацию

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
<p>применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<p>информацию, необходимую для решения поставленной задачи</p>	<p>систем; структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах; Уметь: - осуществлять анализ поставленной задачи с выделением из неё базовых составляющих; Владеть: - способами критического анализа информации, необходимой для решения поставленной задачи; - способностью критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности. способами осуществления поиска необходимой информации для решения поставленных задач в профессиональной деятельности;</p>
	<p>УК-1.2. Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов</p>	<p>Знать: способы поиска информации через библиотеку, электронно-библиотечные системы, Интернет. Уметь: осуществлять поиск необходимой информации для решения поставленных задач в профессиональной деятельности; - подбирать необходимую информацию для раскрытия отношений между предметами; выявлять связи и критически анализировать, интерпретировать и систематизировать информацию, требуемую для решения поставленных задач; работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; Владеть: способами поиска и подбора необходимой информации для решения поставленных задач через библиотеку, электронно-библиотечные системы, Интернет.</p>
	<p>УК-1.3. При обработке информации грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений,</p>	<p>Знать: -способы статистической обработки данных, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами,</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
	интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.	<p>электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; способы работы с информацией; - виды и формы работы с педагогической и научной литературой;</p> <p>Уметь: анализировать, применять системный подход и аргументировать свою точку зрения; -работать с информацией, представленной в различной форме; обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; анализировать информационные ресурсы; отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода</p> <p>Владеть: -методиками аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); способностью работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; способами анализа информации и формулирования выводов, основанных на фактах.</p>
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.	<p>Знать: Знает необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и методологические основы принятия управленческого решения</p> <p>Уметь: Умеет анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		Владеть: Владеет методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки продолжительности и стоимости проекта, а также потребности в ресурсах
	УК-2.2. Планирует реализацию задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм.	Знать: основные понятия и положения Российского законодательства для решения задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений Уметь: выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета Владеть: навыками выполнения профессиональных задач в соответствии с поставленной целью, навыками выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
	УК-2.3. Выполняет задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами и точками контроля, при необходимости корректирует способы решения задач.	Знать: основные понятия и положения Российского законодательства для решения задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений Уметь: выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета Владеть: навыками выполнения профессиональных задач в соответствии с поставленной целью, навыками выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели	Знать: стратегию сотрудничества в команде. Уметь: определять цель и ставить задачи. Владеть: стратегией сотрудничества с другими членами команды.

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
	УК-3.2 Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задач.	Знать: способы осуществления сотрудничества в команде. Уметь: осуществлять взаимодействие с другими членами команды Владеть: навыками применения способов взаимодействия в команде в своей профессиональной деятельности.
	УК-3.3 осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей	Знать: типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия Уметь: действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста Владеть: навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем
УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	УК-4.1. Выбирает стиль общения на русском языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия на государственном языке.	Знать: основные термины, связанные с русским языком и культурой речи; основные правила, относящиеся ко всем языковым уровням (фонетическому, лексическому, грамматическому). Уметь: участвовать в диалогических и полилогических ситуациях общения. Владеть: нормами современного русского литературного языка; приемами стилистического анализа текста.
	УК-4.2. Ведет деловую переписку на русском языке с учетом особенностей стилистики официальных и неофициальных писем.	Знать: особенности официально-делового и других функциональных стилей; основные типы документных и научных текстов и текстовые категории. Уметь: строить официально-деловые и научные тексты. Владеть: базовой терминологией изучаемого модуля; этическими нормами культуры речи.
	УК-4.3. Публично выступает на русском языке, строит свое выступление с учетом аудитории и цели	Знать: основные термины, связанные с русским языком и культурой речи; основные правила, относящиеся ко всем языковым уровням

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
	общения.	(фонетическому, лексическому, грамматическому). Уметь: продуцировать связные, правильно построенные монологические тексты на разные темы в соответствии с коммуникативными намерениями говорящего и ситуацией общения; Владеть: навыками публичной речи.
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК-5.1. Интерпретирует историю России в контексте мирового исторического развития;	Знать: основные философские идеи и категории в их историческом развитии и социально культурном аспекте; Уметь: объяснить феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности; Владеть: практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры;
	УК-5.2. Учитывает при социальном и профессиональном общении историческое наследие и социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая мировые религии, философские и этические учения;	Знать: различные исторические типы культур; Уметь: адекватно оценивать межкультурные диалоги в современном обществе; Владеть: навыками межкультурного взаимодействия с учетом разнообразия культур;
	УК-5.3 Придерживается принципов недискриминационного взаимодействия при личном и массовом общении в целях выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции	Знать: основы межкультурной коммуникации, принципы соотношения общемировых и национальных культурных процессов Уметь: толерантно взаимодействовать с представителями различных культур Владеть: способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Знать: способы, методы управления своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни Уметь: управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни Владеть: современными

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		технологиями управления своим временем, выстраивая и реализовывая траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-6.2 определяет приоритеты собственной деятельности, с учетом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста	Знать: требования рынка труда и предложения образовательных услуг в сфере профессиональной деятельности. Уметь: оценивать требования рынка труда и предложения образовательных. Владеть: способностью выстраивания траектории собственного профессионального роста
	УК-6.3 Логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	Знать: особенности профессиональной карьеры и стратегии профессионального развития. Уметь: планировать профессиональную карьеру. Владеть: способностью определять стратегию профессионального развития.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; Уметь: Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности в подвижных играх; Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	УК-7.2 Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности.	Знать: правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. Уметь: пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; Владеть: Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
	УК-7.3. Владеет методиками определения основных особенностей, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов	Знать: требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников; Уметь: Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта; Владеть: техникой основных двигательных действий базовых видов

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
	спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Использует методы и средства создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов	Знать: методы и средства создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов Уметь: применять методы и средства создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов Владеть: методами и средствами создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов
	УК-8.2 Понимает, как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Знать: как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. Уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. Владеть: способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
	УК-8.3 Демонстрирует знание приемов оказания первой помощи пострадавшему	Знать: как демонстрировать приемы оказания первой помощи пострадавшему. Уметь: демонстрировать приемы оказания первой помощи пострадавшему. Владеть: способностью демонстрировать приемы оказания первой помощи пострадавшему.

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
УК-9 - Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	УК-9.1. Понимает основные термины экономической науки, базовые принципы функционирования экономики, цели и механизмы основных видов социальной экономической политики	Знать: основные термины экономической науки, базовые принципы функционирования экономики, цели и механизмы основных видов социальной экономической политики Уметь: использовать на практике цели и механизмы основных видов социальной экономической политики Владеть: основными терминами экономической науки, базовыми принципами функционирования экономики
	УК-9.2. Использует методы экономического и финансового планирования для достижения поставленной цели	Знать: методы экономического и финансового планирования для достижения поставленной цели Уметь: использовать методы экономического и финансового планирования Владеть: базовыми принципами функционирования экономики
	УК-9.3. Применяет экономические инструменты для управления финансами, с учетом экономических и финансовых рисков в различных областях жизнедеятельности	Знать: экономические инструменты для управления финансами, с учетом экономических и финансовых рисков в различных областях жизнедеятельности Уметь: использовать экономические инструменты для управления финансами Владеть: экономическими инструментами для управления финансами, с учетом экономических и финансовых рисков в различных областях жизнедеятельности
УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	УК-10.1. Осознает масштабность коррупции, частоту коррупционных преступлений и необходимости принятия активных мер к ее преодолению	Знать: информационные технологии, традиционные и современные методы поиска нормативно-правовых документов для принятия активных мер к преодолению коррупции Уметь: толковать и применять законы и другие нормативные правовые акты Владеть: навыками анализа и поиска нормативно-правовых документов, принятия активных мер по предупреждению коррупции и борьбы с ней
	УК-10.2. Знает основные принципы противодействия коррупции, правовые и организационные основы	Знать: положения нормативно-правовых актов, содержащие основные принципы противодействия коррупции,

