

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.12.2025 16:54:57

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa679172803da5b785591c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано

и.о. декана факультета физической культуры  
и спорта

« 26 » марта 2024 г.

/Кулищенко И.В./

**Рабочая программа учебной практики (научно-исследовательской работы  
(получение первичных навыков научно-исследовательской работы))**

**Направление подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профиль:**

Физическая культура и дополнительное образование

**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры и спорта

Протокол «26» марта 2024 г. № 8

Председатель УМКом

/Кулищенко И.В./

Рекомендовано кафедрой теории и  
методики физического воспитания и  
спорта

Протокол от «20» марта 2024 г. № 8

Зав. кафедрой

/Матвеев А.П./

Мытищи

2024

Авторы-составители:

Кулишенко И. В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Фандеева А. С., доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Рабочая программа учебной практики (научно-исследовательской работы (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22 февраля 2018 г. № 125.

Учебная практика (научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)) входит в обязательную часть Блока 2 «Практика» и является обязательной для прохождения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2024

## Содержание

1. Вид, тип, объем практики, способы ее проведения
  2. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
  3. Место практики в структуре образовательной программы
  4. Содержание практики
  5. Формы отчетности по практике
  6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; методические материалы
  7. Перечень учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для прохождения практики
  8. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
- Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики

## **1. Вид, тип, объем практики, способы ее проведения**

Вид практики – учебная практика.

Тип практики – (научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)).

Способ проведения – стационарная, выездная.

Форма проведения – непрерывно.

Место проведения - в соответствии с целями и задачами практика проводится на кафедрах факультета физической культуры или в других организациях, соответствующих типам задач профессиональной деятельности, к решению которых готовится бакалавр.

Объем практики:

По очной форме обучения

Общая трудоемкость практики составляет 3 зачетные единицы (108 часа), в том числе контактная работа с преподавателем – 4,2 ч., самостоятельная работа – 96 ч., из них практическая подготовка – 96 ч., контроль – 7,8 ч.

Формы промежуточной аттестации: зачет с оценкой в 6 семестре

## **2. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **2.1. Цель и задачи практики**

#### **Цель практики**

Целью учебной практики (научно-исследовательской работы (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)) является получение навыков самостоятельного выполнения научных исследований; выработка у обучающихся способности к самосовершенствованию, потребности и навыков самостоятельного и творческого овладения новыми знаниями.

#### **Задачи практики**

Задачами практики являются:

- систематизировать и углубить теоретические и практические знания по профилю подготовки, формировать умения их применения при решении конкретных педагогических или методических задач;
- формировать умения составления библиографии по теме проводимого исследования, приемами библиографического описания, знания основных библиографических источников и поисковых систем;
- закрепление и углубление теоретических знаний по прослушанным за время обучения дисциплинам;
- сбор и анализ научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта по тематике исследования;
- участие в работах по проведению вычислительных экспериментов с целью проверки используемых математических моделей
- формирование навыков выявления и формулировки актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта;
- формирование навыков внедрения инновационных и современных компьютерных технологий в практику научных исследований в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков разработки программ научных исследований и методологии их реализации.

### **2.2. Планируемые результаты обучения при прохождении практики**

В результате прохождения практики у обучающегося будут сформированы следующие

компетенции:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-9. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

ПК-5. Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области

ППК-2. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

### 3. Место практики в структуре образовательной программы

Учебная практика (научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)) входит в обязательную часть Блока 2 «Практика» и является обязательной для прохождения.

Учебная практика (научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)) базируется на знаниях, сформированных при изучении дисциплин: «Анатомия человека», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Методика преподавания предмета "Физическая культура"», «Методы исследовательской и проектной деятельности», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Учебная практика (научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)) необходима для изучения дисциплин: «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Методы математической обработки данных», «Всероссийский комплекс ГТО», прохождения производственной практики (научно-исследовательская работа), прохождения производственной практики (преддипломная практика), подготовки к защите выпускной квалификационной работе.

### 4. Содержание практики

По очной форме обучения

№	Разделы (этапы) практики	Виды работы на практике, включая практическую подготовку и самостоятельную работу студентов	Формы текущего контроля
1.	<b>Подготовительный этап</b>	Установочная лекция, производственный инструктаж, инструктаж по технике безопасности	Отметка в индивидуальном плане прохождения практики
2.	<b>Организационно-ознакомительный этап:</b>	Беседы, знакомство с коллективом обучающихся, составление индивидуального плана практики. Изучение правил внутреннего распорядка организации. Сбор, обработка и систематизация справочного и фактического	Индивидуальный план прохождения практики  План-проспект исследования

		(литературного) материала,	
2.	<b>Научно-исследовательский этап:</b>	Использование различных методов, форм, технологий, соответствующих особенностям образовательной ступени, в том числе и информационных технологий, для написания и оформления работы	Список используемой литературы
			Протокол хронометрирования,
			Протокол пульсометрии
			Протоколы Антропометрических обследований
		Оформление результатов исследования. Подготовка оформленной работы к сдаче. Подготовка слайд-презентации Написание статьи; публичная защита выполненной работы	Протоколы исследований уровня спортивной подготовленности занимающихся
			Статья
			Презентация
3.	<b>Заключительный этап:</b>	подведение итогов практики, выставление оценок, подготовка отчетной документации. Заключительная лекция	Отчет по практике, дневник по практике

## 5. Формы отчетности по практике

Формой промежуточной аттестации по итогам учебной практики (научно-исследовательской работы (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)) является зачет с оценкой, проводимый в виде собеседования, на котором студент защищает подготовленный отчет.

