

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 14:09:46
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРАКТИКЕ

Учебная практика: ознакомительная

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Уровень образования – бакалавриат

Формы обучения – очная, заочная

Методические
материалы
разработаны

С.С. Горбуновым, к.п.н, доцент

Утверждены на заседании кафедры Теории и методики лыжных гонок и биатлона
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Чайковский 2023

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ: ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ

Вид практики, способ организации и форма ее проведения

Вид практики: учебная.

Тип практики: ознакомительная.

Способ проведения практики: стационарная, выездная.

Целью учебной практики: ознакомительной является приобретение первичных профессиональных умений, навыков и опыта профессионально-практической деятельности, способствующих формированию универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ОПОП

Объем практики в зачетных единицах и ее продолжительности в неделях в академических часах

Трудоёмкость учебной практики составляет 6 зачётных единиц, 216 академических часов, 4 недели.

Учебным планом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по учебной практике предусмотрен зачёт с оценкой:

- для обучающихся очной формы обучения в 5 семестре,
- для обучающихся заочной формы обучения в 7 семестре.

Для обучающихся очной формы обучения зачёт с оценкой проводится в форме защиты отчёта по практике и ответов на вопросы руководителя учебной практики от профильной организации и руководителя практики от кафедры. Для обучающихся заочной формы обучения – собеседование с руководителем практики от кафедры.

Место практики в структуре образовательной программы

Учебная практика: ознакомительная относится к обязательной части блока 2 «Практика» и реализуется на 3 курсе в 5 семестре ОФО, на 4 курсе в 7 семестре ЗФО.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа практики.

Практика направлена на получение первичных профессиональных умений и навыков, закрепление и расширение полученных теоретических знаний, приобретение первоначального практического опыта работы.

Содержание разделов практики

№ п/п	Раздел практики	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающегося
1	Организационный раздел	1. Организационное собрание с руководителем практики от кафедры и руководителем практики от профильной

		<p>организации</p> <p>2. Прохождение инструктажа по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка</p> <p>3. Знакомство со структурой профильной организации и материально-технической базой профильной организации</p>
2	Производственный раздел	<p>1. Ознакомление с нормативными документами, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности в профильной организации (стандарты спортивной подготовки, программы спортивной подготовки)</p> <p>2. Оперативное планирование тренировочного процесса</p> <p>3. Наблюдение за проведением и фрагментарное проведение тренировочных занятий (подготовительной, заключительной частей)</p> <p>4. Подготовка и проведение педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия</p> <p>5. Оценка правильности распределения нагрузки на тренировочном занятии.</p> <p>6. Подготовка и проведение мероприятий воспитательного характера (профилактика негативного социального или неспортивного поведения; формирование установок на ведение здорового образа жизни).</p> <p>7. Подготовка к проведению и проведение мероприятия антидопингового обеспечения спортивной подготовки (видеоурок)</p> <p>8 Консультации с руководителями практики</p>
3	Итоговый раздел	<p>1. Подготовка отчетной документации по итогам прохождения практики, согласование с руководителями от профильной организации и от кафедры,</p> <p>2. Подготовка отзыва руководителя профильной организации.</p> <p>3. Подготовка цифрового (описательного) анализа результатов прохождения практики</p> <p>4 Защита отчёта.</p>

Структура отчёта по учебной практике

В конце последней недели практики обучающиеся представляют на кафедру отчет, каждый документ которого должен быть завизирован руководителем практики от кафедры и/или руководителем практики от профильной организации.

В отчете по практике должны быть отражены документы, учитывающие специфику деятельности профильной организации:

- титульный лист (Приложение А);
- перечень документов отчёта (Приложение Б);
- лист прохождения инструктажа в организации по месту прохождения практики (Приложение В);
- индивидуальное задание выполняемое в период прохождения практики, отражающее задание и сроки его выполнения, согласованные руководителем практики от кафедры с руководителем практики от профильной организации (Приложение Г);

– отзыв на обучающегося с места прохождения практики: составляется руководителем практики от профильной организации, подписывается руководителем профильной организации и заверяется печатью (Приложение Д);

– дневник прохождения практики, включающий краткое содержание работ в период прохождения практики, заполняется ежедневно в соответствии с индивидуальным заданием (Приложение Е);

– конспекты частей учебно-тренировочных занятий: всего 2 конспекта (подготовительной и заключительной части) (Приложение Ж, И);

– конспект учебно-тренировочного занятия для прикрепленной группы: всего 1 конспект (Приложение К);

– протокол педагогического наблюдения и анализа учебно-тренировочного занятия (с анализом проведения частей занятия, оформленными выводами и рекомендациями) (Приложение Л);

– протокол измерения частоты сердечных сокращений (с указанием вида деятельности по частям занятия, ЧСС и времени ее измерения; графиком динамики ЧСС занимающегося в течение занятия; формулировкой заключения по распределению физической нагрузки по частям занятия и реакции организма занимающегося по данным ЧСС) (Приложение М);

– конспект воспитательного мероприятия (Приложение Н);

– Протокол допинг-контроля (заполняется практикантом и одним из занимающихся) (Приложение П);

– заключение по практике (краткий описательный анализ результатов прохождения практики) (Приложение Р).