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
	предупреждения коррупции и борьбы с ней	<p>правовые и организационные основы предупреждения коррупции и борьбы с ней</p> <p>Уметь: толковать и применять нормативно-правовые акты, содержащие принципы противодействия коррупции, правовые и организационные основы предупреждения коррупции и борьбы с ней</p> <p>Владеть: навыками применения основных принципов противодействия коррупции, правовых и организационных основ предупреждения коррупции и борьбы с ней</p>
	УК-10.3. Соблюдает правовые, социально-экономические, политические и другие меры, которые направлены на противодействие коррупции	<p>Знать: положения нормативно-правовых актов, содержание, формы, методы, приемы, средства и условия организации деятельности, направленной на противодействие коррупции</p> <p>Уметь: применять и соблюдать правовые, социально-экономические, политические и другие меры, которые направлены на противодействие коррупции</p> <p>Владеть: навыками применения методов и приемов организации деятельности направленной на противодействие коррупции</p>
ПК-1 Способен преподавать предметы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, достигать результаты при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий), методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения	ПК-1.1. Использует требования федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы при преподавании предметов.	<p>Знать: - преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке; современные средства и методики здоровьесформирующих технологий, используемые при работе с обучающимися;</p> <p>физкультурно-оздоровительные, здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, используемые в педагогическом процессе физического воспитания.</p> <p>Уметь: - планировать, проводить занятия и подбирать согласно поставленным задачам необходимые средства, методы и методики здоровьесформирующих технологий</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>для развития способностей каждого занимающегося; - осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.</p> <p>Владеть: современными средствами и методиками здоровьесформирующих технологий при использовании в практической работе с учащимися образовательных учреждений; технологиями организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с учащимися образовательных учреждений.</p>
	<p>ПК-1.2. Понимает важность достижения результатов при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий) методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения</p>	<p>Знать: - пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; методы диагностики и оценивания качества образовательного процесса в физическом воспитании.</p> <p>Уметь: подбирать методы диагностики для оценки качества образовательного процесса в физическом воспитании; осуществлять педагогический контроль, проводить тестирование, анкетирование и другие методы педагогических исследований; - объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей</p> <p>Владеть: - способами организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися; - методиками проведения диагностики и оценки качества образовательного процесса по физическому воспитанию с целью определения: состояния здоровья; физического развития; уровня физической подготовленности;</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
	<p>ПК-1.3. Использует методы педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта, а также в педагогическом процессе по физическому воспитанию.</p>	<p>степени овладения двигательными действиями; степени усвоения теоретических знаний о «здоровье», «здоровом образе жизни» и теоретических основах физической культуры.</p> <p>Знать: - основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий: - рабочую программу и методику обучения по данному предмету;</p> <p>особенности организации и способы проведения диагностики состояния здоровья; физического развития; уровня физической подготовленности; степени овладения двигательными действиями; степени усвоения теоретических знаний о «здоровье», «здоровом образе жизни» и теоретических основах физической культуры в учебно-тренировочном процессе по виду спорта, в педагогическом процессе по физическому воспитанию.</p> <p>Уметь: планировать учебно-тренировочный и педагогический процесс по физическому воспитанию и спорту, подбирать методы, средства и формы организации физической культуры, занятий по физической культуре, составлять комплексы упражнений и др. на основе анализа проведенной диагностики состояния здоровья; физического развития; уровня физической подготовленности; степени овладения двигательными действиями и оценки качества образовательного процесса по физическому воспитанию.</p> <p>Владеть: способностями проведения научно-методической деятельности в системе физической культуры и спорта; владеть формами и методами обучения.</p>
<p>ПК-2 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические</p>	<p>ПК-2.1. Руководствуется законами развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативными</p>	<p>Знать: законы развития личности и их возрастные особенности; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и подростков.</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
<p>технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка</p>	<p>документами по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка</p>	<p>Уметь: планировать и проводить учебные и учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, основываясь на знании законов развития личности и их возрастных особенностей; использовать средства физического воспитания в обучении и воспитании детей и молодежи учитывая возрастные особенности и законы развития личности.</p> <p>Владеть: навыками применения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, основанных на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов. навыками планирования учебных и учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, основываясь на знание законов развития личности и их возрастных особенностей.</p>
	<p>ПК-2.2. Осваивает и реализует современные психолого-педагогические технологии в обучении и воспитании детей и молодежи, согласно возрастным особенностям</p>	<p>Знать: принципы применения психолого-педагогических технологий в здоровьесберегающей педагогике. Причины, способствующие ухудшению психического здоровья у детей разного школьного возраста.</p> <p>Уметь: применять здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии при работе со школьниками разного возраста; реализовывать учебные и внеклассные формы проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>образа жизни.</p> <p>Владеть: навыками реализации учебных и внеклассных форм проведения занятий по физическому воспитанию с целью установки мотивации на ведение здорового образа жизни.</p>
	<p>ПК-2.3. Использует в профессиональной деятельности нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка</p>	<p>Знать: Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства; - Нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; - конвенцию о правах ребенка; - трудовое законодательство.</p> <p>Уметь: - Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>Владеть: способностями поиска, изучения и анализа нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка; - способностями преподавания с</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		использованием разных методик, основных принципов деятельностного подхода, видов и приемов современных педагогических технологий в соответствии с нормативными документами по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка.
ПК -3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся	ПК-3.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации	Знать: приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты. Уметь: регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации. Владеть: приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.
	ПК-3.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	Знать: основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		Владеть: основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).
	ПК-3.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	Знать: основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). Владеть: основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)
ПК -4 Способен организовывать, в том числе стимулировать и мотивировать деятельность и общение	ПК-4.1 Знать особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по	Знать: особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
обучающихся на учебных занятиях	дополнительной общеобразовательной программе	общееобразовательной программе Уметь: выявлять особенности профессиональной деятельности, применять методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе Владеть: методами, формами и средствами на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе
	ПК-4.2 Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся	Знать: о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы. Уметь: готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся. Владеть: информационными материалами о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся
	ПК-4.3 Стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе	Знать: основы стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях. Уметь: мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе. Владеть: методами, формами и средствами стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе
ПК –5 Способен	ПК-5.1. Способен решать	Знать: - способы решения

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
<p>проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий.</p>	<p>образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.</p>	<p>образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; - возрастную и специальную педагогику и психологию; - физиологию и гигиену; методику преподавания; Санитарно-гигиенические требования к организациям учебно-тренировочного процесса; - современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности; - этические нормы в области спорта.</p> <p>Уметь: - Поддерживать учебную дисциплину во время занятия; - Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; проводить тренировку с достижением поставленных задач; - развивать у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; - применять современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, как на занятии, так и во внеурочной деятельности; - уметь общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - пользоваться контрольно-измерительными приборами и спортивным инвентарем.</p> <p>Владеть: словесными, наглядными и практическими методами разучивания и совершенствования двигательных действий в процессе тренировки для решения образовательных задач; -</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>способностями выявления причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - способами определения и принятия четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации; - способностями построения воспитательной деятельности с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.</p>
	<p>ПК-5.2. Составляет содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки</p>	<p>Знать: - теорию и методику спорта; - характеристику спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки; - основы спортивной тренировки; основы построения спортивной подготовки; технологии планирования в спорте; - основы комплексного контроля и учета в подготовке спортсмена</p> <p>Уметь: планировать спортивную подготовку в многолетнем цикле, в годичном цикле, мезоцикле и микроцикле, - составлять план-конспект тренировки; подбирать средства и составлять комплексы упражнений.</p> <p>Владеть: способностями составления содержания и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки;</p>
	<p>ПК-5.3. Использует в тренировке знания основ законодательства в сфере</p>	<p>Знать: - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила избранных видов</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
	физической культуры и спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние	<p>спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;</p> <p>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.</p> <p>Уметь: - использовать в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта</p> <p>Владеть: - методами предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние</p>
ПК-6Способен проводить с обучающимися подвижные и спортивные игры, организовывать участие обучающихся в подвижных и спортивных играх	ПК-6.1. Обеспечивает безопасность при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр.	<p>Знать: - технику безопасности при проведении обучающимися подвижных и спортивных игр; - санитарно-гигиенические требования при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр; - эксплуатацию спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>Уметь: проводить инструктаж с обучающимися по технике безопасности на занятиях с использованием подвижных и</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>спортивных игр; - следить за санитарно-гигиеническими требованиями при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр;</p> <p>Владеть: - способностями обеспечения безопасности при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр; - способами сохранности спортивного инвентаря и оборудования.</p>
	ПК-6.2. Умеет проводить с обучающимися подвижные игры.	<p>Знать: - классификацию подвижных игр; - правила проведения подвижных игр; - методику проведения подвижных игр; - знать особенности подбора и проведения подвижных игр для разного контингента людей с учетом возраста и пола;</p> <p>Уметь: подбирать подвижные игры в зависимости от условий занятий, возраста и пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья, наличия спортивного оборудования и инвентаря;</p> <p>Владеть: методикой проведения подвижных игр (подбор места проведения подвижных игр, разъяснение в простой и доступной форме правил проведения подвижной игры); - организационными способностями при проведении подвижных игр с разным контингентом.</p>
	ПК-6.3. Умеет проводить с обучающимися спортивные игры.	<p>Знать: - историю развития спортивной игры; - технические и тактические приёмы спортивной игры; классификацию двигательных действий в спортивной игре; - методику обучения спортивных играх; - правила проведения спортивной игры;</p> <p>Уметь: - подбирать упражнения для разучивания и</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>совершенствования технических и тактических приёмов в спортивной игре; - проводить занятия с использованием спортивных игр; - разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной игре</p> <p>Владеть: методикой проведения спортивных игр (подбор места проведения, разъяснение в простой и доступной форме правил проведения подвижной игры); - организационными способностями при проведении спортивных игр с разным контингентом.</p>
ПК -7 Способен проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи	ПК-7.1. Осуществляет поиск информации для проведения с обучающимися лекций и бесед по темам в сфере физической культуры и спорта.	<p>Знать: - основные технологии поиска и сбора информации по темам в сфере физической культуры и спорта; - информационно-поисковые системы и базы данных по теории физической культуры и спорта; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации;</p> <p>Уметь: работать с информацией, представленной в различной форме; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода</p> <p>Владеть: способностями работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - способностями анализа и синтеза обработки информации по вопросам физической культуры и</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>спорта из различных информационно-поисковых систем; - способностями критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.</p>
	<p>ПК-7.2. Обладает знаниями в сфере физической культуры и спорта для передачи их обучающимся с использованием различных форм</p>	<p>Знать: - теоретические и методические основы физической культуры и спорта; историю развития физической культуры и спорта; - основные понятия сферы физической культуры и спорта; - о пользе и значении физической культуры и спорта, - основы здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи и др. Уметь: - передавать теоретические знания в сфере физической культуры и спорта обучающимся с помощью различных форм (лекции, беседы и др.); Владеть: способами передачи теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта обучающимся; словесными способами передачи знаний (рассказ, беседа, объяснение, лекция и др.); - наглядными способами передачи знаний (иллюстрации, схемы, графики, презентации; видеофильмы и др.); - практическими способами передачи знаний (лабораторные и практические работы, упражнения).</p>
	<p>ПК-7.3 Способен осуществлять передачу знаний по теории и методике физической культуры обучающимся через социальное взаимодействие</p>	<p>Знать: - основы общения; - психологические основы общения с различными категориями людей; методы убеждения, аргументации своей позиции; Уметь: - передавать знания обучающимся; - выражать</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>различные коммуникативные намерения; - организовывать коммуникативную среду; - общаться с детьми; управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания</p> <p>Владеть: - способностями осуществлять передачу знаний по теории и методике физической культуры обучающимся; - способностями управления учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания.</p>
<p>ПК-8 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки</p>	<p>ПК-8.1 Способен планировать учебно-тренировочный процесс по виду спорта</p>	<p>Знать: - виды планирования учебно-тренировочного процесса; - документацию планирования; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию по виду спорта; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по виду спорта; - содержания и</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств физической культуры и спорта; -</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и организацию соревнований по виду спорта; - способы оценки результатов обучения в физической культуре и спорту <p>спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений); - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта.</p> <p>Уметь: - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения</p> <p>теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по видам спорта; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>Владеть: - способностью планирования учебно-тренировочных занятий по виду спорта, а также мероприятий оздоровительного характера с использованием различных средств физической культуры;</p> <p>- способностью планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</p> <p>- способностью планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</p> <p>- способностью планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
	<p>ПК-8.2 Осуществляет процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта</p>	<p>Знать: - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <p>- формы организации занятий по физической культуре и спорту;</p> <p>- способностью осуществлять процесс обучения двигательным действиям;</p> <p>- методы обучения двигательным действиям;</p> <p>- этапы обучения двигательным действиям (ознакомление, разучивание, совершенствование);</p> <p>- методы оценки выполнения двигательных действий на разных этапах обучения;</p> <p>- технику выполнения двигательных действий;</p> <p>- способы исправления ошибок у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах обучения;</p> <p>- виды страховки и помощи занимающимся при выполнении двигательных действий;</p> <p>- средства физической культуры при обучении различным двигательным действиям;</p> <p>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки;</p> <p>- методики обучения двигательным действиям.</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>Уметь: - пользоваться положениями из теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать занятия по физической культуре и спорту с использованием различных форм; - осуществлять процесс обучения двигательным действиям на этапах обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование); - применять различные методы обучения двигательным действиям; - оценивать выполнение двигательных действий на разных этапах обучения; - исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий; - использовать разные средства физической культуры при обучении различным двигательным действиям. <p>Владеть: - способностью осуществлять процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта; <ul style="list-style-type: none"> - методами обучения двигательным действиям; - способностью оценивания выполнения двигательных действий у занимающихся на разных этапах обучения; - способностью видеть и исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - способностью осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий. </p>
	ПК-8.3 Учитывает возрастные морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных	<p>Знать: - терминологию и классификацию по виду спорта; <ul style="list-style-type: none"> - виды подготовки спортсменов в конкретном виде спорта; - возрастно-половые, морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся физической культурой и спортом; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; </p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
	<p>умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки</p>	<p>биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</p> <p>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - особенности при разработке содержания учебно-тренировочного процесса в зависимости от возрастно-половых, морфофункциональных, психологических и других особенностей занимающихся;</p> <p>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки; - методики обучения технике выполнения упражнений;</p> <p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <p>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</p> <p>- описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</p> <p>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по виду спорта с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
		<p>Владеть: - способами использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</p> <p>- способами проведения анатомического анализа физических упражнений, биомеханического анализа статических положений и движений человека;</p> <p>- способностями составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся для решения поставленных задач в учебно-тренировочном процессе в конкретном виде спорта</p>