В период учебной практики (научно-исследовательской работы (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)) каждый студент готовит следующую отчетную документацию:

1. Дневник по практике, в котором представлены материалы заданий практики и отражены конкретные результаты работы (Приложение 2):
  - Индивидуальный план прохождения практики
  - План-проспект исследования
  - Список используемой литературы
  - Протокол хронометрирования,
  - протокол пульсометрии
  - Протоколы антропометрических обследований
  - Протоколы исследований уровня спортивной подготовленности занимающихся
  - Статья
  - Презентация.
2. Отчет по практике (Приложение 1), фотоматериалы.

## 6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; методические материалы

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Этапы формирования</b>
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап
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	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап
ОПК-9. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап
ПК-5. Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап
ППК-2. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап

## 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-1	пороговый	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап	Знает - особенности системного и критического мышления, логические формы и процедуры исследовательской деятельности; - проблематику научных исследований в сфере физического воспитания и спорта; Умеет - анализировать источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений; - анализировать ранее сложившиеся в науке способы оценки информации;	Статья Протоколы антропометрических обследований Презентация Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Протокол пульсометрии Протокол хронометрирования Список используемой литературы	Шкала оценивания статьи Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований Шкала оценивания презентации Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Шкала оценивания протокола пульсометрии Шкала оценивания протокола хронометрирования

			- аргументировано формулировать собственное суждение и оценку информации, принимать обоснованное решение;	План-проспект исследования Индивидуальный план практики	Шкала оценивания списка используемой литературы Шкала оценивания плана-проспекта исследования Шкала оценивания индивидуального плана практики
	продвинутый	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап	Знает - методологию педагогического исследования; - методы исследования и особенности методики организации и проведения научно-исследовательской работы в сфере физического воспитания и спорта; Умеет - выбирать методы исследования и обработки полученных результатов, адекватные поставленным задачам; - оптимально использовать комплекс методов исследования, с учетом характера решаемых исследовательских задач; Владеет - навыками выявления и обоснования проблемы исследования, выделения объекта, предмета, гипотезы исследования; - рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности;	Статья Протоколы антропометрических обследований Презентация Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Протокол пульсометрии Протокол хронометрирования Список используемой литературы План-проспект исследования  Индивидуальный план практики	Шкала оценивания статьи Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований Шкала оценивания презентации Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Шкала оценивания протокола пульсометрии Шкала оценивания протокола хронометрирования Шкала оценивания списка используемой литературы Шкала оценивания плана-проспекта исследования Шкала оценивания индивидуального плана практики
УК-2	пороговый	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап	Знать: - знает правовые нормы, регулирующие образовательные отношения; Уметь: - определять совокупность взаимосвязанных задач и необходимого ресурсного обеспечения; - прогнозировать ожидаемые результаты решения задач	Статья Протоколы антропометрических обследований Презентация Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Протокол пульсометрии Протокол хронометрирования Список используемой литературы План-проспект исследования Индивидуальный план практики	Шкала оценивания статьи Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований Шкала оценивания презентации Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Шкала оценивания протокола пульсометрии Шкала оценивания протокола хронометрирования Шкала оценивания списка используемой литературы Шкала оценивания плана-проспекта исследования Шкала оценивания индивидуального плана практики



	продвин утый	Подготовит ельный этап Организаци онно- ознакомите льный этап Научно- исследова тельский этап Заключите льный этап	Знать: - знает правовые нормы, регулирующие образовательные отношения; Уметь: - определять совокупность взаимосвязанных задач и необходимого ресурсного обеспечения; - прогнозировать ожидаемые результаты решения задач Владеть: - инструментами и техниками цифрового моделирования для реализации образовательного процесса	Статья Протоколы антропометрических обследований Презентация Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Протокол пульсометрии Протокол хронометрирования Список используемой литературы План-проспект исследования Индивидуальный план практики	Шкала оценивания статьи Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований Шкала оценивания презентации Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Шкала оценивания протокола пульсометрии Шкала оценивания протокола хронометрирования Шкала оценивания списка используемой литературы Шкала оценивания плана- проспекта исследования Шкала оценивания индивидуального плана практики
УК-6	порогов ый	Подготовит ельный этап Организаци онно- ознакомите льный этап Научно- исследова тельский этап Заключите льный этап	Знать: - теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; Уметь: - использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей - определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста - логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности	Статья Протоколы антропометрических обследований Презентация Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Протокол пульсометрии Протокол хронометрирования Список используемой литературы План-проспект исследования Индивидуальный план практики	Шкала оценивания статьи Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований Шкала оценивания презентации Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Шкала оценивания протокола пульсометрии Шкала оценивания протокола хронометрирования Шкала оценивания списка используемой литературы Шкала оценивания плана- проспекта исследования Шкала оценивания индивидуального плана практики
	продвин утый	Подготовит ельный этап Организаци онно- ознакомите льный этап Научно- исследова тельский этап Заключите льный этап	Знать: - деятельностный подход в исследовании личностного развития; - технологию и методику самооценки; - теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. Уметь: - планировать самостоятельную деятельность в решении	Статья Протоколы антропометрических обследований Презентация Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Протокол пульсометрии	Шкала оценивания статьи Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований Шкала оценивания презентации Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности

			<p>профессиональных задач в области физической культуры и спорта</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками планирования собственной профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Протокол хронометрирования</p> <p>Список используемой литературы</p> <p>План-проспект исследования</p> <p>Индивидуальный план практики</p>	<p>занимающихся</p> <p>Шкала оценивания протокола пульсометрии</p> <p>Шкала оценивания протокола хронометрирования</p> <p>Шкала оценивания списка используемой литературы</p> <p>Шкала оценивания плана-проспекта исследования</p> <p>Шкала оценивания индивидуального плана практики</p>
ОПК-8	пороговый	<p>Подготовительный этап</p> <p>Организационно-ознакомительный этап</p> <p>Научно-исследовательский этап</p> <p>Заключительный этап</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические основы двигательной деятельности;</li> <li>- основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии с физиологическими особенностями человека</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать функциональное состояние организма человека, анализируя показатели в покое, до и после двигательной деятельности;</li> <li>- определять уровень работоспособности индивида и оценивать подбор средств для занятий физической культурой и спортом в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями человека - методиками измерения показателей функционального состояния организма человека в покое, до и после двигательной деятельности;</li> </ul>	<p>Статья</p> <p>Протоколы антропометрических обследований</p> <p>Презентация</p> <p>Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Протокол пульсометрии</p> <p>Протокол хронометрирования</p> <p>Список используемой литературы</p> <p>План-проспект исследования</p> <p>Индивидуальный план практики</p>	<p>Шкала оценивания статьи</p> <p>Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Шкала оценивания протокола пульсометрии</p> <p>Шкала оценивания протокола хронометрирования</p> <p>Шкала оценивания списка используемой литературы</p> <p>Шкала оценивания плана-проспекта исследования</p> <p>Шкала оценивания индивидуального плана практики</p>
	продвинутый	<p>Подготовительный этап</p> <p>Организационно-ознакомительный этап</p> <p>Научно-исследовательский этап</p> <p>Заключительный этап</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические основы двигательной деятельности;</li> <li>- основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии с физиологическими особенностями человека</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать функциональное состояние организма человека, анализируя показатели в покое, до и после двигательной деятельности;</li> <li>- определять уровень работоспособности индивида и оценивать подбор средств для занятий физической культурой и спортом в соответствии с индивидуально-</li> </ul>	<p>Статья</p> <p>Протоколы антропометрических обследований</p> <p>Презентация</p> <p>Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Протокол пульсометрии</p> <p>Протокол хронометрирования</p> <p>Список используемой литературы</p> <p>План-проспект исследования</p> <p>Индивидуальный план практики</p>	<p>Шкала оценивания статьи</p> <p>Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Шкала оценивания протокола пульсометрии</p> <p>Шкала оценивания протокола хронометрирования</p> <p>Шкала оценивания списка используемой литературы</p> <p>Шкала оценивания плана-</p>

			<p>типологическими особенностями человека - методиками измерения показателей функционального состояния организма человека в покое, до и после двигательной деятельности;</p> <p>Владеть:</p> <p>- методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека</p>		<p>перспекта исследования</p> <p>Шкала оценивания индивидуального плана практики</p>
ОПК-9	пороговый	<p>Подготовительный этап</p> <p>Организационно-ознакомительный этап</p> <p>Научно-исследовательский этап</p> <p>Заключительный этап</p>	<p>Знает</p> <p>Основные современные информационные технологии и программные средства</p> <p>Умеет определять современные информационные технологии и программные средства для решения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Статья</p> <p>Протоколы антропометрических обследований</p> <p>Презентация</p> <p>Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Протокол пульсометрии</p> <p>Протокол хронометрирования</p> <p>Список используемой литературы</p> <p>План-проспект исследования</p> <p>Индивидуальный план практики</p>	<p>Шкала оценивания статьи</p> <p>Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Шкала оценивания протокола пульсометрии</p> <p>Шкала оценивания протокола хронометрирования</p> <p>Шкала оценивания списка используемой литературы</p> <p>Шкала оценивания плана-проспекта исследования</p> <p>Шкала оценивания индивидуального плана практики</p>
	продвинутый	<p>Подготовительный этап</p> <p>Организационно-ознакомительный этап</p> <p>Научно-исследовательский этап</p> <p>Заключительный этап</p>	<p>Знает</p> <p>современные информационные технологии и программные средства</p> <p>Умеет</p> <p>Выбирать современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного производства, для решения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет способностью использовать цифровые ресурсы для решения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Статья</p> <p>Протоколы антропометрических обследований</p> <p>Презентация</p> <p>Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Протокол пульсометрии</p> <p>Протокол хронометрирования</p> <p>Список используемой литературы</p> <p>План-проспект исследования</p> <p>Индивидуальный план практики</p>	<p>Шкала оценивания статьи</p> <p>Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Шкала оценивания протокола пульсометрии</p> <p>Шкала оценивания протокола хронометрирования</p> <p>Шкала оценивания списка используемой литературы</p> <p>Шкала оценивания плана-проспекта исследования</p> <p>Шкала оценивания индивидуального плана</p>

					практики
ПК-5	пороговый	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап	Знает Основные принципы проектирования, владения проектными технологиями. Умеет Разрабатывать по образцу индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.	Статья Протоколы антропометрических обследований Презентация Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Протокол пульсометрии Протокол хронометрирования Список используемой литературы План-проспект исследования Индивидуальный план практики	Шкала оценивания статьи Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований Шкала оценивания презентации Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Шкала оценивания протокола пульсометрии Шкала оценивания протокола хронометрирования Шкала оценивания списка используемой литературы Шкала оценивания плана-проспекта исследования Шкала оценивания индивидуального плана практики
	продвинутый	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап	Знает Принципы проектирования, владения проектными технологиями. Умеет Разрабатывать и реализовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области. Владеет Передовыми педагогическими технологиями в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.	Статья Протоколы антропометрических обследований Презентация Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Протокол пульсометрии Протокол хронометрирования Список используемой литературы План-проспект исследования Индивидуальный план практики	Шкала оценивания статьи Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований Шкала оценивания презентации Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся Шкала оценивания протокола пульсометрии Шкала оценивания протокола хронометрирования Шкала оценивания списка используемой литературы Шкала оценивания плана-проспекта исследования Шкала оценивания индивидуального плана практики
ППК-2	пороговый	Подготовительный этап Организационно-ознакомительный этап Научно-исследовательский этап Заключительный этап	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП	Статья Протоколы антропометрических обследований Презентация Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся	Шкала оценивания статьи Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований Шкала оценивания презентации Шкала оценивания протокола исследования уровня