– расписание учебно-тренировочных занятий (Приложение С).

Отчет должен содержать сведения о конкретно выполненной обучающимся работе в период практики и весь материал, отражающий содержание разделов программы практики.

При необходимости в отчет по практике могут быть вложены дополнительные материалы (программа спортивно-массового мероприятия, приложения к конспектам занятий, бесед; фотографии, сделанные в процессе прохождения практики обучающимся и др.).

Обучающиеся очной формы на процедуру защиты практики представляют доклад, мультимедийную презентацию (или фотоотчет), составленные на основании отчета о прохождении практики. Презентация по практике выполняется в программе Microsoft Office PowerPoint. В доклад включена следующая информация: название профильной организации, специфика ее работы, контингент, характеристика групп, закрепленных за обучающимся; новые методики и т.д. Количество частей занятий, проведенных в качестве помощника и самостоятельно. В заключении делается вывод о том опыте, который приобрел обучающийся за период прохождения практики, трудностях, с которыми он столкнулся; обучающийся должен выразить свое общее впечатление, а также предложить

пути совершенствования практики. Также могут представляться фотографии, которые характеризуют деятельность обучающегося в процессе практики.

2 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

К основным рекомендациям для обучающихся следует отнести:

- своевременно выполнять все виды работ, предусмотренные программой практики, на высоком качественном уровне осуществлять учебно-тренировочный процесс;
- организовать свою деятельность в соответствии с нормативными документами организации, в которой проходит практику, подчиняться правилам внутреннего распорядка, распоряжениям администрации и руководителя практики.

В случае невыполнения предъявляемых к практиканту требований, он может быть отстранен от прохождения практики.

Студенты имеют право по всем вопросам, возникающим в процессе практики, обращаться к руководителю практики от кафедры, вносить предложения по совершенствованию учебного процесса, организации практики, участвовать в конференциях и совещаниях, пользоваться библиотекой, кабинетами и находящимися в них учебно-методическими пособиями.

Далее представлены методические рекомендации к подготовке документации учебной практики: тренерской.

Индивидуальное задание. Разработка индивидуального задания на период учебной практики осуществляется руководителем практики от кафедры. Индивидуальное задание согласовывается с руководителем практики от профильной организации на основе использования программы практики и учета конкретных условий базовой школы с целью создания полного представления о необходимом содержании работы и сроков ее выполнения. Выполнение индивидуального задания контролируется на протяжении всей практики (Приложение Г).

Отзыв о прохождении обучающимся практики. Обязательно в отзыве должен быть указан уровень овладения всеми компетенциями, предусмотренный программой практики, стоять оценка за практику, дата ее выставления, заверенная подписью руководителя практики от профильной организации и печатью (Приложение Д).

Дневник прохождения практики. В отчете ведется ежедневная, последовательная запись практики, с указанием даты каждой записи и характера проделанной работы. Необходимо помнить, что ведение данного документа - это средство формирования специальных профессиональных умений, навыков и компетенций будущего специалиста. Его содержание, внешний вид, грамотность изложения учитываются при выставлении окончательной оценки по практике (Приложение Е).

Документы планирования. Основными документами планирования процесса спортивной подготовки занимающихся являются:

- стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- программа спортивной подготовки по виду спорта;
- расписание учебно-тренировочных занятий;
- конспекты (планы) учебно-тренировочных занятий.

Расписание учебно-тренировочных занятий в профильной организации уже разработано и утверждено, поэтому задача студента изучить его, перенести и выделить занятия в закрепленных группах, приходящихся на период прохождения практики (Приложение С).

План-конспект учебно-тренировочного занятия. Конспект занятия разрабатывается на основе тематического плана и итогов предыдущего занятия. Студент в устной или письменной форме намечает план предстоящего занятия: задачи, порядок организации. Консультируется по намеченному плану с руководителем от профильной организации (тренером). После утверждения плана, практикант разрабатывает подробный конспект занятия (части занятия).

