

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной
деятельности



/ Е.В. Суханова
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

**Дополнительная профессиональная
программа профессиональной переподготовки:**

«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Квалификация:

инструктор по спорту, специалист центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Воронеж, 2022

Практика является обязательной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением» и средством успешной подготовки слушателей к работе в сфере физической культуры.

Практика направлена на формирование у обучающихся соответствующих компетенций, приобретение практического опыта и реализуется в рамках модулей программы по каждому из видов профессиональной деятельности.

1. Цель и задачи практики

1.1. Цель практики – реализация инструкторской и методической деятельности для рационального осуществления различными организациями, коллективами, отдельными физическими лицами деятельности по физической подготовке и физическому развитию, физическому воспитанию населения.

1.2. Задачи практики

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

1. Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки.

2. Физическая подготовка и обучение детей физической культуре в соответствии с программой и методиками физического воспитания.

3. Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его территории.

4. Организационно-методическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической.

5. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации.

6. Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива.

7. Организация спортивно-массовой деятельности на предприятиях, у в учреждениях, проведение гимнастики на рабочем месте и оздоровительной гимнастики во вне рабочее время.

8. Организация в учреждении работы по подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

9. Инструкторская деятельность по проведению рекреационных занятий для лиц разного возраста в парковой зоне, на открытых/закрытых спортивных площадках.

10. Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе.

2. Вид практики, способ, форма и место ее проведения

Практика является частью ОПОП подготовки обучающихся по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением».

Практика реализуется на десятой неделе обучения.

Место прохождения практики – ДЮСШ, СДЮШОР, центры физкультуры, спорта и здоровья, спортивные клубы и секции, имеющие необходимую материально-техническую базу.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор мест прохождения практики должен учитывать состояние здоровья и требования доступности.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного

процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по практике позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

– для слабослышащих студентов – видеоматериалы и презентации по программе практики, методические материалы;

– для слабовидящих студентов – объяснения, беседы, разборы, педагогические анализы учебных занятий и устные методические рекомендации; фиксация звукового материала мероприятий практики с помощью технических средств (диктофон);

– для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата – работа с документацией, использование всех выше указанных средств.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

3. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики

В соответствии с ОПОП практика направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Содержание формируемых компетенций	Индекс компетенции
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ (ПК)	
способен планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.	ПК-1
способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста	ПК-2
способен проводить занятия в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам	ПК-4
способен проводить спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействовать и организовывать работу с волонтерами	ПК-7
способен осуществлять измерение, оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся	ПК-9

Результаты обучения

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Знать, уметь, владеть	Перечень компетенций
1.	Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, методическое обеспечение, учет и контроль занятий	<p>Знания:</p> <p>1. Основы теории и практики физического воспитания.</p> <p>2. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм.</p> <p>3. Основы организации физкультурно-спортивной работы.</p> <p>Умения:</p> <p>1. Разрабатывать планы занятий на</p>	ПК-1

		<p>различные временные отрезки, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся.</p> <p>2. Подбирать методику проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся.</p> <p>Навыки и/или опыт деятельности:</p> <p>1. Разработка плана проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия, по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава и психофизических особенностей группы.</p> <p>2. Составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.</p> <p>3. Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния обучающихся, занимающихся.</p>	
2.	<p>Разработка содержания и проведение занятий для занимающихся разного пола и возраста, в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности по утвержденным программам</p>	<p>Знания:</p> <p>1. Основы теории и практики физического воспитания.</p> <p>2. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.</p> <p>3. Методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий.</p> <p>Умения:</p> <p>1. Проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.</p> <p>2. Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся.</p> <p>3. Разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Навыки и/или опыт деятельности:</p> <p>1. Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом</p>	<p>ПК-2 ПК-4</p>

		<p>возрастного состава группы.</p> <p>2. Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств.</p> <p>3. Контроль двигательной деятельности обучающихся, занимающихся.</p> <p>4. Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся.</p> <p>5. Рекомендации по совершенствованию деятельности занимающихся с учетом возраста обучающегося, занимающегося.</p> <p>6. Пользоваться спортивным инвентарем.</p> <p>7. Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий.</p>	
3.	Проведение спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятий	<p>Знания:</p> <p>1. Основы теории и практики физического воспитания.</p> <p>2. Основы спортивно-массовой работы.</p> <p>3. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены.</p> <p>4. Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>5. Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм.</p> <p>6. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи.</p> <p>7. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</p> <p>Умения:</p> <p>1. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p> <p>2. Пользоваться контрольно-измерительными приборами.</p> <p>3. Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>4. Вести отчетную документацию по утвержденной форме.</p> <p>Навыки и/или опыт деятельности:</p> <p>1. Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц.</p> <p>2. Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного</p>	ПК-7