		<p>ьный этап</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование</li> <li>- обобщать, анализировать и воспринимать информацию</li> </ul>	<p>Протокол пульсометрии</p> <p>Протокол хронометрирования</p> <p>Список используемой литературы</p> <p>План-проспект исследования</p> <p>Индивидуальный план практики</p>	<p>спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Шкала оценивания протокола пульсометрии</p> <p>Шкала оценивания протокола хронометрирования</p> <p>Шкала оценивания списка используемой литературы</p> <p>Шкала оценивания плана-проспекта исследования</p> <p>Шкала оценивания индивидуального плана практики</p>
продвинутый	<p>Подготовительный этап</p> <p>Организационно-ознакомительный этап</p> <p>Научно-исследовательский этап</p> <p>Заключительный этап</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование как метод исследования</li> <li>- метрологические требования к тестам</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в выборе тестов</li> <li>- определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП</li> <li>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование</li> <li>- обобщать, анализировать и воспринимать информацию</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта</li> <li>- Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся</li> <li>- алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения</li> <li>- технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами</li> </ul>	<p>Статья</p> <p>Протоколы антропометрических обследований</p> <p>Презентация</p> <p>Протокол исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Протокол пульсометрии</p> <p>Протокол хронометрирования</p> <p>Список используемой литературы</p> <p>План-проспект исследования</p> <p>Индивидуальный план практики</p>	<p>Шкала оценивания статьи</p> <p>Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся</p> <p>Шкала оценивания протокола пульсометрии</p> <p>Шкала оценивания протокола хронометрирования</p> <p>Шкала оценивания списка используемой литературы</p> <p>Шкала оценивания плана-проспекта исследования</p> <p>Шкала оценивания индивидуального плана практики</p>

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания индивидуального плана практики

Критерии оценивания	Максимальное количество баллов
Перечислены виды деятельности практиканта в соответствии с утверждённой программой практики	2
Указаны сроки выполнения основных видов деятельности практиканта в соответствии с утверждённой программой практики	2

Указаны отметки о выполнении основных видов деятельности практиканта в соответствии с утверждённой программой практики	2
Имеется отметка о согласовании индивидуального плана практики руководителем в соответствии с утверждённым приказом	2
Имеется личная подпись	2

#### Шкала оценивания плана-проспекта исследования

Критерии оценивания	Максимальное количество баллов
Актуальность и значение избранной темы, ее соответствие основным потребностям – объекта исследования, степень обоснованности проблемы	5
Новизна исследования, его теоретическая и практическая значимость; практическая направленность работы, гипотеза исследования отвечать требованиям: логической простоты и непротиворечивости, вероятности, широты применения, концептуальности, научной новизны и верификации.	5
Четкость формулировок цели и задач исследования (цель должна быть сформулирована кратко, лаконично и предельно точно; задачи должны быть связаны с анализом литературы, уточнением понятийного ряда, установлением связей, изучением практики, проведением экспериментов, разработкой, апробацией)	5
Разработка стратегического плана исследования: Выполнение сложных теоретических расчетов, проверка на большом объеме экспериментальных данных, результаты могут найти применение во многих научных направлениях описание методов сбора данных, описание схемы анализа данных.	10
	25

#### Шкала оценивания списка используемой литературы

Критерии оценивания	Максимальное количество баллов
Нумерация всей использованной литературы сплошная от первого до последнего источника.	2
списка использованной литературы рекомендуется выполнять по принципу алфавитного именного указателя (в общем алфавите авторов и заглавий) в следующей последовательности:	5
источников, включенных в список, выполняется в соответствии с существующими библиографическими правилами, установленными в 2003 году Государственным стандартом (ГОСТ) 7.1-2003 «Библиографическая запись.	10
Итого	10

#### Шкала оценивания протокола хронометрирования

Критерии оценивания	Максимальное количество баллов
студент самостоятельно проводит хронометрирование тренировочного занятия. Записывает части УТЗ, содержание. Фиксирует: 3- время окончания деятельности по секундомеру; 4-выполнение физических упражнений; 5- слушание и наблюдение; 6- отдых и ожидание; 7-действия по организации; 8-	6 баллов

простои. Проводит обработку результатов, вычисляет плотность занятия в целом и его отдельных частей. Вычисляет моторную плотность занятия и общую плотность занятия.	
студент самостоятельно проводит хронометрирование тренировочного занятия. Записывает части УТЗ, содержание. Фиксирует: 3- время окончания деятельности по секундомеру; 4-выполнение физических упражнений; 5- слушание и наблюдение; 6- отдых и ожидание; 7-действия по организации; 8-простои. Проводит обработку результатов, вычисляет плотность занятия в целом и не высчитывает плотность его отдельных частей. Вычисляет моторную плотность занятия и общую плотность занятия.	5 баллов
студент самостоятельно проводит хронометрирование тренировочного занятия. Записывает части УТЗ, содержание. Фиксирует: 3 - время окончания деятельности по секундомеру; 4-выполнение физических упражнений; 5- слушание и наблюдение; 6- отдых и ожидание; 7-действия по организации; 8-простои. Проводит обработку результатов, не вычисляет плотность занятия в целом и не высчитывает плотность его отдельных частей. Вычисляет моторную плотность занятия и не определяет общую плотность занятия.	4 балла
студент с помощью тренера проводит хронометраж тренировочного занятия. Записывает части УТЗ, содержание. Фиксирует неправильно время: 3 - время окончания деятельности по секундомеру; 4-выполнение физических упражнений; 5-слушание и наблюдение; 6- отдых и ожидание; 7-действия по организации; 8- простои. Проводит обработку результатов, не вычисляет плотность занятия в целом и не высчитывает плотность его отдельных частей. Вычисляет моторную плотность занятия и не определяет общую плотность занятия.	3 балла
студент с помощью тренера проводит хронометраж тренировочного занятия. Записывает части УТЗ, содержание. Фиксирует неправильно время: 3 - время окончания деятельности по секундомеру; 4-выполнение физических упражнений; 5-слушание и наблюдение; 6- отдых и ожидание; 7-действия по организации; 8- простои. Проводит обработку результатов, имеет ошибки в вычислении плотности занятия в целом и не высчитывает плотность его отдельных частей. Не вычисляет моторную плотность занятия и не определяет общую плотность занятия.	2 балла