При подготовке конспекта, необходимо использовать методическую литературу, записи наблюдений занятий проводимых тренером.

Работа над конспектом начинается с наблюдения и формулирования задач занятия. Предусматриваются задачи по обучению двигательным действиям, сообщению знаний по избранному виду спорта, воспитанию физических качеств, также нравственных, волевых качеств, умственных способностей.

Задачи должны быть конкретными и реальными, то есть точно определять все, что намечено достигнуть, и может быть достигнуто именно на данном занятии. Например: «Разучить технику имитации работы рук в попеременном двухшажном классическом ходе».

Практикант рассчитывает время и строит структурную схему занятия.

В графе «Содержание занятия» подробно записывает все упражнения и задания, а также содержание теоретического материала в той последовательности, в которой предполагается их проведение на занятии.

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

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

При подготовке к занятию, студент продумывает дозировку упражнений. В конспекте указывается примерная дозировка.

Однако в том случае, когда стоят задачи воспитания физических качеств, нагрузка и отдых строго регламентируются.

В зависимости от упражнений, цели их использования, условий проведения в конспекте отмечается количество повторений, продолжительность отдыха между отдельными упражнениями, или сериями упражнений.

В графе «Организационно-методические указания» должна быть раскрыта методика проведения занятия. Записи могут отражать конкретные методы и методические приемы обучения отдельным упражнениям. Например: содержание объяснений тренера, использование определенных наглядных пособий, учебных карточек, ориентиров, приёмов, повышающих активность занимающихся, методы индивидуального подхода и тому подобное, содержание и методы воспитательной работы.

Разрабатывая конспект, необходимо обдумывать и записывать методы организации занятия: порядок выполнения упражнений, способы размещения занимающихся для выполнения упражнений, способы подготовки мест занятий, раздачи и сбора инвентаря. В оформлении этой графы конспекта целесообразны рисунки, схемы, отражающие характер организации занятия.

В конце конспекта практикант записывает замечания по проведенному занятию, которые сделают в конце занятия в процессе обсуждения (Приложение Ж, И, К).

Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия. Цель педагогического анализа в рамках ознакомительной практики - научить студента определять качество проведения учебно-тренировочного занятия, оценивая профессиональную подготовленность тренера.

Сущность педагогического анализа состоит в выявлении результативности конкретного занятия (его вклада в формирование специальных знаний, двигательных умений и навыков; развитие физических качеств и способностей; совершенствование личностных качеств занимающихся) и побуждении практиканта к совершенствованию собственной профессионально-педагогической компетентности.

Технология проведения анализа занятия отражает систему педагогических наблюдений за деятельностью тренера-преподавателя и обучающихся. Для этого наблюдения по ходу занятия заносят в черновые записи, которые затем обрабатывают, используя рекомендуемую схему.

Общие требования к анализу учебно-тренировочного занятия:

Анализ должен быть многосторонним и достаточно глубоким, охватывающим все разделы предлагаемой схемы. Все увиденное на занятии должно оцениваться. Оценка должна быть объективной, обоснованной, аргументированной доказательствами.

Необходимо отмечать как положительные моменты, так и недостатки, при этом давать конкретные практические рекомендации по их устранению.

Педагогический анализ, выполняемый студентами в ходе практики, представлен в различных видах:

- проведения наблюдений и частичного анализа занятия по рекомендованным темам с последующим коллективным обсуждением занятия;
- самоанализа проведённого занятия с указанием собственных ошибок и путей их исправления;
- выполнения письменного комплексного педагогического анализа занятия по предложенной схеме;
- оценки контрольного занятия с использованием балльной системы;

Примерные темы наблюдений для проведения анализа учебно-тренировочного занятия:

- организация занятия;
- условия и характер деятельности занимающихся на занятии;
- характер деятельности тренера на занятии;
- дозировка упражнений и регулирование нагрузки на занятии;
- техника безопасности на занятии, страховка, оказание помощи;
- использование словесного метода;
- обеспечение наглядности в обучении;
- обеспечение сознательности и активности занимающихся;
- методы разучивания учебного материала;
- решение оздоровительных задач на занятии;
- методы развития двигательных качеств;
- схема комплексного педагогического анализа учебно-тренировочного занятия;
- общие сведения: тип занятия, место проведения, контингент занимающихся, Ф.И.О. проводящего, задачи урока/занятия.

Организация занятия: подготовленность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, обеспечение ТСО и наглядными пособиями; отношение к внешнему виду занимающихся; структура занятия, чёткость организации, пунктуальность начала и конца занятия; дисциплинированность и аккуратность занимающихся; правильность выбора тренером места для объяснения и проведения занятия; общая и моторная плотность занятия, объем и интенсивность физической нагрузки; обеспечение техники безопасности.