7. Структура и содержание практики

Вид учебной работы	Этапы практики	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
ИФ	Организационно-ознакомительная работа: 1. Изучить программу практики и требования руководителя по организации работы во время практики 2. Изучение основных направлений работы, традиции, распорядка дня, требований 3. Ознакомиться с базой практики: административные и учебные кабинеты, спортивный зал и спортивная площадка, оборудование и инвентарь и др. 4. Изучение состояния здоровья и уровня физического развития занимающихся. 5. Разработка индивидуального плана прохождения практики	6	70	20	Отчёт по практике (раздел: «Организационно-ознакомительная работа»).
ИФ	Методическая работа: 1. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики 2. Определить контрольные упражнения для оценки уровня различных видов подготовленности занимающихся. 3. Провести два раза (в начале и в конце практики) тестирование уровня подготовленности занимающихся прикрепленной тренировочной группы. 4. Оформить письменный анализ результатов тестирования подготовленности занимающихся прикрепленной тренировочной группы в отчете по практике	6	72	20	Отчёт по практике (раздел: «Методическая работа»).

Вид учебной работы	Этапы практики	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
ИФ	Научно-исследовательская работа: 1. Определить проблему, цель, рабочую гипотезу, задачи и методы научного исследования. 2. Разработать опросные листы, анкеты, тесты и т.д. в соответствии с задачами исследования. 3. Провести реальные измерения с целью сбора данных по изучаемой проблеме. 4. Провести педагогический эксперимент. 5. Оформить реферат в отчёте практики данного раздела.	6	72	20	Отчёт по практике (раздел: «научно-исследовательская работа»).
КР	Отчетная конференция	6	2	40	Итоговая конференция, дифференцированный зачет
Форма (формы) отчетности по практике					Отчет п о практике
Итого:			216	100	

8. Образовательные технологии

При обучении используются следующие образовательные технологии, направленные на формирование компетенций выпускника: - **технология традиционного обучения**

- **технология развития критического мышления** - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют, анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков. Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.

9. Методические указания

Перед началом практики руководитель выдает студенту задание на практику, в котором указаны все виды работ на период прохождения практики. Руководитель организует прохождение практики студентом, руководитель постоянно контролирует выполнение всех разделов программы практики, консультирует студента по всем возникающим вопросам, контролирует подготовку отчета о прохождении практики.

Форма и вид отчетности студентов о прохождении производственной (педагогической) практики определен «Положением об организации и проведении практики обучающихся Тольяттинского государственного университета» с учетом требований ФГОС. Форма аттестации результатов практики в соответствии с учебным планом направления 49.03.01 «Физическая культура» – дифференцированный зачет (выставляется в экзаменационную ведомость и зачетную книжку (при наличии), приравнивается к оценкам (зачетам) по теоретическому обучению и учитывается при подведении итогов общей успеваемости студентов.

Обучающиеся, не выполнившие программы практики по уважительной причине, направляются на практику повторно, в свободное от учебы время по индивидуальному графику, с оформлением приказа. Студенты, не выполнившие программы практик без уважительной причины или получившие отрицательную оценку, ликвидируют академическую задолженность в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Аттестация по итогам производственной практики проводится на основании: защиты на итоговой конференции оформленного в соответствии с требованиями, изложенными в программе практики, отчета по практике; отзыва характеристики с места практики (при отсутствии на конференции руководителя практики от организации) и т.д. Таким образом, основной формой отчетности по практике является оформленный отчет о прохождении практики, позволяющий студенту обобщить свои знания, умения и навыки, приобретенные за время ее прохождения.

Методические указания к заданию №1. Раздел «Организационно-ознакомительная работа».

1) *Образец составления учёта работы студента* (содержание работы) на практике на весь период её прохождения.

2)

УЧЁТ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Дата	Время	Содержание работы
01.02.2016	9.00-11.00	Посещение установочной конференции.
	11.00-12.00	Беседа с руководителем практики.
	13.00-15.00	Посещение базы практики. Встреча с директором учреждения и (или) администрацией учреждения по вопросу про хождения практики. Знакомство с основными направления ми работы учреждения, ее традициями, правилами внутрен него распорядка, правами детей, учащихся (занимающихся) и предъявляемыми к ним требованиями, а также с базой практики. Прикрепление к учителю

(инструктору, педагогу и т.п.) курирующему прохождение практики.
Обсуждение планирования преддипломной практики в учреждении.

Методические указания к заданию № 2. Раздел «Методическая работа».

1. Протокол анализа практического занятия (урока).

Дата _____ Класс _____ Школа _____ Проводил урок _____
Количество занимающихся _____ Количество учеников в классе _____
Урок _____

Задачи урока: 1.

2.

3.

1. Конспект урока (соответствие задач рабочему плану и типу урока, соответствие материала упражнений поставленным задачам и возрастным возможностям учащихся. Разнообразие и оригинальность упражнений, наличие и правильность методических указаний, внешний вид конспекта) _____

— 2 Проведение урока

Организация (выбор места занятий, использование групповодов, размещение занимающихся, использование оборудования и мелкого инвентаря, распределение упражнений по времени, обеспечение дисциплины, плотности занятий) _____

3. Методика обучения и воспитания (соблюдение дидактических принципов, разнообразие методов и приемов, соответствие их направленности к поставленным задачам, подготовленности занимающихся, характеру учебного материала, условиям проведения занятия.) Регулирование нагрузки, обеспечение помощи и страховки _____

—
Поведение педагога (внешний вид, умение держаться, командный голос, выбор места, педагогический такт, культура речи) _____

—
Степень выполнения основных задач урока и намеченного содержания конспекта _____

— Пожелания практиканту _____

— Оценка урока _____

« _____ » _____ 201 ____ г.

Подпись
преподавателя _____

ХАРАКТЕРИСТИКА

_____ практиканта _____

(Ф.И.О.)

_____ года рождения, студента _____ курса _____ группы.

Студент _____

(Ф.И.О.)