### Шкала оценивания протокола пульсометрии

Критерии оценивания	Максимальное количество баллов
студент самостоятельно организует регистрацию ЧСС у занимающихся. Оформляет протокол пульсовых данных, по этому протоколу делает графическое изображение ЧСС (физиологическую кривую), не анализирует полученные результаты	5 баллов
студент самостоятельно организует регистрацию ЧСС у занимающихся. Оформляет протокол пульсовых данных, по этому протоколу не делает графическое изображение ЧСС (физиологическую кривую), не анализирует полученные результаты.	4 балла
студент самостоятельно организует регистрацию ЧСС у занимающихся. Оформляет с ошибками протокол пульсовых данных, по этому протоколу не делает графическое изображение ЧСС (физиологическую кривую), не анализирует полученные результаты.	3 балла
студент с помощью тренера организует регистрацию ЧСС у занимающихся. Оформляет с ошибками протокол пульсовых данных, по этому протоколу не	2 балла

делает графическое изображение ЧСС (физиологическую кривую), не анализирует полученные результаты.	
--	--

**Шкала оценивания протокола исследования уровня спортивной подготовленности занимающихся**

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
студент самостоятельно организует тестирование: разрабатывает протокол, готовит место проведения тестирования в соответствии с требованиями техники безопасности, подбирает измерительные приборы и технические средства; методически правильно проводит тестирование: правильно располагает тестируемых и выбирает свое место расположения, четко в соответствии с терминологией объясняет технику выполнения тестовых заданий, технически правильно показывает технику выполнения тестовых заданий, правильно и четко подает команды для начала и окончания упражнений, остановки времени и счета количества повторений, правильно фиксирует положения или движения, своевременно делает методические замечания, правильно, своевременно и четко фиксирует результат	6 баллов
разрабатывает протокол, не может самостоятельно подготовить место проведения тестирования в соответствии с требованиями техники безопасности, самостоятельно подбирает измерительные приборы и технические средства; при проведении тестирования делает незначительные ошибки (1-2 ошибки): не правильно располагает тестируемых и не правильно выбирает свое место расположения или не четко в соответствии с терминологией объясняет технику выполнения тестовых заданий (допустимо до 3 незначительных ошибок) или не четко подает команды для начала и окончания упражнений или не четко подает команды остановки времени или не четко считает количества повторений или не правильно фиксирует положения или движения или не своевременно делает методические замечания, но технически правильно показывает технику выполнения тестовых заданий, своевременно и четко фиксирует результат.	5 баллов
разрабатывает протокол, не может самостоятельно подготовить место проведения тестирования в соответствии с требованиями техники безопасности, самостоятельно подбирает измерительные приборы и технические средства; при проведении тестирования делает незначительные ошибки (3 ошибки): не правильно располагает тестируемых и не правильно выбирает свое место расположения или не четко в соответствии с терминологией объясняет технику выполнения тестовых заданий (допустимо до 3 незначительных ошибок) или не четко подает команды для начала и окончания упражнений или не четко подает команды остановки времени или не четко считает количества повторений или не правильно фиксирует положения или движения или не своевременно делает методические замечания, но технически правильно показывает технику выполнения тестовых заданий, своевременно и четко фиксирует результат.	4 балла
разрабатывает протокол, не может самостоятельно подготовить место проведения тестирования в соответствии с требованиями техники безопасности, самостоятельно подбирает измерительные приборы и технические средства; при проведении тестирования делает незначительные ошибки (4 ошибки): не правильно располагает тестируемых и не правильно выбирает свое место расположения или не четко в соответствии с терминологией объясняет технику выполнения тестовых заданий (допустимо до 4 незначительных ошибок) или не четко подает команды для начала и окончания упражнений или не четко подает команды остановки времени или не четко считает количества повторений или не правильно фиксирует положения или движения или не своевременно делает	3 балла



методические замечания, но технически правильно показывает технику выполнения тестовых заданий, своевременно и четко фиксирует результат.	
разрабатывает протокол, не может самостоятельно подготовить место проведения тестирования в соответствии с требованиями техники безопасности, самостоятельно подбирает измерительные приборы и технические средства; при проведении тестирования делает незначительные ошибки (5 ошибок): не правильно располагает тестируемых и не правильно выбирает свое место расположения или не четко в соответствии с терминологией объясняет технику выполнения тестовых заданий (допустимо до 5 незначительных ошибок) или не четко подает команды для начала и окончания упражнений или не четко подает команды остановки времени или не четко считает количества повторений или не правильно фиксирует положения или движения или не своевременно делает методические замечания, но технически правильно показывает технику выполнения тестовых заданий, своевременно и четко фиксирует результат.	2 балла
разрабатывает протокол, не может самостоятельно подготовить место проведения тестирования в соответствии с требованиями техники безопасности, самостоятельно подбирает измерительные приборы и технические средства; при проведении тестирования делает незначительные ошибки (6 ошибок): не правильно располагает тестируемых и не правильно выбирает свое место расположения или не четко в соответствии с терминологией объясняет технику выполнения тестовых заданий (допустимо до 6 незначительных ошибок) или не четко подает команды для начала и окончания упражнений или не четко подает команды остановки времени или не четко считает количества повторений или не правильно фиксирует положения или движения или не своевременно делает методические замечания, но технически правильно показывает технику выполнения тестовых заданий, своевременно и четко фиксирует результат.	1 балл