Методический аспект: комплексный подход к постановке и решению задач (обучающих, развивающих, воспитывающих); учет возрастных особенностей, подбор средств и методов обучения в соответствии с задачами занятия; использование разнообразных форм организации деятельности занимающихся (поточный, групповой, фронтальный и т.д.); использование дифференцированного подхода в обучении; индивидуализация обучения на занятии; целесообразность внесения коррективов по ходу занятия; своевременность исправления ошибок у занимающихся на занятии.

Психолого-педагогический аспект: охарактеризовать средства мотивации творческого отношения обучающихся к занятиям физическими

упражнениями; определить наиболее эффективные методы оценки тренировочной деятельности обучающихся для развития морально-волевых качеств личности (ответственности, исполнительности, точности, дисциплинированности, решительности, смелости и т.п.); зафиксировать и охарактеризовать приемы взаимоотношений занимающихся в системе «тренер-спортсмен».

Заключение по занятию: отразить соответствие содержания конспекта занятия поставленным задачам; оценить эффективность решения запланированных задач; указать на трудности в их решении и наметить пути их преодоления на последующем занятии или в системе занятий; указать положительные моменты в работе тренера (организационно-методического характера); выявить недостатки и ошибки в процессе обучения и организации тренировочной деятельности занимающихся на занятии.

Предложения и рекомендации: по совершенствованию организации занятия; разнообразию применения методов обучения; улучшению техники ведения занятия (объяснение, показ и т. д.) (Приложение Л).

Измерение частоты сердечных сокращений на занятии. Проведение пульсометрии (измерения ЧСС) на учебно-тренировочном занятии или его части помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям занимающихся, содержанию и условиям проведения занятий. На основании показателей пульса (ЧСС) выясняется реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего занятия, что позволяет оценить эффективность регулирования нагрузки с учетом возрастных особенностей занимающихся. Для этого вычерчивается физиологическая «кривая нагрузки».

Оценка пульсовых данных и кривой ЧСС должна сопровождаться всесторонним анализом. Показатели пульса у разных лиц, как и у одного и того же лица в разное время и при разных обстоятельствах не совпадают. Измеряют же, как правило, частоту сердечных сокращений лишь одного занимающегося. Кроме того, следует иметь в виду, что эти изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые на учебно-тренировочных занятиях нередко достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения, которые фиксируются частично в графе «Примечание». В «Примечании» должны отражаться характеристики действий занимающихся, за которым ведётся наблюдение (например, пропустил очередь, не проявляет активности, имитирует выполнение упражнений и др.).

Для объективности вывода, необходимо учесть задачи и характер выполняемой работы, специфику примененных упражнений и методов, их последовательность в занятии, подготовленность и проведение привлеченных для наблюдения занимающихся, а также другие факторы,

обуславливающие реакцию сердца на нагрузку на протяжении всего занятия. На основании проведенного анализа должны быть сформулированы выводы и кратко изложены конкретные предложения проводившему занятию (Приложение М).

Конспект воспитательного мероприятия по вопросу профилактики негативного социального поведения и (или) неспортивного поведения в процессе занятий (соревнований), и по вопросам формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и установок на ведение здорового образа жизни. В конспекте указывается дата, место проведения воспитательного мероприятия, тема, цель, задачи, используемая литература (источники), план мероприятия и ход беседы (тезисы) (Приложение Н).

Протокол допинг-контроля заполняется на спортсмена от имени тренера (Приложение П). Процедура заполнения протокола представлена на сайте РУСАДА по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=EY4THeW_1UI&list=PL8x4w2FiUz6SHDuo0uRaKTtXAz-ZpC7cQ

Заключение по практике. В отчете следует кратко описать весь объем проведенной студентом работы в профильной организации. При этом необходимо отразить:

- количество просмотренных занятий;
- количество проведенных частей занятий и целых занятий;
- физкультурно-спортивные и спортивно-массовые мероприятия, в которых принимал участие практикант
- содержание воспитательной работы, проведенной в период практики;
- анализ организации спортивной подготовки в профильной организации;
- характеристика выполнения других разделов индивидуального плана;
- замечания и предложения по совершенствованию профессионально-педагогической подготовки обучающихся до практики и в процессе учебной практики в профильной организации (Приложение Р).

Подготовка к защите итогов практики. Заключительным организационным мероприятием по подведению итогов практики и аттестации студентов является защита отчетов по учебной практике.