		<p>мероприятия.</p> <p>3. Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.</p> <p>4. Составление протокола о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия.</p> <p>5. Разработка программы спортивно-оздоровительного мероприятия.</p> <p>6. Осуществление коммуникации с населением участниками и иными заинтересованными лицами.</p>	
4.	Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся	<p>Знания:</p> <p>1. Методы оценки физических способностей с учетом возрастных и гендерных различий и способы их интерпретации.</p> <p>Умения:</p> <p>1. Определять уровень подготовки, мотивации, наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, проходящих тестирование.</p> <p>2. Пользоваться контрольно-измерительными приборами.</p> <p>3. Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Навыки и/или опыт деятельности:</p> <p>1. Проведение просмотра и тестирования занимающихся с целью оценки физической и функциональной подготовленности.</p> <p>2. Контроль отсутствия медицинских противопоказаний у лиц, проходящих тестирование.</p> <p>3. Установление корректных требований по проведению просмотра и тестирования.</p>	ПК-9

4. Место и объем практики

Практика относится к профессиональному блоку программы дополнительной профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением».

Вид промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Общая трудоемкость практики составляет 18 академических часов.

Виды учебной работы	Всего часов
Контактная работа	18
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет
Общая трудоёмкость: часы	18

5. Содержание практики

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы во время практики	Трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля
-------	--------------------------	---------------------------------------	------------------------	-------------------------

		включая самостоятельную работу студентов		
1.	Подготовительный этап	Установочное занятие	2	Создание «Дневника практики»
2.	Ознакомительный этап	Встреча и беседа с руководителем организации и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, педагогами дополнительного образования, инструкторами, тренерами, методистами, медицинскими работниками)	0,5	Запись в дневнике
		Инструктаж по технике безопасности	0,5	Запись в журнале по технике безопасности
		Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями физкультурно-спортивной работы организации	1	Ознакомление и анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации
3.	Основной этап	Изучение планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации организации. Составление и ведение журнала учета работы с контингентом	2	Документы планирования на различные временные сроки деятельности (годовой, квартальный, оперативный), включая индивидуальную работу. Рабочий журнал.
		Разработка конспектов физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально. Проведение	3	Конспекты занятий. Заключение с оценкой о проведении занятия.

		физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально.		
		Планирование и проведение массовых физкультурно-спортивного мероприятия или соревнования по видам ВФСК ГТО.	2	Положение о соревновании, приказ о проведении соревнования, программа проведенного мероприятия, итоговые протоколы (1 соревнование). Отчет об участии (протокол мероприятия, фотографии работы).
		Проведение досуговых и анимационных мероприятий активного отдыха в группах различной направленности с различным контингентом занимающихся ИЛИ планирование и посещение совместно с занимающимися прикрепленной группы культурно-массового мероприятия по физической культуре и спорту (например: посещение соревнования по виду спорту, музея или выставки по физической культуре и спорту).	2	План мероприятий воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе базы практики. Анализ проведенных мероприятий.
4.	Аналитический этап	Посещение и педагогическое наблюдение на учебно-тренировочных, физкультурно-оздоровительных	3	Педагогический анализ занятия, анализ педагогической деятельности

		занятиях за деятельностью инструктора по спорту		
5.	Заключительный этап	Подготовка отчета по практике	2	Составление и защита отчетной документации
ИТОГО:			18	

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по практике

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-2 ПК-4	А/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию тренировочных занятий по утвержденным программам А/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм; – методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; – порядок проведения врачебного контроля и способы оказания первой помощи; – правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, тренажеров. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей занимающихся; – составлять расписание занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по подготовке к ГТО; – проводить самостоятельные занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений; – контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся; – разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; – контролировать ЧСС во время занятий, оценивать уровень реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку; – разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия; – вести отчетную документацию по утвержденной форме; – проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организации выполнения населением (в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями)