### Шкала оценивания презентации

<b>5</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано более 5 цветов шрифта</li> <li>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки выделены</li> <li>5. Присутствует анимация</li> <li>6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер</li> <li>7. Отдельные ссылки работают</li> </ol>
<b>4</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано менее 5 цветов шрифта</li> <li>3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки выделены</li> <li>5. Присутствует анимация</li> <li>6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер</li> <li>7. Отдельные ссылки работают</li> </ol>
<b>3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона не соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано менее 5 цветов шрифта</li> <li>3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки не выделены</li> <li>5. Присутствует анимация</li> <li>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер</li> <li>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен)</li> <li>8. Не работают отдельные ссылки</li> </ol>

<b>2</b>	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Каждая страница не имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
----------	--

### Шкала оценивания протоколов антропометрических обследований

Критерии оценивания	Максимальное количество баллов
Результаты должны быть представлены точно, четко, недвусмысленно и объективно и должны включать в себя всю информацию, необходимую для интерпретации результатов, а также всю информацию, требуемую в соответствии с применяемым методом. студент самостоятельно организует тестирование: разрабатывает протокол, готовит место проведения тестирования в соответствии с требованиями техники безопасности, подбирает измерительные приборы и технические средства;	10
Результаты должны представлены не точно, четко, недвусмысленно и объективно и должны включать в себя всю информацию, необходимую для интерпретации результатов, а также всю информацию, требуемую в соответствии с применяемым методом. Студент самостоятельно подбирает измерительные приборы и технические средства; при проведении тестирования делает незначительные ошибки (1-2 ошибки)	7
Результаты должны представлены не точно, четко, недвусмысленно и объективно и должны включать в себя всю информацию, необходимую для интерпретации результатов, а также всю информацию, требуемую в соответствии с применяемым методом. Студент самостоятельно подбирает измерительные приборы и технические средства; при проведении тестирования делает незначительные ошибки (4 ошибки)	5
Результаты должны представлены не точно, четко, недвусмысленно и объективно и должны включать в себя всю информацию, необходимую для интерпретации результатов, а также всю информацию, требуемую в соответствии с применяемым методом. Студент самостоятельно подбирает измерительные приборы и технические средства; при проведении тестирования делает незначительные ошибки (5 ошибок)	3

### Шкала оценивания статьи

Критерии оценивания	Максимальное количество баллов
Статья подготовлена и опубликована без замечаний	10
Статья подготовлена к печати без замечаний	7
Статья подготовлена к печати и имеет ряд замечаний	5

Статья подготовлена к печати и имеет ряд существенных замечаний	3
Статья не подготовлена к печати	0

### **6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Вариант работы во время прохождения учебной практики (научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)):

Индивидуальный план практики

1. Плана-проспекта научного исследования план-проспект программы исследования, включающая в себя: актуальность, цель, задачи, гипотеза, предмет и объект исследования, представление плана научного исследования;
2. Хронометрирование (точный учет и оценка (определение моторной и общей плотности урока) расхода времени на различные элементы учебно-воспитательной работы учебно-тренировочного занятия с различными возрастными группами)
3. Пульсометрия(измерение частоты пульса. Ее изменение интегрально отражает различные стороны психофизиологического напряжения: мышечного, терморегуляторного, нервно-эмоционального и др.)
4. Протокол тестирования физической подготовленности (Оценка физической подготовленности проводится исходя из уровня функциональных возможностей различных систем организма: сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной. Провести оценку уровня физической подготовленности можно при помощи определения уровня развития физических качеств.
5. Протоколы антропометрических исследований (это метод изучения человека, основанный на измерении морфологических и функциональных признаков его тела). Антропометрические данные дают возможность следить за особенностями физического развития, рекомендовать обучающимся заниматься тем или иным видом спорта, а также индивидуально планировать нагрузку.

К антропометрическому инструментарию относят:

- металлический штанговый антропометр системы Мартина, который одновременно может служить как штанговый циркуль;
  - деревянный станковый ростомер;
  - большой и малый толстотные циркули;
  - скользящий циркуль;
  - миллиметровые (металлические, полотняные или прорезиненные) ленты длиной до 1,5-2 м;
  - весы медицинские с точностью измерения до 50 г;
  - калипер;
  - динамометры (кистевой, становой);
  - гониометры;
  - стопомеры.
6. Список литературных источников охватывает все документы, использованные при выполнении письменной работы. В список включаются библиографические записи документов, оформленные в соответствии с действующими стандартами:
    - ГОСТ 7.1-2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления
    - ГОСТ 7.80-2000. Библиографическая запись. Заголовок. Общие требования и правила составления.
    - ГОСТ 7.82-2001. Библиографическая запись. Библиографическое описание

электронных ресурсов. Общие требования и правила составления.