Основным инструментом методического сопровождения, подтверждающим прохождение практики в профильной организации, является отчетная документация, которая позволяет отслеживать и оценивать достижения студентов в течение практики.

Отчет составляется на основе выполнения индивидуального задания студента в период практики. В конце отчета следует провести анализ собственной тренерско-преподавательской деятельности. Успешность студента-практиканта в процессе тренерско-преподавательской деятельности приводит к удовлетворенности собой как специалистом, что в дальнейшем оказывает влияние на развитие механизма самоопределения личности каждого студента. В отчете следует отметить положительные и отрицательные моменты практики, трудности, которые возникали в период практики и пути их преодоления, а также замечания и предложения по совершенствованию практики в организациях осуществляющих спортивную подготовку.

Подготовка к защите отчета по практике. Завершающим этапом для студентов очной формы обучения является защита отчетов по практике, подведение итогов и обмен опытом работы, которая дает возможность проанализировать и более объективно оценить достигнутые результаты.

Адекватная профессиональная самооценка процесса педагогической деятельности - путь к саморазвитию и самосовершенствованию специалиста. К участию студенты должны подготовить выступление и творческий отчет о учебной практике, сопровождающийся презентацией.

Презентация - разновидность самостоятельной работы с компьютерными технологиями, состоящая в использовании разнообразных приемов обработки информации, заключенной обучающимся в докладе.

Цель презентации - научиться демонстрировать умение работать с информацией, используя приемы и методы, а также с различными компьютерными программами. Основные правила оформления презентаций

1. Стиль изложения и оформления должен быть деловым и сдержанным. Логотип и несколько элементов оформления на периферии страницы - этого достаточно.

2. Делайте для каждого слайда уникальный заголовок. Пять слайдов с одним и тем же заглавием - и зрители перестанут вообще смотреть на заголовки.

3. Ставьте порядковые номера слайдов и общее количество их в презентации, это поможет аудитории понимать, сколько осталось до конца.

4. Выводите информацию на слайд постепенно. Пусть слова и картинки появляются параллельно «озвучке»: так понятнее, чем вести рассказ по статичному слайду.

5. Приводите факты, цифры и графики - это хорошая поддержка для вашего выступления. Голый текст никого не заинтересует.

6. Применяйте высококонтрастные цвета, крупные шрифты и вычурные иллюстрации. В противном случае, сидящие на задних рядах, ничего не разберут на экране.

7. Фотографии, рисунки и другие иллюстрации старайтесь размещать на отдельных слайдах. Тоже относится к большим диаграммам, таблицам, схемам и графикам.

8. Не переписывайте в презентацию свой доклад. В идеале вообще ни одно слово доклада не должно дублироваться на слайдах — кроме темы, имен собственных и названий графиков и таблиц. Демонстрация презентации на экране — это вспомогательный инструмент, иллюстрирующий вашу речь.

3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Рекомендуемая литература

3.1.1 Обязательная литература

1. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие.- СПб, 2007
2. Теория и методика избранного вида спорта [Текст]: учебное пособие /Под ред. Шивринской С.Е. - М : Юрайт, 2017..
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
4. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник - гриф МО. - М : "Буки и Веди", 2015.

3.1.2 Дополнительная литература

1. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст]: научное издание / Ю. В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019. - 184 с.: ил
3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. [Текст] / В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2014.

Нормативные документы

4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в последней редакции). https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» <https://docs.cntd.ru/document/554398807>.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» <https://docs.cntd.ru/document/561183850>.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

ОТЧЕТ
о прохождении практики

ФИО обучающегося	Иванов Дмитрий Иванович
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Профиль	«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
Вид, тип практики	Учебная, ознакомительная
Наименование профильной организации	КГБУ СШОР «Старт», г. Чайковский
Сроки практики	16.10.2023 – 13.11.2023
Кафедра	Теории и методики лыжных гонок и биатлона
Руководитель практики от кафедры	Горбунов С.С., к.п.н., доцент
Руководитель от профильной организации	Дюкина Н.В.

Перечень документов отчета по учебной практике: ознакомительной

1. Лист инструктажа.
2. Индивидуальное задание на период проведения практики.
3. Отзыв руководителя практики от профильной организации.
4. Дневник прохождения практики.
5. Конспект фрагмента тренировочных занятий для прикрепленных групп, всего 2 конспекта (по одному конспекту для подготовительной и заключительной частей).
6. Конспект тренировочного занятия для одной из прикрепленных групп.
7. Протокол педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия
8. Протокол измерения частоты сердечных сокращений на тренировочном занятии.
9. Конспект воспитательного мероприятия (беседы), направленного на профилактику негативного социального поведения и (или) неспортивного поведения в процессе занятий (соревнований).
10. Конспект воспитательного мероприятия (беседы), направленного на установку ведения здорового образа жизни
11. Протокол допинг-контроля
12. Заключение по практике (краткий описательный анализ результатов прохождения практики).