_____ проходил

_____ практику _____

в _____

За период практики с _____

по _____ 20 _____ года

он(а) показал(а) себя _____

_____ (оценка отношения к практике, уровень теоретической и практической подготовленности, знание нормативно-правовых документов, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициативность, дисциплинированность).

При проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий _____ проявил _____ себя

_____ (оценка уровня владения организаторскими умениями и навыками, творческий подход к составлению документов планирования, умение работать с учетно-отчетной документацией, в т.ч. финансовой, качество проведения мероприятий, инициативность и активность в их организации).

Проведение научно-исследовательской работы показало, что практикант _____

_____ (владение методикой анализа и знание анализируемых документов, умение сделать вывод и дать рекомендации по определенному вопросу).

Оценки за практику:

1. Методическая работа _____

2. Учебная работа _____

3. Воспитательная работа _____

4. Отчетная документация _____

5. Отношение к практике и _____

трудовая дисциплина _____

Общая оценка за практику _____

Руководитель организации _____

(подпись)

(Ф.И.О.)

Руководитель практики _____

" _____ " _____ 20 ____ г.

Характеристику заверить круглой печатью

ОТЗЫВ СПЕЦИАЛИСТА ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАЧЕТНОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ИЛИ СПОРТИВНО-МАССОВОГО
МЕРОПРИЯТИЯ

ОТЗЫВ О ПРОВЕДЕНИИ

(название зачетного ФО или СММ)

проведенного студентом-практикантом _____
(Ф.И.О.)

Дата проведения _____

Оценка за проведение ФО (СММ) _____

Руководитель организации _____

(должность)

(подпись)

(Ф.И.О.)

Итоговая конференция. Схема отчета студента:

- Название практики. Период прохождения практики. База практики.
- Цель и задачи практики.
- Принципы организации практики.
- Основные направления работы учреждения: традиции, правила внутреннего распорядка; права детей (учащихся, занимающихся) и требования, предъявляемые к ним.
- С каким контингентом проводилась работа на практике.
- Содержание (план) практики.
- Выполнение плана практики (какие отклонения от плана имели место, почему)
- Количество проведенных занятий (уроков).
- Проведение физкультурно-оздоровительной работы, ее результаты.
- Использование средств ТСО, нестандартное оборудование.
- Умения и навыки, приобретенные в процессе практики.
- Сложности при прохождении практики.
- Предложения по совершенствованию содержания и организации практики.
- Общие выводы и впечатление в целом.

Методические указания к заданию № 3. Раздел «Научно-исследовательская работа».

1. План научно-исследовательской работы на время прохождения практики.

Цель научно-исследовательской работы: ...

Задачи: ...

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Обязанности практиканта	Отметки о выполнении
1	2	3	4	5

2. Протоколы тестирования физического развития.

ПРОТОКОЛ (образец)

показателей физического развития девочек (или мальчиков) класс _____ школа _____

дата _____

№	Ф.И.	Показатели				
		Масса тела, кг	Длина тела (рост), см	ОГК, см	Весоростовой индекс	Индекс Кетле
1						
2						
3						
...						
	Средний показатель (X)					

Методика определения физического развития

Л.П. Матвеев (1976) отмечает, что «физическое развитие человека - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни». По его мнению, физическое развитие - не только естественный, развёртывающийся на природной основе, передаваемой по наследству, но и социально обусловленный процесс, поскольку действие естественных законов проявляется в зависимости от социальных условий жизни и деятельности человека. В зависимости от всех этих факторов и условий физическое развитие может приобретать различный характер - быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным.

Научное понимание роли физического воспитания в физическом развитии человека исходит именно из того, что процесс физического развития, в принципе, является управляемым. Физическое воспитание является целенаправленным процессом рационального регулирования физического развития человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми обществом.

Отслеживание физического развития учащихся, оценка её возрастной динамики позволяет определить норму и отклонение от нормы отдельных показателей. Таким образом,

систематическое обследование способствует своевременному выявлению у учащихся нарушения физического развития (отставание в росте, отсутствие прибавки в весе и т.п.), являющиеся, как правило, ранними признаками заболеваний или свидетельством нарушения режима.

Для получения достоверных данных измерения следует проводить на обнажённом теле, обычно утром. Повторные измерения делать по возможности в одно и то же время.

Исследование физического развития проводится методом антропометрия. Данные полученные при обследовании называются антропометрическими и делятся они по следующим признакам:

1) соматометрические – длина тела, масса тела, ОГК (окружность грудной клетки в покое, на вдохе и выдохе), экскурсия грудной клетки, окружность бедра, голени и т.п.

2) физиометрические (функциональные) – ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких), мышечная сила рук, становая сила.

3) Соматоскопические (через наружный осмотр) – состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развитие мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания.

Для проведения исследования физического развития среди учащихся общеобразовательных школ наиболее приемлемо определение следующих **антропометрических показателей**:

1. Масса тела (P), кг.

Масса тела устанавливается с помощью медицинских весов. Обследуемый становится на середину площадки весов. Взвешивание рекомендуется проводить утром, натощак.



Рис.1. Измерение массы тела.

2. Длина тела (рост) в положении стоя (L) и сидя (L_{сидя}), см.

Длина тела определяется ростом (рис.2). Обследуемый должен прикасаться к стойке прибора тремя точками: пятками, ягодицами и лопаточной областью; голова находится в таком положении, чтобы козелок уха и наружный угол глазницы находились на одной горизонтальной линии.

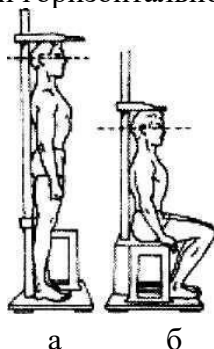


Рис.2. Измерение роста в положении: а) стоя; б) сидя.

В популярной медицинской энциклопедии за 1992 год предлагаются следующие нормативы длины и массы тела в возрасте от 7 до 15 лет (таблица 1).

Таблица 1.

Зависимость массы тела от длины тела у детей в возрасте от 7 до 15 лет

Возраст	Масса тела, кг		Длина тела, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7 лет	21,6 - 27,9	21,5 - 27,5	118 - 129	118 - 129
8 лет	24,1 - 31,3	24,2 - 30,8	125 - 135	124 - 134
9 лет	26,1 - 34,9	26,6 - 35,6	128 - 141	128 - 140
10 лет	30,0 - 38,4	30,2 - 38,7	135 - 147	134 - 147
11 лет	32,1 - 40,9	31,7 - 42,5	138 - 149	138 - 152
12 лет	36,7 - 49,1	38,4 - 50,0	143 - 158	146 - 160
13 лет	39,3 - 53,0	43,3 - 54,4	149 - 165	151 - 163
14 лет	45,4 - 56,8	46,5 - 55,5	155 - 170	154 - 167
15 лет	50,4 - 62,7	50,3 - 58,5	159 - 175	156 - 167

3. Окружность запястья (ОЗ) руки, см.

Окружность запястья руки измеряется сантиметровой лентой. Измерение ОЗ является наиболее простым способом определения типа телосложения:

- у узкогрудых астеников этот размер менее 16 см (муж.), менее 14,5 см (жен.);
- у нормостеников – 16-18 см (муж.), 14,5-16,5 см (жен.);
- у широкогрудых гиперстеников - более 18 см (муж.), более 16,5 см (жен.).

4. Окружность грудной клетки (ОГК), см.

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой в 3-х фазах: состояние покоя, максимального вдоха и максимального выдоха (рис.3).

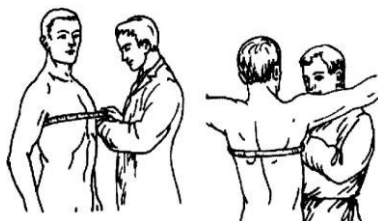


Рис. 3. Измерение окружности грудной клетки

Экскурсия грудной клетки (ЭГК) характеризует развитие органов дыхания:
ЭГК=ОГК

на вдохе- ОГК на выдохе.

Средний показатель ЭГК составляет 5-7см, а у тренированных людей 8-10 см.

5.Сила кисти (правой и левой руки) (СК), кг.

Сила кисти измеряется кистевым динамометром. Прямая рука отводится в сторону до уровня плеча, динамометр в кисти шкалой внутрь сжать без рывка с максимальным усилием. Рука к туловищу не прикасается. Средние показатели у мужчин – 35-50 кг; у женщин – 25-33 кг. Средние показатели левой кисти примерно на 5-10 кг меньше показателей правой кисти.

6. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), мл/кг.

Жизненная ёмкость лёгких – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания и измеряется с помощью спирометра. Средние показатели ЖЕЛ у мужчин составляют 3500 – 4200 см³, у женщин – 2500-3000 см³.

Для оценки данных, величину ЖЕЛ следует сравнить с должной величиной (ДЖЕЛ).

ДЖЕЛ можно рассчитать по формуле Людвига в зависимости от роста, массы тела и пола: ДЖЕЛ для мужчин = $40 \times \text{рост (см)} + 30 \times \text{вес (кг)} - 4400$; ДЖЕЛ для женщин = $40 \times \text{рост (см)} + 10 \times \text{вес (кг)} - 3800$.

Для удобства определения должной величины ЖЕЛ можно использовать следующие таблицы 2 и 3.

Таблица 2.