7. Статья (законченное авторское произведение, описывающее результаты оригинального научного исследования (первичная научная статья) или посвящённая рассмотрению ранее опубликованных научных статей, связанных общей темой (обзорная научная статья))

Научная статья имеет четкую структуру и состоит из следующих частей:

- Название (заголовок).
- Аннотация.
- Ключевые слова.
- Введение.
- Обзор литературы.
- Основная часть (методология, результаты).
- Выводы и дальнейшие перспективы исследования.

8. Презентация

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

Промежуточная аттестация по учебной практике (научно-исследовательской работе (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)) учитывает уровень результатов обучения, общее количество работы студента, дисциплинированность, самостоятельность.

Формами промежуточной аттестации являются зачет с оценкой, который проходит в форме защиты отчета по практике.

#### **Шкала оценивания зачета с оценкой**

##### **Итоговая шкала выставления оценки по практике**

<b>Количество баллов</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>30-20</b>	ставится обучающемуся, который выполнил в срок и на высоком уровне весь объем работы, требуемый программой практики, обнаружил умение правильно определять и эффективно осуществлять основные учебно-воспитательные задачи с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; проявлял в работе самостоятельность, творческий подход, педагогический такт, педагогическую культуру.
<b>20-10</b>	ставится обучающемуся, который полностью выполнил намеченную на период практики работу, показал умения определять и решать основные учебно-воспитательные задачи; был инициативен, но при этом не проявил творческого подхода к работе.
<b>10-5</b>	ставится обучающемуся, который выполнил программу практики, но не проявил глубоких знаний и умений применять их на практике; допускал ошибки в планировании и проведении учебно-воспитательной работы; не учитывал возрастные и индивидуальные особенности детей.
<b>5-0</b>	ставится обучающемуся, который не выполнил намеченную учебную и воспитательную работу; обнаружил слабое знание профилирующих дисциплин, неумение применять их на практике; не установил правильные взаимоотношения с обучающимися и не организовал их педагогически целесообразную деятельность.

Итоговая оценка выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки учитываются результаты работы в семестре, а также результаты защиты отчета по практике.

Баллы, полученные обучающимися	Оценка
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно

## 7. Перечень учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для прохождения практики

### 7.1. Основная литература

1. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106593.html>
2. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2019. - 246с. – Текст: непосредственный
3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрияшина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / сост. Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019. — 45 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html>
2. Аэробные циклические упражнения в оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / Л. Г. Чернышева, И. В. Кондратюк, О. А. Лысенко, А. И. Мацко. — Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2021. — 140 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115779.html>
3. Башта, Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми : учебное пособие. - Омск : СибГУФК, 2019. - 108 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301271.html>
4. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / Криживецкая О. В. , Ивко И. А. - Омск : СибГУФК, 2018. - 120 с. - Текст : электронный. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_057.html](https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_057.html)
5. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С. А. Давыдова, А. Р. Галеев, Н. И. Синявский, А. В. Фурсов. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 68 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118981.html>
6. Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой : учебное пособие / В. А. Гриднев, В. П. Шибкова, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, 2019. — 81 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html>
7. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология : учебное пособие. — М. : Спорт, 2017. — 128 с. — Текст: электронный. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/74293.html>

8. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учеб.-метод. пособие / Мельникова Ю. А. , Мельников К. В. - Омск : СибГУФК, 2020. - 160 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301462.html>

9. Мудриевская, Е. В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 53 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107084.html>

10. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 160 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

### **7.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [www.rian.ru](http://www.rian.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. [www.sport28.ru](http://www.sport28.ru).
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. <http://fizkultura-na5.ru/>
6. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
7. <http://www.openclass.ru/>
8. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
9. <http://festival.1september.ru/>
10. [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

#### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

#### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики**

Для проведения практики необходимо следующее материально-техническое

обеспечение: кабинеты, учебно-наглядные пособия, учебные пособия, учебно-методические пособия, доступ к «Интернет-ресурсам».

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ФГБОУ ВО «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

### ОТЧЕТ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ

обучающийся \_\_\_\_ курса \_\_\_\_ группы \_\_\_\_ формы обучения  
направления подготовки «\_\_\_\_\_»,  
профиль «\_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

МЕСТО ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ \_\_\_\_\_

СРОКИ ПРАКТИКИ \_\_\_\_\_

РУКОВОДИТЕЛИ ПРАКТИКИ:

ОТ (направляющей стороны) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ф.и.о., должность)

Мытищи  
20\_\_\_\_



## Приложение 2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ФГБОУ ВО «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

### ДНЕВНИК ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ПРАКТИКЕ

Студент (-ка) \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

\_\_\_\_\_ форма обучения \_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы

направления подготовки \_\_\_\_\_

профиль \_\_\_\_\_

квалификации (степени) бакалавр

направляется на \_\_\_\_\_ практику

в \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(организация адрес)

Преподаватель- руководитель практики \_\_\_\_\_

(Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание)

Кафедра \_\_\_\_\_

E-mail fakul-fk@mgou.ru

Индивидуальный план работы студента \_\_\_\_\_ на период  
с \_\_\_\_ по \_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Ф.И.О.

Виды деятельности	Срок выполнения	Отметка о выполнении	Примечания

## Хронометрирование занятия

### Протокол проведения хронометража УТЗ

Группа: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Тренер: \_\_\_\_\_

Задачи:

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

На занятии присутствовало: \_\_\_\_\_

Наблюдение велось за спортсменом: \_\_\_\_\_

Наблюдение проводил (а): \_\_\_\_\_

Части занятия	Содержание занятия	Время окончания деятельности	Наблюдаемые виды деятельности				
			Выполнение упражнений	Слушание и наблюдение	Вспомогательные действия	Отдых	Постой
1	2	3	4	5	6	7	8
Вводно-подготовительная часть							
Основная часть							
Заключительная часть							
Итого							

**Расчет общей и моторной плотности:**

**Общая плотность**

ОП = (t п.д./t общ. УТЗ) × 100 %, где t п.д.- время полезной деятельности

ОП= \_\_\_\_\_

**Моторная плотность**

МП = (t ф.у. (сек)/ t общ. УТЗ (сек.)) × 100 %

МП= \_\_\_\_\_

**Выводы и предложения:**

Высчитав моторную плотность, можно сделать вывод о том, что эта тренировка была направлена на совершенствование материала.