		<p>норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения тренировочных занятий по подготовке и сдаче норм ГТО; – оценки исходного физического состояния и физической подготовленности занимающихся для оптимального подбора физической нагрузки; – определения ЧЧС, АД, дыхательных циклов, пробы Руффье для контроля самочувствия занимающихся а занятиях; – проведение занятий с лицами старшего возраста, способен подобрать средства оздоровительной гимнастики для лиц старшего возраста.
ПК-7	<p>А/03.4 Вовлечение населения различных групп в занятиях физической культурой и спортом А/04.4 Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы организации здорового образа жизни, средства и контроля двигательной активности населения; – теоретические основы организации массового спорта; – основы спортивно-массовой работы; – основы спортивной медицины и спортивной гигиены; – порядок проведения педагогического контроля и способы оказания первой помощи; техника безопасности занятий на открытой / закрытой спортивной площадке, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря; – содержание фестивалей ГТО; – основы организации деятельности спортивных секций, кружков; – методы сбора и первичной обработки информации (уровень физической подготовленности, фитнес-тест, антропометрия, физическое состояние, имеющиеся заболевания); – методы консультирования; основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять коммуникации с населением, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, иными заинтересованными лицами; – изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения; – разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; – изучать и систематизировать информацию по

		<p>вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – пользоваться спортивным инвентарем; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – оказывать первую доврачебную помощь. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; – оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; – составления конспектов оздоровительных занятий, программ занятий на 1-6 месяцев, учитывая индивидуальные особенности занимающихся; – подбора средств физической культуры для активного долголетия населения; – подбора средств физической культуры для детей и подростков, имеющих низкий уровень физической подготовленности.
ПК-9	<p>А/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам</p> <p>А/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы</p> <p>Е/02.6 Руководство процессом набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм; – методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; – порядок проведения врачебного контроля и способы оказания первой помощи; – правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, тренажеров. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей занимающихся; – составлять расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по подготовке к ГТО; – проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнениям ГТО;

		<ul style="list-style-type: none"> – контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся; – разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений; – контролировать ЧСС во время занятий, оценивать уровень реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку; – разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия; – вести отчетную документацию по утвержденной форме; – проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организации выполнения населением (в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по мету работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; – проведения тренировочных занятий по подготовке к сдаче норм ГТО; – оценки исходного физического состояния и физической подготовленности занимающихся для оптимального подбора физической нагрузки; – определения ЧСС, АД, дыхательных циклов, пробы Руффье для контроля самочувствия занимающихся на занятиях.
--	--	---

Перечень отчетной документации:

1. Индивидуальный план работы на период практики (Приложение 1).
2. Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации.
3. План работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий (Приложение 2).
4. Инструкция по технике безопасности и профилактике травматизма при проведении физкультурно-спортивных мероприятий.
5. Конспект занятия (Приложение 3) .
6. Педагогический анализ занятия (отобразить в отчете) (Приложение 4).
7. Положение о соревновании, протоколы, смета, отчет о проделанной работе, фотоотчет, анализ мероприятия (предоставить в письменном виде) (Приложение 5).
8. Положение, сценарий спортивного вечера или праздника. Отчет о проделанной работе (Приложение 5).

Критерии оценки

Работа практикантов в зависимости от ее качества оценивается по следующим критериям:

Виды работ	Отчетная документация	Наличие
1. Разработать индивидуальный план работы на период педагогической практики	Индивидуальный план прохождения практики	Обязательное

2. Составить характеристику и нормативно-нормативно правовых документов, регламентирующих деятельность организации	Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организации в форме аналитической записки (введение, актуальность, перечень нормативной базы, принципы действия, существующие проблемы, необходимость совершенствования и т.п.)	Обязательное
3. Разработать план работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий	План работы организации на год. Рабочий план на период практики. Расписание занятий	Обязательное
4. Разработать инструкцию по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях	Инструкция по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях или физкультурно-спортивных мероприятиях	Обязательное
5. Провести самостоятельно не менее 1 занятия	Конспект занятия. Заключение методиста и представителя организации	Обязательное
6. Педагогический анализ занятия инструктора по спорту	Педагогический анализ занятия инструктора по спорту в форме эссе	Обязательное
7. Проведение (участие) в качестве судьи или волонтера спортивно-массовое мероприятие или соревнование (сдачи нормативов ВФСК ГТО)	Положение о соревновании, протоколы, смета по формам принятым в организации. Отчет о проделанной работе, фотоотчет, анализ мероприятия в форме эссе	Обязательное
8. Проведение или посещение воспитательного физкультурно-спортивного мероприятия	План, сценарий спортивного вечера или праздника. Отчет о проделанной работе	Обязательное

Форма отчетности по практике

Аттестация по практике проводится в виде проведения текущего контроля успеваемости и предоставления отчетных документов по программе практики, по итогам которых выставляется зачет.

Учет и оценка деятельности практикантов осуществляют групповые руководители в контакте с методистами базы практик. В итоговой оценке должны учитываться все стороны деятельности практикантов на практике.