ЖЕЛ для мужчин, определённая по формуле Людвига, мл

Длина тела, см	Вес тела, кг										
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
160	3500	3650	3800	3950	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000
165	3700	3850	4000	4150	4300	4450	4600	4750	4900	5050	5200
170	3900	4050	4200	4350	4500	4650	4800	4950	5100	5250	5400
175	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000	5150	5300	5450	5600
180	4300	4450	4600	4750	4900	5050	5200	5350	5500	5650	5800
185	4500	4650	4800	4950	5100	5250	5400	5550	5700	5850	6000
190	4700	4850	5000	5150	5300	5450	5600	5750	5900	6050	6200

Таблица 3.

ЖЕЛ для женщин, определённая по формуле Людвига, мл

Длина тела, см	Вес тела, кг							
	45	50	55	60	65	70	75	80
150	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000
155	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200
160	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350	3400
165	3250	3300	3350	3400	3450	3500	3550	3600
170	3450	3500	3550	3600	3650	3700	3750	3800
175	3650	3700	3750	3800	3850	3900	3950	4000
180	3850	3900	3950	4000	4050	4100	4150	4200

Расчет ДЖЕЛ можно проводить и в зависимости от роста, возраста и пола по следующим формулам:

$$\text{ДЖЕЛ} = (27,63 - 0,122W)L \text{ (муж.)}$$

$$\text{ДЖЕЛ} = (21,78 - 0,101W)L \text{ (жен.)}$$

В норме у здоровых лиц ЖЕЛ может быть ниже должной величины на 10-15% и составлять 90-85% от ДЖЕЛ. ЖЕЛ фактическая, составляющая 84-70% от ДЖЕЛ, расценивается как умеренно сниженная, 69-65% - значительно сниженная, 49% и менее - резко сниженная, что указывает на нарушение функции вентиляции легких. Если ЖЕЛ фактическая больше ДЖЕЛ, то это указывает на высокое функциональное состояние легких и характерно для тех, кто занимается бегом, лыжным спортом, т.е. упражнениями, развивающими выносливость. При расчёте ДЖЕЛ по величине массы тела можно значительно ошибиться в сторону завышения, так как после 18-20 лет она обычно увеличивается. Рост ЖЕЛ после занятий физической культурой и спортом свидетельствует об эффективности занятий.

7. Артериальное давление (АД): систолическое давление (СД) и диастолическое давление (ДД), мм.рт.ст.

Данный показатель определяет функционирование сердечно-сосудистой системы и измеряется тонометром. Средние показатели максимального давления (систолического) в зависимости от возраста 100-125 мм рт. ст., минимального (диастолического) – 65-85 мм рт. ст. Если АД фактическое выше АД должного, (СД на 15 мм рт. ст., а ДД на 10 мм рт. ст.), то это свидетельствует о гипертоническом состоянии (повышенное АД). Если же АД фактическое ниже АД должного (СД на 20 мм рт. ст., а ДД на 15 мм рт. ст.), это свидетельствует о гипотоническом состоянии (пониженное АД).

Расчет артериального давления АД (СД и ДД) в зависимости от возраста проводится по следующим формулам:

$$\text{СД} = 1,7W + 83 \text{ (для возраста 7-20 лет)}$$

$$\text{ДД} = 1,6W + 42 \text{ (для возраста 7-20 лет)}$$

$$\text{СД} = 0,4W + 109 \text{ (для возраста 20-80 лет)}$$

$$\text{ДД} = 0,3W + 63 \text{ (для возраста 20-80 лет)}$$

$$\text{ПД} = \text{СД} - \text{ДД} \text{ (ПД – пульсовое давление, мм.рт.ст.)}$$

8. Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин.

Этот показатель даёт важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. Следует знать, что частота пульса у взрослого - здорового человека в условиях покоя в минуту составляют 70-76 ударов с разными интервалами. Резкое уменьшение или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными - один из симптомов нарушения здоровья. Пульс обычно проверяют по утрам лежа в постели, а также до и после окончания процедур. Лежа ЧСС реже примерно на 10 уд./мин, чем стоя. У женщин ЧСС на 7-10 уд./мин больше, чем у мужчин того же возраста. У детей ЧСС имеет значительно большие значения, чем у взрослых. Для получения сравнимых данных необходимо измерять пульс всегда в одном и том же положении (лежа, стоя или сидя). Частота пульса изменяется в соответствии с интенсивностью физической нагрузки. Считается, что двойное увеличение показателя ЧСС, по сравнению с замером в покое, отражает нормальный уровень нагрузки, меньшее свидетельствует о слабой физической нагрузке, а ЧСС больше 170 уд./мин - о чрезмерной нагрузке. Люди, занимающиеся спортом, за счет систематической тренировки добиваются меньшего увеличения ЧСС.

Антропометрические индексы:

1. **Весоростовой индекс (ИВР).** Характеризует физическое развитие и наличие избыточного веса либо дефицита массы. Рассчитывается по следующей формуле: $\text{ИВР} = P/L$. Оценка весоростового индекса представлена в таблице 4. (Примечание. Обычно ИВР несколько ниже у высокорослых.)

Таблица 4.

Оценка весоростового индекса (кг/см)

Результат				Оценка
Дети до 12 лет	Подростки	Муж.	Жен.	лет 13-17 лет
Менее 0,2	Менее 0,2	Менее 0,2	Менее 0,2	Менее 0,3
0,2-0,3	0,2-0,3	0,2-0,3	0,2-0,3	Норма
Более 0,3	Более 0,3	Более 0,3	Более 0,3	Избыток массы тела

2. **Индекс Кетле** позволяет выявить соответствие веса росту. Определяется по формуле: $\text{ИК} = P/L^2$ (кг/см)

Таблица 5.

Оценка индекса Кетле (г/см)

Результат	Оценка
Т	

Менее 20	Дефицит массы тела
20-24,9	Норма
25-29,9	Избыток
30-39,9	Ожирение
Более 40	Риск велик

3. **Индекс Пинье** определяет пропорциональность развития и крепость телосложения. Расчет проводится по следующей формуле:

$$\text{ИП} = L(\text{см}) - (P(\text{кг}) + \text{ОГК}(\text{см})).$$

Если показатель крепости телосложения у взрослых меньше 10 – крепкое телосложение, от 10 до 20 – хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 – слабое, более 46 – очень слабое. Однако в заблуждение может ввести большое значение массы тела и ОГК, которые отражают не развитие мускулатуры, а являются результатом ожирения.

4. **Индекс пропорциональности (%)** характеризует малую либо большую длину ног. Он определяется по формуле:

$$\text{ИП} = L_1 - L_2 / L_2 \times 100,$$

Где L_1 - длина тела в положении стоя, L_2 - длина тела в положении сидя.

Таблица 6.

Оценка индекса пропорциональности (%)

Результат	Оценка
Менее 87	Малая длина ног
87-92	Пропорциональное телосложение
Более 92	Большая длина ног

5. **Жизненный индекс** характеризует мощность аппарата внешнего дыхания и определяется по формуле: $\text{ИЖ} = \text{ЖЕЛ}(\text{мл}) / P(\text{кг})$.

Таблица 7.

Оценка жизненного индекса в возрастном интервале до 35 лет

Результат	пол	Оценка
60-65	Муж.	Хорошо
55-60	Жен.	Для лиц, не занимающихся ФК и С
65-75	Муж.	Хорошо
60-70	Жен.	Для лиц, занимающихся ФК и С
Менее 55	Муж.	Плохо
Менее 50	Жен.	У вас либо избыточный вес, либо недостаточная ЖЕЛ

6. **Индекс Эрисмана** характеризует развитие грудной клетки и вычисляется по формуле:

$$\text{ИЭ} = \text{ОГК}_{\text{в покое}}(\text{см}) - L(\text{см}) / 2.$$

Отрицательное значение индекса Эрисмана указывает на недостаточное развитие грудной клетки. Это бывает, как правило, у людей худых, высоких, недостаточно физически развитых. Физическая нагрузка вызывает увеличение размеров грудной клетки, ее подвижность, повышает частоту и глубину дыхания, так как потребление кислорода работающими мышцами увеличивается и функция органов дыхания возрастает. Значение индекса Эрисмана от 1 до 5 - среднее развитие, более 5 - хорошее развитие.

7. **Индекс силы кисти** характеризует силу кисти и находится по формуле:

$$\text{ИСК} = (\text{СК}(\text{кг}) / P(\text{кг})) \times 100\%.$$

У мужчин данный показатель составляет 65-80%, у женщин - 45-50%.

8. **Индекс становой силы** характеризует развитие мышц спины и определяется по формуле: $ИСС = (СС(кг) / P(кг)) \cdot 100\%$.

Таблица 8.

Оценка индекса пропорциональности (%)

Результат	Оценка
Менее 175	Малая сила мышц спины
175-190	Ниже средней
190-210	Средняя
210-225	Выше средней
Более 225	Большая сила мышц спины

Показатели функциональной подготовленности

1. **Ортостатическая проба** определяет состояние механизма регуляции ССС. Расчет производится по следующей формуле:

$ЧСС_{\text{в покое лёжа}} - ЧСС_{\text{в покое стоя}}$

Оценка ортостатической пробы

Таблица 9.

результат	оценка
Менее 10	Отлично
11-15	Хорошо
16-20	Удовлетворительно
Более 20	Неудовлетворительно

Результаты пробы более 20 свидетельствует о нарушении работы сердца из-за переутомления или заболевания.

2. **Индекс Руффье** даёт функциональную оценку физической работоспособности (таблица 10). Рассчитывается индекс по следующей формуле: $ИР = 0,1 (ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3 - 200)$, где ЧСС1 - пульс в покое, ЧСС2 - после нагрузки, ЧСС3 - после 1 мин восстановления.

Таблица 10.