**«Согласовано»**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 дата                      подпись                      Ф.И.О.

**Задание 2. Пульсометрия занятия**  
**Протокол**  
**измерения частоты сердечных сокращений**  
**на уроке физической культуры (пульсометрия)**

Группа:                      Дата проведения:

Тренер:

Задачи:

1.

2.

3.

На занятии присутствовало:

Наблюдение велось за спортсменом (Ф.И., возраст):

Пульс в покое:

Наблюдение проводил (а):

<b>Части занятия</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Время измерения ЧСС</b>	<b>ЧСС за 10 сек</b>	<b>ЧСС за 1 мин</b>
1	2	3	4	5
Вводная часть основной части занятия				
3				
включ.				

Пульс ученика через 5 мин после окончания занятия: 120 уд/мин.

### Пульсограмма занятия

ЧСС, уд/мин																			
																			t , мин

#### Пульсовая сумма работы (ПСР)

Сумма ЧСС по каждой минуте занятия:

ЧСС покоя:

$$120 \times 45 = 5400$$

$$\text{ПСР} = 6537 - 5400 = 1137$$

**Выводы и предложения (в выводах обратить внимание на анализ динамики и правильности распределения нагрузки, выделить зоны нагрузки, указать пульсовую сумму работы)**

«Согласовано»

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 дата                      подпись                      Ф.И.О.

### Протокол тестирования спортивной подготовленности обучающихся

№ О	ФИ	Воз рас т	Наименование тестов					
			Бе г 30 м, сек.	Уровен ь оценки	Челночны й бег, сек.	Уровен ь оценки	Подтягиван ие	Уровен ь оценки
1.	Ф							
2.	Б							
3.	В							
4.	Г							
5.	Д							
6.	Е							
7.	Ж							
8.	З							
9.	И							
10.	К							
11.	Л							
12.	М							
13.	Н							
14.	О							
15.	П							
16.	Р							
17.	С							
18.	Т							
19.	У							
20.	Ф							
21.	Х							
22.	Ц							

**Провести сравнительный анализ физической подготовленности (ОФП или СФП) занимающихся одного возраста (расчеты делать на основе средней арифметической величины, дисперсии и стандартного отклонения, коэффициента вариации)**

#### Название контрольного упражнения (теста)

№ п/п	Группа	$\chi \pm 6, v$
1.		

2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

$$\bar{x} = \frac{72+56+76+47+60+75+58+61+54+71}{10} = 63$$

$$S^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1} = \frac{81+49+169+256+9+144+4+25+81+64}{9} = 98$$

$$S = \sqrt{98} = 9,8$$

$$V = \frac{98}{63} * 100 = 15,5\%$$

### Вывод

**Задание 2. Установить взаимосвязь между контрольными упражнениями (тестами).** Расчеты делать на основе коэффициента линейной парной корреляции Браве-Пирсона или коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

### Группа

Мальчики	Название теста (указать единицу измерения)		Rx	Ry
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

8				
---	--	--	--	--

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n(n^2-1)} = 1 - \frac{6 \cdot (0+1+16+9+4+2+4+9+2+4)}{10 \cdot (100-1)} = 1 - \frac{51}{990} = 1 - 0.05 = 0.95$$

Группа 6 лет

Девочки	Название теста (указать единицу измерения)		Rx	Ry
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n(n^2-1)} = 1 - \frac{6 \cdot (4+64+4+64+36+16+16+36+0+16)}{10 \cdot (100-1)} = 1 - \frac{256}{990} = 1 - 0.25 = 0.75$$

**Вывод**

### Антропометрическое обследование

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Кол-во \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

*Задачи:*

1. Определить весоростовой индекс (**ВРИ**) по формуле:

ВРИ (*г/см*), где  $h$   $m1000$  ☐ ☐

$m$  – масса тела (*кг*); 1000 – коэффициент перевода в граммы;  $h$  – длина тела (*см*).

Норма для 15 лет: мальчики – 325 *г/см*, девочки – 318 *г/см*. Величина больше нормы говорит об избыточной массе тела, а меньше – о её дефиците.

2. Определить индекс пропорциональности физического развития (**ИПФР**) по формуле:

ИПФР %, где %  $100 \frac{h_1^2}{h_2^2}$  ☐ ☐ ☐  $h_1 h_2$

$h_1$  – длина тела стоя (*см*),  $h_2$  – длина тела сидя (*см*).

Величина ИПФР составляющая менее 87% говорит о малой длине ног по отношению к длине туловища, 87-92% – о пропорциональном физическом развитии, более 92% – об



относительно большой длине ног.

*Задание:*

- ☐ обследовать по данным показателям;
- ☐ по результатам обследования выделить 2 группы лиц: с дефицитом и избыточной массой тела, а также с крайними показателями пропорциональности физического развития;
- ☐ указать для данных групп возможные (желательные) виды спорта для занятий в спортивных секциях
- ☐ зафиксировать эти исследования в дневнике практиканта;
- ☐ результаты исследований представить в итоговом отчете.

### План-проспект исследования

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Студент

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(дата) (подпись) (ФИО.)

«Согласовано»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(дата) (подпись руководителя) (Ф.И.О.)