По окончании практики студент составляет письменный отчет о достигнутых результатах. Содержание отчета определяется настоящей программой. Отчеты рассматривают групповые руководители практики.

Руководители практики базовых образовательных учреждений дают отзыв (характеристику) о работе каждого практиканта, отмечая в нем (ней) выполнение программы практики, овладение профессиональными знаниями, умениями и навыками, отношение к работе, трудовую дисциплину.

7. Информационные, образовательные, научно-исследовательские и научно-производственные технологии, используемые на практике

В ходе практики обучающиеся используют весь комплекс научно-исследовательских методов и технологий для выполнения различных видов работ.

Для подготовки отчета по практике обучающиеся используют широкий арсенал программных продуктов: Adobe Photoshop, Power Point, Excel, Publisher и другое специальное программное обеспечение.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

Основная литература:

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. – 480с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3- е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. - 542, [1] с. : ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС)

3. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: метод. пособие под общей редакцией Н.В. Паршиковой. / Минспорт России, Москва, 2016. -210 с.

4. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями: метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2019. – 113 с.

5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011- 2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г. - 1592 с.

6. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская газета. - 2014. - 27 августа.

7. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. – 16 с.

8. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540).

Дополнительная литература:

1. Антонов А.И. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне отечества»: учебно-методическое пособие / А.И. Антонов. – Архангельск, 2016 – 140 с.

2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с.

3. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И М. Добрынин, В.А. Шемятихин. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 99, [1] с.

4. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.).

5. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016. – 191, [1] с.: ил.

6. Рекомендации по обеспечению доступности и оснащению центров тестирования при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья / Минспорт России - Санкт-Петербург: 2018. – 121 с.

7. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Минспорт России - Казань: 2015. - 218 с.

8. Фирсин С.А., Т.Ю. Маскаева. Комплекс ГТО в вузе: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2017. - 248 с.

9. Физическая культура и спорт. ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: учебное пособие / К. Э. Столяр и др. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 63 с.

10. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236 с.

11. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. 132 с.

12. Оздоровительная аэробика в подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева, Е.О. Рыбакова. – М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. -100 с.

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения практики

1. Официальный сайт ВФСК ГТО
2. Министерство спорта Российской Федерации
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации
5. Официальный интернет-портал правовой информации

10. Материально-техническое обеспечение практики

Практика проводится в профильных организациях, деятельность которых соответствует компетенциям, осваиваемым в рамках программы, оборудованных в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса, имеющих высококвалифицированных специалистов, достаточное материально-техническое оснащение в соответствии с требованиями, правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами (спортивные залы, спортивные площадки и пришкольные стадионы, бассейны, спортивные снаряды, инвентарь, оборудование, мультимедийные комплекты).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»
(ФГБОУ ВО «ВГАС»)

ОТЧЕТ
о прохождении практики

Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Квалификация:
инструктор по спорту
специалист центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Слушатель _____
(Ф.И.О.)

База практики _____

Сроки практики:

Начало «__» _____ 20 г.

Окончание «__» _____ 20 г.

Руководитель практики _____
(должность, Ф.И.О.)

Оценка по практике _____

Дата защиты «__» _____ 20__ г.

Воронеж

Индивидуальный план

Виды и содержание работ	Сроки работ	Дата выполнения	Форма отчетности

Приложение 2

План работы _____ на _____ год
(наименование организации)

Цель: _____

Задачи:

1.

2.

...

Мероприятия по реализации основных направлений деятельности

№ п/п	Содержание мероприятий	Сроки выполнения	Ответственные
1	2	3	4
1. Организационная работа			
1.1.			
...			
2. Спортивная работа			
2.1.			
...			
3. Воспитательная работа			
3.1.			
...			
Формирование основ мировоззрения социальной активности			
Воспитание сознательного отношения к обучению культуре умственного труда			
Воспитание сознательного отношения к труду			
Нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики			
Нравственная стимуляция			
4. Финансово-хозяйственная работа			
4.1.			
...			
5. Медицинский контроль			
5.1.			
...			
6. Работа с педагогическими кадрами			
6.1.			
...			
7. Работа с общеобразовательной школой и колледжем			
7.1.			
...			

Повышение квалификации тренеров, их самообразование			
8. Работа с родителями			
8.1.			
...			
9. Контрольно-аналитическая деятельность			
9.1.			
...			