Оценка индекса Руффье для учащихся

результат	оценка
0-5	Отлично
6-10	Хорошо
11-15	Удовлетворительно
Более 15	Неудовлетворительно

3. **Коэффициент выносливости** характеризует работу ССС и является показателем ее деятельности. Рассчитывается по формуле: $KB=10ЧСС/ПД$. Коэффициент выносливости представляет собой интегральную величину, объединяющую ЧСС, СД и ДД. В норме $KB = 16$. Увеличение указывает на ослабление деятельности ССС, уменьшение – на усиление деятельности ССС. При развитии выносливости числовые значения KB снижаются.

4. **Индекс Кердо** характеризует состояние вегетативной нервной системы, регулирующей ССС. Рассчитывается по формуле: $ИКЕРДО = ДД/ЧСС$. У здоровых людей индекс Кердо равен 1. При нарушении нервной регуляции ССС индекс Кердо становится больше либо меньше 1.

5. **Индекс Скибински** оценивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему (таблица 11) и вычисляется по следующей формуле: $ИС=ЖЕЛт \text{ задержки дыхания на вдохе}/100ЧСС4$, где ЧСС4 - пульс после задержки дыхания на вдохе.

Таблица 11.

Оценка индекса Скибински для учащихся

результат	оценка
Более 60	Отлично
60-31	Хорошо
30-11	Удовлетворительно
10-5	Неудовлетворительно
менее 5	Очень плохо

6. **Уровень функционального состояния** оценивает адаптационные возможности организма (таблица 12). Определяется по формуле:

$$УФС = \{700-3ЧСС-2,5[ДД + 0,33(СД - ДД)]-2,7W + 0,28P\}/(350-2,6W + 0,21L)$$

Таблица 12.

Оценка уровня функционального состояния

результат	оценка
0,826 и более	Высокий Выше
0,626-0,825	среднего
0,526-0,675	Средний
0,376-0,525	Ниже среднего
0,225-0,375	Низкий

7. **Адаптационный потенциал** оценивает компенсаторно-приспособительные механизмы, которые лежат в основе поддержания системы кровообращения (таблица 13). АП является показателем, обуславливающим взаимосвязь двух противоположных понятий «здоровье» и «болезнь». Здоровый человек максимально адаптирован к окружающей среде. Адаптационный потенциал рассчитывается следующим образом:

$$АП = 0,011ЧСС + 0,014СД + 0,008ДД + 0,0014W + 0,009P - 0,009L - 0,27.$$

Таблица 13.

Оценка адаптационного потенциала (АП)

Значение АП	Оценка	Рекомендации
До 2,10	Нормальная (удовлетворительная) адаптация	Занятия без ограничений
2,11-3,20	Напряжение механизмов адаптации	Занятия по спец.программе
3,21-4,30	Неудовлетворительная адаптация	Занятия строго ограничены
более 4,30	Срыв адаптации	Занятия ЛФК

8. Индекс Кверга характеризует физическое состояние организма после действия комплекса нагрузок (таблица 14):

- 30 приседаний за 30 с;
- бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 с;
- трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов в мин;
- прыжки со скакалкой в течение 1 мин. Индекс Кверга определяется по формуле: ИКВЕРГА = 15000/(ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3), где ЧСС1 - пульс в положении

сидя сразу после нагрузки за 30 с, ЧСС2 - через 2 мин, ЧСС3 - через 4 мин.

Таблица 14.

Оценка Индекс Кверга

результат	оценка
105 и более	Отлично
99-104	Хорошо
93-98	Удовлетворительно
92 и менее	Неудовлетворительно

9. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) позволяет оценить способность к воспитанию скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженного насыщения крови кислородом, приводящие к заболеваниям органов дыхания и кровообращения. Функциональную пробу следует выполнять после 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Среднее время задержки – 65 секунд (таблицы 15-17). При заболевании или переутомления может снизиться до 30-35 секунд.

Таблица 15.

Оценка пробы Штанге

Группа тестируемых	Оценка	Результат (с)
Здоровые нетренированные люди	Норма	45-55
Спортсмены	Норма	60-90 и более

Таблица 16.

Ориентировочная оценка пробы задержки дыхания на входе для определения способности к воспитанию скоростной выносливости

Возраст (лет)	Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
9-10	Больше 55	50-55	40-50
11-12	Больше 70	65-70	55-65
13-14	Больше 95	90-95	80-90

Таблица 17.

Ориентировочные показатели пробы Штанге (с)

Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
7	36	30
8	40	36
9	44	40
10	50	50
11	51	44
12	60	48
13	61	50
14	64	54
15	68	60
16	71	64

10. Проба Генча (задержка дыхания на выдохе). Среднее время задержки – 30 секунд. Если проводить пробу сразу за пробой Штанге или другой подобной, то необходимо выдержать перерыв в 5-7 минут (таблица 18).

Таблица 18.

Оценка пробы Генча

Группа тестируемых	Оценка	Результат (с)
Здоровые нетренированные люди	Норма	25-30
Спортсмены	Норма	40-60 и более

3. Протоколы тестирования физических качеств.

ПРОТОКОЛ (образец)

тестирования двигательных качеств учащихся _____ класса (мальчики, девочки) школа № _____

Тесты →		Наклон вперёд из положения сидя (см)	Прыжки в длину с места (см)	Сила правой кисти (кг)	Сила левой кисти (кг)	Подъём туловища за 30с (колво раз)	Вис на перекладине (с)	Челночный бег 10х5м (с)		
Дата →										
№	Ф. И. ↓									
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

Судьи: _____

Завуч по спортивной работе: _____

Методика оценивания физической подготовленности учащихся образовательных учреждений

Физическая подготовленность (ФП) – результат физической подготовки, целенаправленного педагогического процесса на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости а также их сочетаний (комплекса).

Для оценки ФП следует использовать простые (не сложные по технике исполнения) задания (тесты), которые имеют определенные единицы измерения. Для оценки физической подготовленности можно следующие тесты:

Тест и единицы измерения	Тестируемые физические качества					
	гибкость	скоростносиловы е	координационны е (ловкость)	силовые (силовая выносливость)	скоростны е	выносливост ь
	наклон вперед из положени я сидя, (см)	прыжок в длину с места (см)	челночный бег 3x10 м (с)	подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) (юноши); на низкой перекладине из положения вис лежа (раз) (девушки)	Бег 30 м (с)	6-минутный бег (метров)

Достоинствами этой системы тестов являются:

- техническая простота в выполнении;
- не требуется сложного оборудования для проведения тестирования;
- достаточно высокая надежность и информативность;
- все они являются сквозными, т.е. авторами даны нормативы для учащихся с 7 до 17 лет;
- для оценивания проявления физических качеств сделана градация по уровням:

"низкий", "средний", "высокий" в каждом возрасте.

Эти тесты мы рекомендуем для реализации мониторинга физической подготовленности учащихся 1 – 11 классов школ г. Тольятти.

1. Наклон вперед из положения сидя. С помощью этого теста можно определить двигательное качество - гибкость (рис.1). Данный тест определяет функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, степень подвижности его звеньев. При выполнении каждый испытуемый должен выполнить из положения сидя сгибание в тазобедренном суставе и вытянуть руки, как можно дальше вперед. Между пятками испытуемый зажимает измерительную дощечку на делении «0». Если испытуемый не дотягивается до отметки «0», то результат у него будет отрицательный и записывается со знаком «-», если же он выполняет наклон дальше «0», то результат положительный и записывается без знака «-». Результат записывается в сантиметрах (см). Измерение проводится по кончикам пальцев рук в фиксированном положении туловища (2-3с). Нельзя делать рывковых движений, сгибать ноги в коленных суставах.

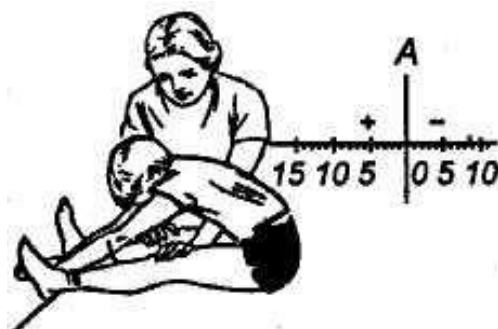


Рис. 1.

Таблица 1.
Уровень развития гибкости учащихся 7-17 лет по тесту «наклон вперед из положения сидя, см».

Возраст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13 и выше
10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	2 и ниже	7-10	14 и выше
11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
12	2 и ниже	6-8	10 и выше	6 и ниже	9-11	16 и выше
13	2 и ниже	5-7	9 и выше	7 и ниже	10-12	18 и выше
14	3 и ниже	7-9	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
15	4 и ниже	8-10	12 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше

2. Прыжок в длину с места. Этот тест позволяет оценить проявление «взрывной» силы (рис.2). Прыжок выполняется из положения стоя, ноги согнуты. Тест проводится дважды, засчитывается лучшая попытка. Дальность прыжка измеряется от стартовой линии до первой точки касания любой частью тела. Результат оценивается в сантиметрах (см).

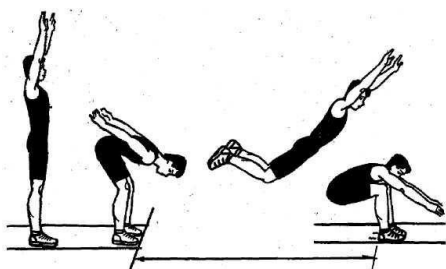


Рис. 2.

Таблица 2.

Уровень развития «взрывной» силы учащихся 7-17 лет
по тесту «прыжок в длину с места, см».