В приложении к отчёту должны быть включены следующие материалы:

1. Расписание тренировочных занятий в закреплённых за практикантом группах.

**Лист инструктажа
в организации по месту прохождения учебной практики: ознакомительной**

Наименование организации: _____

Срок прохождения практики: _____

№ п/п	Наименование инструктажа	Дата проведения инструктажа	Фамилия, инициалы инструктирующего / руководителя практики	Подпись инструктирующего / руководителя практики, печать (при наличии)	Фамилия, инициалы обучающегося (инструктируемого)	Подпись обучающегося (инструктируемого)
1.	Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда					
2.	Инструктаж по технике безопасности					
3.	Инструктаж по пожарной безопасности					
4.	Инструктаж по соблюдению правил внутреннего трудового распорядка					

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Индивидуальное задание
выполняемое в период учебной практики: ознакомительной

студента(ки) _____
(ФИО студента, группа)

обучающегося(йся) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Сроки практики: _____

Задания по практике	Код индикатора достижения компетенций	Сроки выполнения
1. Ведение отчётной документации по практике 2. Защитить отчёт по учебной практике: ознакомительной	УК-1.2. УК-1.3.	весь период практики 4 неделя
1. Разработать документы планирования (фрагмент конспекта тренировочного занятия: подготовительной части, заключительной части)	ОПК-1.2. ОПК-1.3.	2-3 неделя
1. Провести часть занятия (подготовительную, заключительную) тренировочного занятия, под наблюдением тренера.	ОПК-4.2.	3-4 неделя
1. Разработать конспект и провести воспитательное мероприятие (беседу) с занимающимися, по вопросам профилактики негативного социального поведения и (или) неспортивного поведения в процессе занятий (соревнований)	ОПК-5.2. ОПК-5.3.	3 неделя
1. Разработать конспект и провести воспитательное мероприятие (беседу), по вопросам формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и установок на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.2. ОПК-6.3.	1 неделя

1. Пройти инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правил внутреннего трудового распорядка	ОПК-7.2.	1 день практики
2. Провести инструктаж с занимающимися по технике безопасности на занятии и о правилах использования спортивного оборудования и инвентаря (с отражением в конспектах занятий)		2-4 неделя
1. Провести измерение частоты сердечных сокращений на занятии. 2. Заполнить протокол пульсометрии и написать заключение	ОПК-9.2. ОПК-9.3.	4 неделя
1. Разработать документы планирования (конспект) тренировочного занятия.	ПК-1.2. ПК-1.3.	2-3 неделя
2. Заполнить протокол наблюдения и анализа тренировочного занятия. 3. Провести анализ тренировочного занятия		4 неделя
1. Просмотреть на сайте РУСАДА видеоурок по процедуре допинг контроля 2. Заполнить протокол допинг контроля совместно с занимающимися.	ПК-2.2.	4 неделя

Обучающийся

подпись

(ФИО)

Руководитель практики от кафедры

подпись

(ФИО)

Руководитель практики от профильной организации

подпись

(ФИО)

ОТЗЫВ

О прохождении _____
(вид и тип практики)

обучающегося _____
(ФИО обучающегося)

Направление подготовки _____

Направленность (профиль) _____

Курс _____

Группа _____

Место прохождения практики _____
(полное название профильной организации)

В должности _____

Сроки практики _____

Оценка освоения компетенций обучающимися

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты при прохождении практики	Задания по практике	Оценка («3», «4», «5»)
УК-1	УК-1.2. УК-1.3.	Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета;	1. Ведение отчётной документации по практике 2. Защитить отчёт по учебной практике: ознакомительной	
ОПК-1	ОПК-1.2. ОПК-1.3.	Умеет: - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; Имеет опыт:	1. Разработать документы планирования (фрагмент конспекта тренировочного занятия: подготовительной части, заключительной части)	

		<ul style="list-style-type: none"> - планирования тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся 		
ОПК-4	ОПК-4.2.	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; - показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; 	1. Провести часть занятия (подготовительную, заключительную) тренировочного занятия, под наблюдением тренера.	
ОПК-5	ОПК-5.2. ОПК-5.3.	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх 	1. Разработать конспект и провести воспитательное мероприятие (беседу) с занимающимися, по вопросам профилактики негативного социального поведения и (или) неспортивного поведения в процессе занятий (соревнований)	
ОПК-6	ОПК-6.2. ОПК-6.3.	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической 	1. Разработать конспект и провести воспитательное мероприятие (беседу), по вопросам формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и установок на ведение здорового образа жизни	

		культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;	
ОПК-7	ОПК-7.2.	Умеет: - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов, оборудования и инвентаря; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;	1. Пройти инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правил внутреннего трудового распорядка 2. Провести инструктаж с занимающимися по технике безопасности на занятии и о правилах использования спортивного оборудования и инвентаря (с отражением в конспектах занятий)
ОПК-9	ОПК-9.2. ОПК-9.3.	Умеет: - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС. Имеет опыт: - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС	1. Провести измерение частоты сердечных сокращений на занятии. 2. Заполнить протокол пульсометрии и написать заключение
ПК-1	ПК-1.2. ПК-1.3.	Умеет: - Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности. Имеет опыт: - По разработке оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям; - Педагогическое наблюдение за занимающимися во время тренировочных и контрольных мероприятий на этапах;	1. Разработать документы планирования (конспект) тренировочного занятия. 2. Заполнить протокол наблюдения и анализа тренировочного занятия. 3. Провести анализ тренировочного занятия
ПК-2	ПК-2.2.	Умеет: Вести отчётную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях антидопингового обеспечения спортивной подготовки	1. Просмотреть на сайте РУСАДА видеоурок по процедуре допинг контроля 2. Заполнить протокол допинг контроля совместно с занимающимся.

Рекомендации по совершенствованию профессиональной подготовки бакалавров по направлению подготовки: _____

Программа практики _____
(вид, тип)

обучающегося _____
(ФИО обучающегося)

выполнена с оценкой _____
(ставит руководитель практики от профильной организации)

Руководитель практики
от профильной организации _____ / _____
подпись ФИО

Руководитель
профильной организации _____ / _____
МП подпись ФИО

Итоговая оценка _____
(ставит руководитель практики от кафедры)

Руководитель практики от кафедры _____ / _____
подпись ФИО

**ДНЕВНИК
прохождения практики**

Дата	Вид и содержание работы

Обучающийся

подпись

(ФИО)

Руководитель практики
от кафедры

подпись

(ФИО, должность)

Руководитель практики
от профильной
организации

подпись

(ФИО, должность)

Конспект подготовительной части тренировочного занятия

Группа подготовки _____

Дата проведения _____

Место проведения _____

Время проведения _____

Задачи занятия:

1.

2.

3.

Занятие проводил _____

Инвентарь: _____

Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1. Подготовительная часть		

Заключение по проведённой части занятия: _____

Оценка за проведение: _____

Обучающийся

подпись

(ФИО)

Руководитель практики от
кафедры

подпись

(ФИО)

Руководитель практики от
профильной организации

подпись

(ФИО)

Конспект заключительной части тренировочного занятия

Группа подготовки _____

Дата проведения _____

Место проведения _____

Время проведения _____

Задачи занятия:

1.

2.

3.

Занятие проводил _____

Инвентарь: _____

Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
3. Заключительная часть		

Заключение по проведённой части занятия: _____

Оценка за проведение: _____

Обучающийся

подпись

(ФИО)

Руководитель практики от
кафедры

подпись

(ФИО)

Руководитель практики от
профильной организации

подпись

(ФИО)

Конспект тренировочного занятия

Группа подготовки _____

Дата проведения _____

Место проведения _____

Время проведения _____

Задачи занятия:

1.

2.

3.

Занятие проводил _____

Инвентарь: _____

Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1. Подготовительная		
2. Основная		
3. Заключительная		

Заключение по занятию: _____

Оценка за проведение: _____

Обучающийся

подпись

(ФИО)

Руководитель практики
от кафедры

подпись

(ФИО)

Руководитель практики
от профильной
организации

подпись

(ФИО)

ПРОТОКОЛ

педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия

Тема занятия: _____

Дата проведения: _____

Время: _____

Занятие проводил: _____

Группа подготовки: _____

Место проведения: _____

Цель занятия: _____

Задачи занятия: _____

Карта наблюдения

Части занятия	Содержание части занятия	Анализ
1. Подготовительная		
2. Основная		
3. Заключительная		

Выводы: _____

Рекомендации:

1. _____ 2. _____

3. _____

С результатами ознакомлен:

(анализируемый тренер) _____ / _____
подпись (ФИО)

Анализ проводил _____
подпись (ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____
подпись (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации _____
подпись (ФИО)

ПРОТОКОЛ

измерения частоты сердечных сокращений на тренировочном занятии

Дата проведения: _____

Наблюдение проводилось за занимающимся: _____
(Ф.И.О.)