Рабочий план на период практики

№ п/п	Виды деятельности	Сроки выполнения	Отметка о выполнении (подпись)
1.	Установочное занятие		
2.	Встреча и беседа с руководителем организации и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, педагогами дополнительного образования, инструкторами, тренерами, методистами, медицинскими работниками)		
3.	Инструктаж по технике безопасности		
4.	Знакомство с нормативно-правовыми документами и особенностями физкультурно-спортивной работы организации, осуществляющей спортивную подготовку		
5.	Участие в работе педагогического или тренерского совета организации, осуществляющей спортивную подготовку. Изучение планирования (перспективное, текущее) и отчетной документации организации, осуществляющей спортивную подготовку. Составление и ведение журнала учета работы с контингентом		
6.	Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий в группах или индивидуально Проведение физкультурно-оздоровительных занятий в группах или индивидуально		
7.	Планирование и проведение спортивных мероприятий, проводимого в период практики на базе учреждения или внешнего. Принять участие в работе судей по обслуживанию массовых физкультурно-спортивных мероприятий или соревнований по видам спорта		
8.	Проведение досуговых и анимационных мероприятий активного отдыха в группах различной подготовленности с различным контингентом занимающихся ИЛИ Планирование и посещение совместно с занимающимися прикрепленной группы культурно-массового мероприятия по физической культуре и спорту (например: посещение соревнования по виду спорта, музея или выставки по физической культуре и спорту)		
9.	Посещение и педагогическое наблюдение на учебно-тренировочных занятиях за деятельностью тренера по виду спорта		
10.	Подготовка отчета по практике. Итоговое занятие		

Расписание занятий

Группы	Дни и часы занятий				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	2	3	4	5	6

В расписании указывается группа, время и место проведения тренировочного занятия.

Приложение 3

Конспект занятия

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Продолжительность: _____

Метод проведения: _____

Инвентарь: _____

Задачи:

Образовательные задачи:

Оздоровительные задачи:

Воспитательные задачи:

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть		
II.	Основная часть		
III.	Заключительная часть		

Приложение 4

Схема педагогического анализа занятия

Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия включает следующие компоненты: место и задачи в системе годового цикла, организация, содержание, методика, личностные качества тренера-преподавателя, тестирование занимающихся, выводы и рекомендации.

1. Место занятия в системе годового планирования и в этой связи адекватность постановки задач. Грамотность формулировки поставленных задач (воспитание, развитие, совершенствование физических качеств, ознакомление, изучение, совершенствование технико-тактических действий).

2. Организация занятия:

- тип занятия, подготовка группы к нему;
- структура построения занятия, рациональность подбора упражнений для решения задач в каждой части занятия (содержание, дозировка нагрузки);
- соответствие объема и интенсивности нагрузки специальной подготовленности занимающихся и задачам учебно-тренировочного занятия;
- плотность занятия;
- использование и оптимальность сочетания методов организации тренировки (индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой и др.).

3. Содержание занятия:

- соответствие содержания занятия требованиям программы, по которой работает тренер;
- адекватность подбора упражнений в каждой части тренировки;

– специализированность содержания нагрузки (специфические, неспецифические упражнения) и ее соответствие этапу обучения (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования);

– направленность тренировочных нагрузок;

– рациональность использования подводящих и основных упражнений (выполнение двигательного действия по частям и целостное выполнение) на этапах обучения.

4. Методика проведения занятия:

– использование различных методических приемов обучения, заданий различного характера;

– педагогически оправданный подбор методов обучения на этапах занятия (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный и др.), соответствие методов обучения и тренировки содержанию и задачам занятия, возрасту и уровню подготовленности обучающихся;

– целесообразное сочетание групповой и индивидуальной работы занимающихся в зависимости от задач тренировки;

– осуществление тренером контроля нагрузки, коррекция дозировки;

– методические приемы исправления ошибок;

– оценка действий занимающихся - поощрение, наказание;

– содержательная логика учебно-тренировочного занятия;

– использование на занятиях технических средств обучения, специального оборудования;

– соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

5. Личностные качества тренера:

– профессиональное общение: тон, стиль отношений, манера общения с группой и отдельными занимающимися;

– умение управлять группой, педагогический такт, эрудиция;

– четкость и грамотность речи тренера при командах, объяснениях, замечаниях и общении с занимающимися.

2. Выводы и практические рекомендации:

– выполнение плана учебно-тренировочного занятия;

– оптимальность выполнения задач тренировки;

– особенно интересное и поучительное на занятии;

– что произвело на занятии наибольшее впечатление;

– замечания;

– оценка занятия.

Приложение 5

План подготовки и проведения соревнований (мероприятий)

(название)			
№ п/п	Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственный

Разделы Положения:

– цель и задачи;

– сроки и место проведения;

– руководство проведением;

– участники соревнований;

– программа соревнований;

– определение победителей;

- награждение;
- заявки и финансирование.