Возраст , лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
8	110 и ниже	125-145	165 и выше	90 и ниже	125-140	155 и выше
9	120 и ниже	130-150	175 и выше	110 и ниже	135-150	160 и выше
10	130 и ниже	140-160	185 и выше	120 и ниже	140-155	170 и выше
11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
12	145 и ниже	165-180	200 и выше	135 и ниже	155-175	190 и выше
13	150 и ниже	170-190	205 и выше	140 и ниже	160-180	200 и выше
14	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
15	175 и ниже	190-205	220 и выше	155 и ниже	165-185	205 и выше
16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше

3. Челночный бег 3х10 м. Данный тест даёт оценку координационным способностям (ловкости) испытуемых. Для проведения теста определяется десятиметровый отрезок. На линию старта кладутся два кубика. По команде «на Старт!» испытуемый подходит к линии старта, по команде «внимание!» наклоняется вперёд-вниз, по команде «Марш!» берёт один кубик и начинает бег. На отметке 10м он кладёт кубик на линию и возвращается к линии старта, берёт второй кубик и делает последний третий отрезок. Время останавливается, когда он кладёт второй кубик на отрезке 10м. Результат не считается, если учащийся не добегаёт до линий или бросает кубик. Результат фиксируется в секундах (с).

Таблица 3.

Уровень развития координационных способностей (ловкости) учащихся
7-17 лет по тесту «Челночный бег 3х10 м, с».

Возраст т, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
8	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже	11,2 и выше	10,7-10,1	9,7 и ниже
9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже	10,8 и выше	10,3-9,7	9,3 и ниже
10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже

11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
12	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,6-9,1	8,8 и ниже
13	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,5-9,0	8,7 и ниже
14	9,0 и выше	8,7-8,3	8,0 и ниже	9,9 и выше	9,4-8,9	8,6 и ниже
15	8,6 и выше	8,4-8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
16	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,7	8,4 и ниже
17	8,1 и выше	7,9-7,5	7,2 и ниже	9,6 и выше	9,3-8,7	8,4 и ниже

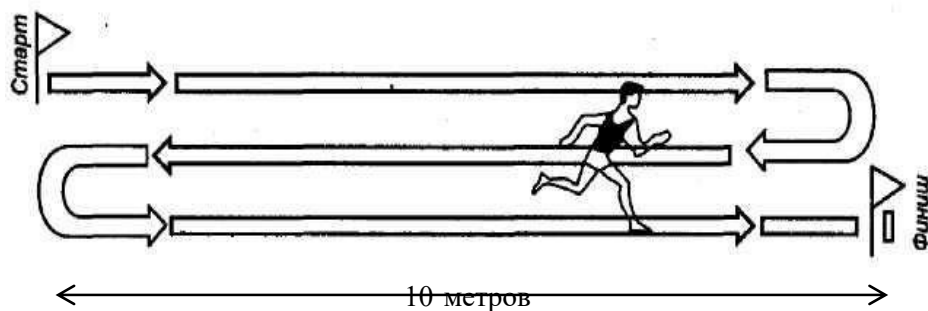


Рис. 3.

4. Подтягивание: а) для юношей - на высокой перекладине из виса (рис. 4); б) для девушек - на низкой перекладине из положения вис лежа (рис. 5). Подтягивание оценивает двигательное качество - сила (силовую выносливость). При выполнении необходимо следить: 1) за положением туловища (не должно быть рывковых и волнообразных движений туловища), 2) хватом кистей (хват кистей сверху), 3) подбородком (касание жерди сверху). окончательный результат - количество раз правильно выполненных подтягиваний. Не должно быть длительных остановок между подтягиванием. При их наличии выполнение теста следует остановить.



рис. 5. рис. 4.

Таблица 4.

Уровень развития силы учащихся 7-17 лет по тесту подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) и на низкой перекладине из положения вис лёжа (девочки), количество раз.

Возраст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7
7	1 и ниже	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
8	1 и ниже	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
9	1 и ниже	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
10	1 и ниже	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

11	1 и ниже	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
12	1 и ниже	4-6	7 и выше	4 и ниже	11-15	20 и выше
13	1 и ниже	5-6	8 и выше	5 и ниже	12-15	19 и выше
14	2 и ниже	6-7	9 и выше	5 и ниже	13-15	17 и выше
15	3 и ниже	7-8	10 и выше	5 и ниже	12-13	16 и выше
16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

5. Бег 30 м. Показатель этого теста характеризует двигательное качество – быстроту. Результатом является время пробегания 30м отрезка. Задание выполняется со стартовой линии по командам: «на Старт!», «Внимание!», «Марш!». Результат фиксируется секундомером по пересечении финишной линии в секундах (с). При фальстарте или падении следует провести тест ещё раз.

Таблица 5.

Уровень развития быстроты учащихся 7-17 лет по тесту «бег 30м, с».

Возраст , лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
8	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,9-6,0	5,3 и ниже
10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,1 и ниже	6,6 и выше	6,5-5,6	5,2 и ниже
11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
12	6,0 и выше	5,8-5,4	4,9 и ниже	6,2 и выше	6,0-5,4	5,0 и ниже
13	5,9 и выше	5,6-5,2	4,8 и ниже	6,2 и выше	6,2-5,5	5,0 и ниже
14	5,8 и выше	5,5-5,1	4,7 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,4	4,9 и ниже
15	5,5 и выше	5,3-4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8-5,3	4,9 и ниже
16	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и ниже
17	5,1 и выше	5,0-4,7	4,3 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и ниже

6. 6-минутный бег. Этот тест направлен для определения двигательного качества – выносливость. По командам: «на Старт!», «Внимание!», «Марш!» учащиеся начинают бег по стадиону. Бег выполняется в течении 6 минут. По истечению времени (по свистку учителя) все останавливаются для определения пройденного расстояние учащимися. Результат записывается в метрах (м) (количество кругов умножается на расстояние круга стадиона + расстояние неполного круга). Если кому либо из испытуемых стало плохо при проведении теста, то его выполнение следует прекратить. По возможности провести в другой раз, если нет каких-либо противопоказаний.

Таблица 6.

Уровень развития выносливости учащихся 7-17 лет по тесту «6-минутный бег, м».

Возраст, лет	Уровень					
	мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
8	750 и менее	800-950	1150 и выше	550 и менее	650-850	950 и выше
9	800 и менее	850-1000	1200 и выше	600 и менее	700-900	1000 и выше
10	850 и менее	900-1050	1250 и выше	650 и менее	750-950	1050 и выше
11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и менее	850-1000	1100 и выше
12	950 и менее	1100-1200	1350 и выше	750 и менее	900-1050	1150 и выше
13	1000 и менее	1150-1250	1400 и выше	800 и менее	950-1100	1200 и выше
14	1050 и менее	1200-1300	1450 и выше	850 и менее	1000-1150	1250 и выше
15	1100 и менее	1250-1350	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
17	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше

10. Оценочные средства

10.1. Паспорт оценочных средств

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6	<i>Задания № 1-3, Отчет по практике, устный опрос</i>
ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-14	<i>Задания № 1-3, Отчет по практике, устный опрос</i>

10.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля успеваемости

10.2.1. Задание №1: Выполнить мероприятия по разделу «Организационно-ознакомительная работа»:
(наименование оценочного средства)

- Определиться с базой практики. При необходимости составить договор с базой практики.
- Встретиться с директором учреждения или представителем администрации.
- Изучить программу по преддипломной практике.
- Принять участие в конференциях (вводной и итоговой) по производственной практике.
- Составить учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения.
- Составить отчёт по практике данного раздела работы.

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, который составил учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения. При этом он учел задания по всем предложенным разделам практики и расписал их в таблице планирования в виде проведения различных мероприятий. Представил отчёт по практике данного раздела работы своевременно руководителю практики.
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, который составил учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения. При этом он учел задания по всем предложенным разделам практики и расписал их в таблице планирования в виде проведения различных мероприятий и самостоятельной работы. Представил отчёт по практике данного раздела работы. Однако при составлении имеются небольшие неточности и замечания.
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, который составил учёт работы студента (содержание работы) на

практике. При этом он не учел все задания по предложенным разделам практики и в итоге не все отобразил в таблице планирования. Не своевременно представил отчёт по данному разделу руководителю практики;

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не составил план (содержание) работы на практике.

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если он составил учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения. При этом он учел задания по всем предложенным разделам практики и расписал их в таблице планирования в виде проведения различных мероприятий и самостоятельной работы. Представил отчёт по данному разделу руководителю практики. Однако при составлении имеются небольшие неточности и замечания.
- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, который не составил план (содержание) работы на практике.

10.2.2. Задание № 2. Выполнить следующие задания по разделу «Методическая работа»:

1. Изучить программы ДЮСШ и СДЮШОР по виду спорта.
2. Изучить документы планирования и учета процесса подготовки спортсменов.
3. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями разработал рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики и провел полный анализ тренировочного занятия. Оформил письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду спорта в отчете по практике.
- оценка **«хорошо»** если он в соответствии с требованиями разработал рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики и провел полный анализ тренировочного занятия. Оформил письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду спорта в отчете по практике, но имеются неточности в оформлении отчёта.
- оценка **«удовлетворительно»** если он в соответствии с требованиями разработал рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики и провел полный анализ тренировочного занятия. Оформил письменный педагогический анализ проведения тренировки по

виду спорта в отчете по практике, однако в выполненных заданиях имеются ошибки и замечания.

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

- оценка **«зачтено»** если он в соответствии с требованиями разработал рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики и провел полный анализ тренировочного занятия. Оформил письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду спорта в отчете по практике, но имеются неточности в оформлении отчёта.

- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

10.2.3. Задание № 3. Выполнить следующие задания по разделу «Научно-исследовательская работа»:

1. Сбор информации для курсовой или выпускной квалификационной работы:
 - оценка уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы
 - провести педагогический эксперимент.
 - оформить реферат в отчёте практики данного раздела

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями выполнил полный объем работы. Провел педагогический эксперимент, оценил уровень подготовленности спортсменов тренировочной группы, оформил реферат по результатам педагогического исследования в отчёте практики

- оценка **«хорошо»** если он в соответствии с требованиями выполнил полный объем работы. Провел педагогический эксперимент, оценил уровень подготовленности спортсменов тренировочной группы, оформил реферат по результатам педагогического исследования в отчёте практики, но имеются неточности в оформлении отчёта.

- оценка **«удовлетворительно»** если он в соответствии с требованиями выполнил полный объем работы. Провел педагогический эксперимент, оценил уровень подготовленности спортсменов тренировочной группы, оформил реферат по результатам педагогического исследования в отчёте практики, однако в выполненных заданиях имеются ошибки и замечания.

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

10.2.4. Отчет по практике

Типовой пример задания(ий)

Образец оформления отчета по практике представлен в «Положении об организации и проведении практики обучающихся Тольяттинского государственного университета» (Приложение)

Краткое описание и регламент выполнения

Отчеты по практикам являются специфической формой письменных работ, позволяющей студенту обобщить свои знания, умения и навыки, приобретенные за время прохождения преддипломной практики. Отчет готовится индивидуально. Цель каждого отчета – осознать и зафиксировать профессиональные знания, умения и навыки, полученные студентом при прохождении практики.

Критерии оценки:

Критериями оценки отчета по практике являются качество содержания и оформления отчета. Оцениваются: полнота выполненной работы; логичного составления ежедневного плана дневника, четкого правильного составления педагогического анализа занятия, грамотного составления доклада, ориентироваться в вопросах при защите отчёта на итоговой конференции и аргументировано отвечать, ответ подкрепляется демонстрацией на наглядном материале.

- оценка «отлично» ставится, если отчет содержит все необходимые сведения по итогам практики, написан грамотно, текст отчета отформатирован, приведен анализ содержания работы, отчёт соответствуют цели работы и содержанию практики; материал изложен логично; приведены таблицы и т.д.

- оценка «хорошо» ставится, если отчет отвечает основным требованиям, предъявляемым к отчетам по практикам, но имеет некоторые недочеты в отдельных компонентах;

- оценка «удовлетворительно» ставится, если в отчете имеются недочеты; имеет место определенное несоответствие содержания отчёта; содержание практики не соответствуют задачам.

- оценка «неудовлетворительно» ставится, если отчёт не сдан или имеются существенные недостатки, как в форме, так и содержании отчета по практике.

10.2.5. Устный опрос

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Собеседование – оценочное средство, организованное как беседа руководителя практики от кафедры с обучающимся на темы, связанные с выполнением программы практики на разных этапах ее выполнения

(установочная и итоговая конференции по производственной практики; вопросы оформления необходимых документов по практике, общий и производственный инструктаж по ТБ с получением допуска к работе, подведение итогов практики на месте ее прохождения, дискуссия на защите практики и т.д.), и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п

Критерии оценки:

Критериями оценки ответа при собеседовании являются:

- качество ответа (общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция);

- ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность.

Описание шкалы оценивания

- ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений;

- ответы на вопросы полные и/или частично полные;

- ответы только на элементарные вопросы;

- нет ответа.

10.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

10.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

№ п/п	Вопросы к зачету (зачету с оценкой)
1.	Техника безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту
2.	Цель организации практики.
3.	Задачи практики.
4.	Значение практики в подготовке бакалавров
5.	Принципы организации преддипломной практики.
6.	Программа прохождения преддипломной практики.
7.	Особенности проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту.
8.	Особенности организации основных направлений работы учреждения, где проводится практика: традиции, правила внутреннего распорядка; права детей (учащихся, занимающихся) и требования, предъявляемые к ним.
9.	Педагогические умения, приобретаемые в ходе преддипломной практики (организационные, конструктивные, коммуникативные, гностические).
10.	Права и обязанности студента, проходящего практику.
11.	Компетенции, формируемые студентом в результате прохождения преддипломной практики.
12.	Материально-техническое оснащение спортивных залов, бассейнов.
13.	Состояние здоровья детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится работа по физическому воспитанию.
14.	Уровень физического развития детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится работа по физическому воспитанию.
15.	Уровень физической подготовленности детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится работа по физическому воспитанию.
16.	Организация проведения занятий по физической культуре в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы здоровья, возраста и т.п.
17.	Методика проведения занятий по физической культуре в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы здоровья, возраста и т.п.
18.	Документы планирования и учета педагогического и учебно-тренировочного процесса в образовательных и других видах учреждениях (детском саду, школе, ВУЗе, ДЮСШ и т.п.). В зависимости от базы практики.
19.	Содержание программы по предмету «Физическая культура»
20.	Индивидуальный план прохождения практики.
21.	Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений для детей, учащихся, молодёжи разной возрастной группы (зависит от того, с каким контингентом работает практикант).
22.	Использование терминологии физических упражнений при составлении конспектов уроков (занятий).
23.	Подводящие упражнения при обучении двигательному действию.
24.	Планирование уроков (занятий) по физической культуре.

25.	Методика обучения двигательному действию.
26.	Индивидуальный подход при обучении двигательному действию.
27.	Контроль уровня и динамики нагрузки на занятиях, уроках, учебно-тренировочных занятий (физической культуры) с помощью регистрации ЧСС.
28.	Протокол регистрации ЧСС в течение одного занятия. Построение графика изменения ЧСС.
29.	Анализ и оценка проведения занятия (урока) физическому воспитанию.
30.	Содержание и организация воспитательной работы с детьми в образовательных
31.	учреждениях.
32.	Планирование воспитательной работы с детьми в образовательных учреждениях.
33.	Планирование физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в образовательных и других видах учреждений.
34.	Составление положения о проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в образовательных и других видах учреждений.
35.	Пропаганда ценностей здоровья, здорового образа жизни
36.	Содержание отчета по практике и форма представления на заключительной конференции.
37.	Современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в физической культуре и спорте.
38.	Методы педагогических исследований
39.	Организация научно-исследовательской работы в образовательных учреждениях.

Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
Зачет с оценкой	«отлично»	оценка «отлично» выставляется студенту, который выполнил весь объем работы, показал глубокую теоретическую и практическую подготовку на всех этапах работы; проявил самостоятельность, творческий подход, общую и профессиональную культуру, сдал вовремя и на отличном уровне всю отчетную документацию. Отчёт раскрыт глубоко и всесторонне, материал изложен логично; теоретические положения органично сопряжены с практикой (приведены таблицы сравнений, графики, диаграммы, анкетный опрос).
	«хорошо»	оценка «хорошо» выставляется студенту, который составил учёт работы студента

		(содержание работы) на практике на весь период её прохождения. При этом он учел задания по всем предложенным разделам практики и расписал их в таблице планирования в виде проведения различных мероприятий и самостоятельной работы. Однако при составлении имеются небольшие неточности и замечания. Своевременно представил руководителю практики
	«удовлетворительно»	оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который составил учёт работы студента (содержание работы) на практике. При этом он не учел все задания по предложенным разделам практики и в итоге не все отобразил в таблице планирования. Не своевременно представил руководителю отчет по практике или содержание отчёта не соответствует программе практики.
	«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не выполнил программу практики, отсутствовал на базе практики без уважительной причины или не сдал отчетную документацию по практике.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

11.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Белова Ю. В.	Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Белова. - Саратов : Вузовское образование, 2018. - 111 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-54487-0141-2.	учебнометодическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
2	Ветков Н. Е.	Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : МАБИВ, 2016. - 126 с.	учебнометодическое пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
3	Макеева В. С.	Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с.	учебнометодическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
4	Пиянзин А. Н.	Теория физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2017. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с. 79-80. - ISBN 978-5-8259-1151-9 : 1-00.	учебное пособие	2017	Репозиторий ТГУ
5	Яковлева Б.П.	Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. для вузов	учебник	2016	ЭБС "IPRbooks"

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
		физ. культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4.			
6	Третьякова Н. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7.	учебное пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"

11.2. Дополнительная литература

п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Лазунина И. В.	Учебная и профессионально-ориентированная практика студентов [Электронный ресурс] : электрон. учеб. пособие / И. В. Лазунина ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 76 с. : ил. - Библиогр.: с. 76. - ISBN 978-5-82590911-0 : 1-00.	Электрон. учеб. пособие	2015	Репозиторий ТГУ

11.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ

11.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по практике

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы.	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	работ). (У-213)	

Приложение

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

(Наименование института)

(Наименование кафедры, центра, департамента)

ОТЧЕТ

(Наименование практики)

ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

(И.О. Фамилия)

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

ГРУППА _____

РУКОВОДИТЕЛЬ
ПРАКТИКИ ОТ УНИВЕРСИТЕТА:

(фамилия, имя, отчество, должность)

Руководитель практики от организации
(предприятия, учреждения, сообщества)

(фамилия, имя, отчество, должность)

Тольятти 2020

График проведения практики

№	Этап прохождения практики (наименование)	Период (номер недели практики)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

(Наименование института)

(Наименование кафедры, центра, департамента)

АКТ о прохождении практики

Данным актом подтверждается, что

ОБУЧАЮЩИЙСЯ _____

(И.О. Фамилия)

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

ГРУППА _____

Проходил

(Наименование практики)

В _____

(Наименование организации)

в период с _____ по _____ г.

Руководитель практики от организации
(предприятия, учреждения, сообщества):

(фамилия, имя, отчество, должность)

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ОЦЕНКА _____

М.П.

(дата)

(подпись)