Группа подготовки: _____

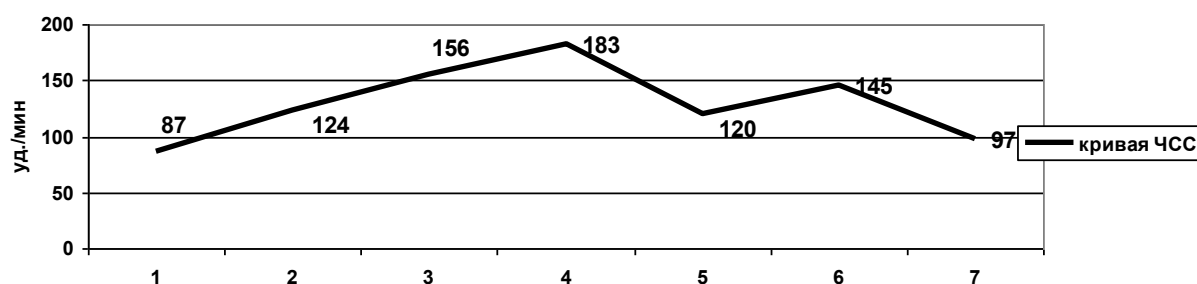
Частота сердечных сокращений (ЧСС) занимающегося в покое: _____ ударов в минуту

Задачи занятия:

- 1.
- 2.
- 3.

№ п/п	Виды деятельности	Время измерения ЧСС, части занятия	ЧСС за 10 с.	ЧСС за 1 мин.	Примечание
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Физиологическая кривая показателя физической нагрузки



Заключение: распределение физической нагрузки по частям занятия, пояснить реакцию организма обучающегося на тренировочные задания по данным ЧСС, правильность распределение нагрузки в соответствии с задачами занятия.

Обучающийся _____
подпись (ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____
подпись (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации _____
подпись (ФИО)

**КОНСПЕКТ
воспитательного мероприятия**

Дата проведения _____ Место проведения _____
 Тема: _____
 Цель: _____

Задачи:

1. _____
2. _____

Используемая литература

1. _____
2. _____

План мероприятия

1. _____
2. _____

Ход беседы (тезисы).

Обучающийся	_____	_____
	подпись	(ФИО)

Руководитель практики от кафедры	_____	_____
	подпись	(ФИО)

Руководитель практики от профильной организации	_____	_____
	подпись	(ФИО)

Протокол допинг-контроля

РУСАДА

№ 12001

DOPING CONTROL FORM
ПРОТОКОЛ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

1. ATHLETE INFORMATION • ИНФОРМАЦИЯ О СПОРТСМЕНЕ

Form fields for athlete information including name, date of birth, nationality, address, and contact details.

2. NOTIFICATION • УВЕДОМЛЕНИЕ

Notification section with checkboxes for consent and acknowledgment of rules, and a section for the collector's name.

3. INFORMATION FOR ANALYSIS • ИНФОРМАЦИЯ ОБ АНАЛИЗАХ

Analysis information section for urine and blood testing, including sample type, volume, and collection time.

Declaration of medication and supplements section, including checkboxes for use and a list of substances.

Confirmation of procedure for urine and/or blood testing section, including checkboxes for compliance and a signature line.

Signature section for sample collection, including fields for collector name, signature, date, and time.

COPIES: 400 (RUSSIAN) / 400 (ENGLISH) / 400 (RUSSIAN) / 400 (ENGLISH) / 400 (RUSSIAN) / 400 (ENGLISH) / 400 (RUSSIAN) / 400 (ENGLISH)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПРАКТИКЕ

(Ф.И.О. обучающегося, группа)

1. Количество просмотренных занятий _____.
2. Количество проведённых частей занятий _____ целых занятий _____
3. Перечислить физкультурно-оздоровительные или спортивно-массовые мероприятия, в которых принимали участие.
4. Раскрыть содержание воспитательной работы, проведённой в период практики
5. Анализ организации спортивной подготовки в профильной организации
6. Характеристика выполнения других разделов индивидуального плана и пр.
7. Замечания и предложения по совершенствованию профессионально-педагогической подготовки обучающихся до практики и в процессе учебной практики в профильной организации.

дата

подпись обучающегося

Расписание тренировочных занятий

(указать вид спорта)

Время занятий	Дни занятий (группа подготовки)						
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Руководитель практики от
профильной организации

_____ (подпись)

_____ (ФИО)