

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**

**Производственная практика: тренерская**

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Уровень образования – бакалавриат

Формы обучения – очная, заочная

Методические  
материалы  
разработаны

С.С. Горбунов, 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 ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ: ТРЕНЕРСКОЙ

**Вид практики:** производственная.

**Тип практики:** тренерская.

**Способ организации практики:** стационарная, выездная

**Целью производственной практики: тренерской** является получение профессиональных умений, навыков и опыта профессионально-практической деятельности, способствующих формированию общепрофессиональных и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ОПОП.

### **Задачи практики:**

1. Закрепление, расширение и углубление у обучающихся полученных теоретических знаний в сфере спортивной подготовки и трансформация их в практическую деятельность тренера по виду спорта.

2. Формирование у обучающихся профессиональных умений, навыков опыта профессионально-практической деятельности в качестве тренера по виду спорта.

Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

### **Место практики в структуре профессиональной подготовки выпускников**

Производственная практика: тренерская относится к обязательной части блока 2 «Практика» и реализуется на 3 курсе в 6 семестре и на 4 курсе в 7 семестре у обучающихся очной формы обучения, и на 4 курсе в 8 семестре и на 5 курсе в 9 семестре у обучающихся заочной формы обучения.

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.

### **Содержание 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 организации 2. Прохождение инструктажа по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка 3. Знакомство со структурой профильной организации и материально-технической базой профильной организации
2	Производственный раздел	1. Ознакомление с нормативными документами, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности в профильной организации (стандарты спортивной подготовки, программы спортивной подготовки) 2. Наблюдение за проведением тренировочных занятий 3. Оперативное планирование тренировочного процесса и проведение тренировочных занятий 4. Подготовка и проведение педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия 5. Оценка правильности распределения нагрузки на тренировочном занятии. 6. Проведение хронометрирования и заполнение протокола хронометрирования, и анализ плотности тренировочного занятия

		<p>7. Подготовка и проведение мероприятий воспитательного характера (предотвращение применения допинга в спорте).</p> <p>8. Подготовка к проведению и проведение мероприятия антидопингового обеспечения спортивной подготовки (видеоурок).</p> <p>9. Разработка документов планирования спортивных соревнований или физкультурно-спортивных мероприятий на период практики.</p> <p>10. Разработка документов планирования, организация и проведение спортивных соревнований или физкультурно-спортивных мероприятий.</p> <p>11. Подготовка документов для участия занимающихся в спортивных соревнованиях или физкультурно-спортивных мероприятиях</p> <p>12. Разработка отчётной документации о проведении спортивных соревнований или физкультурно-спортивных мероприятий.</p> <p>13. Оценка уровня физической подготовленности занимающихся</p> <p>14. 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 производственной 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);
- конспект тренировочного занятия для прикрепленной группы: всего 2 конспекта (Приложение Ж);
- конспект контрольного тренировочного занятия для одной из прикрепленных групп (Приложение И);
- протокол тестирования физической подготовленности занимающихся (Приложение К);
- протокол педагогического наблюдения и анализа 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);
- протокол хронометрирования тренировочного занятия (Приложение Н);
- положение о проведении спортивных соревнований или физкультурно-спортивного мероприятия (Приложение П);
- смета расходов на проведение спортивных соревнований или физкультурно-спортивного мероприятия (Приложение Р);
- справка о составе и квалификации судейской коллегии (Приложение С);
- микроцикловой план тренировочных занятий (Приложение Т);
- план спортивных мероприятий на период практики (Приложение У);
- официальная заявка для участия занимающихся в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта (Приложение Ф);
- техническая заявка на участие занимающихся в соревнованиях с указанием спортивных дисциплин (Приложение Х)
- конспект воспитательного мероприятия по вопросу предотвращения применения допинга в спорте (Приложение Ц);
- протокол допинг-контроля (заполняется практикантом и одним из занимающихся) (Приложение Ч);
- заключение по практике (краткий описательный анализ результатов прохождения практики) (Приложение Ш).
- расписание тренировочных занятий (Приложение Щ).

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, беседы; 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 своё 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 ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ 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 производственной практики: тренерской.

**Индивидуальное задание.** Разработка индивидуального задания на период производственной 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;
- учебно-тематический план тренировочных занятий;
- микроцикловой план тренировочных занятий;
- конспекты (планы) учебно-тренировочных занятий.

**Расписание 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 Щ).

**Микроцикловой план тренировочных занятий.** Микроцикл – это совокупность нескольких последовательных тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий оптимальное сочетание следовых тренировочных эффектов для решения задач данного этапа подготовки. В данном плане указывается группа подготовки, тип микроцикла, цель и

планируемый результат. На каждый из семи дней плана ставится задачи тренировки, расписывается примерное содержание тренировок и величина нагрузки в километрах, часах, пульсовые значения, зона интенсивности (Приложение Т);

**План-конспект 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).

### **Протокол тестирования физической подготовленности занимающихся.**

Оценка уровня подготовленности занимающихся показывает объективную картину эффективности применения средств и методов тренировки на занятиях. Контроль должен быть своевременным и давать объективную оценку уровня подготовленности занимающихся с учётом периода подготовки. Для выбора оцениваемых показателей необходимо пользоваться стандартом спортивной подготовки по виду спорта и программами спортивной подготовки, беря за основу контрольно-переводные нормативы соответствующего этапа спортивной подготовки, а также ориентируясь на цель и задачи, поставленные на данный период. В протоколе отражаются результаты по каждому тестируемому спортсмену, и делается общее заключение по уровню подготовленности группы в целом с отражением слабых сторон (Приложение К).

**Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.** Цель педагогического анализа в рамках тренерской 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).

**Протокол хронометрирования тренировочного занятия** - Хронометраж учебно-тренировочного занятия проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности занятия, значительно уточняющих и углубляющих педагогический анализ урока. Выполняя задание, студент заполняет протокол хронометрирования, проводит расчет общей и моторной плотности (в процентах), представляет данные хронометрирования в графическом оформлении и проводит письменный анализ плотности урока, формулирует выводы, дает практические рекомендации (Приложение Н).

**Положение о соревновании** Положение о соревновании любого ранга включает, как правило, его точное название и несколько разделов, основные из которых рассмотрены ниже.

Название соревнования, которое включает информацию: о виде соревнования, его содержании, об участниках и об организации, проводящей соревнование (например, «Чемпионат и Первенство Пермского края по лыжным гонкам»).

*Цель и задачи соревнования.* В этом разделе определяется главная цель предстоящего соревнования и исходя из нее формулируются конкретные задачи. Например: Цель соревнования — способствовать дальнейшему развитию массовости в лыжных гонках населения, формированию у них здорового образа жизни. Задачи соревнования: а) пропаганда физической культуры и спорта; б) выявление сильнейших спортсменов и команд; в) подведение итогов массовой физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работы среди структурных подразделений.

*Время и место проведения соревнования.* Отметить где, когда и в каких спортивных залах или базах проводятся соревнования.

*Руководство проведением соревнования:* отметить, кто осуществляет общее и непосредственное руководство соревнованиями.

*Участники соревнований*

Указать условия участия в соревнованиях (какие команды допускаются, состав команды и т. д.)

*Определение победителей*

Отметить как определяются победители (в зависимости от программы соревнований по виду спорта).

*Награждение*

Отметить как осуществляется награждение победителей (победители, призеры в личном первенстве) награждаются дипломами, призами и т. д.

*Заявки*

Указать время и место подачи заявок

*Финансирование*

Указать источник финансирования (при наличии) (Приложение П).

**Смета расходов на проведение спортивных соревнований** или физкультурно-спортивного мероприятия. Смета - это предварительная вёрстка величины предстоящих расходов на проведение соревнований (мероприятия) разработанному положению. Этот документ нужен для того, чтобы руководство профильной организации имело чёткое представление о том, какие затраты ему предстоят.

В смету включается:

- оплата работы судей;
- стоимость наградной атрибутики;
- канцелярские товары;
- услуги врача;
- услуги по подготовке места проведения соревнований (мероприятия) (Приложение Р);

**Справка о составе и квалификации судейской коллегии.** В справке перечисляется ФИО, судейская должность и спортивная судейская категория судей, участвующих в проведении соревнований. Студент-практикант должен быть в данной справке, что подтверждает его участие на соревнованиях к качеству судьи (Приложение С);

**План спортивных мероприятий на период практики.** В плане перечисляются все спортивно-массовые мероприятия, соревнования проводимые в период прохождения практики с указанием каждого мероприятия сроков проведения, Ответственного за проведение (главный судья), место проведения, количество участников (Приложение У);

**Официальная заявка** для участия занимающихся в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта оформляется согласно правилам соревнований. В заявке должно быть прописано название соревнования, организация (спортивная школа), направляющая на соревнования своих спортсменов, перечисляются фамилии, имена спортсменов, дата их рождения, спортивная квалификация, при наличии и допуск врача. Заявка должна быть заверена и подписана медицинским работником, руководителем организации, подписано представителем организации (Приложение Ф);

**Техническая заявка** на участие занимающихся в соревнованиях с указанием спортивных дисциплин заполняется в день соревнования на основе официальной заявки с отметкой «+» на против спортсмена- участника в определённый день соревнований (выбор дисциплины в программе соревнования) – тем самым подтверждая участие спортсмена в определённые дни соревнования. Практикант заполняет от имени представителя команды, заполняя все строки заявки: название команды, название соревнования, место и дата проведения соревнования, ФИО представителя команды, номер телефона, электронная почта представителя (Приложение Х);

**Конспект воспитательного мероприятия** по вопросу предотвращения применения допинга в спорте. В конспекте указывается дата, место проведения воспитательного мероприятия по вопросу предотвращения применения допинга в спорте, тема, цель, задачи, используемая литература (источники), план мероприятия и ход беседы (тезисы) (Приложение Ц);

**Протокол допинг-контроля** заполняется на спортсмена от имени тренера (Приложение Ч). Процедура заполнения протокола представлена на сайте РУСАДА по ссылке

[https://www.youtube.com/watch?v=EY4THeW\\_1UI&list=PL8x4w2FiUz6SHDuo0uRaKtXAz-ZpC7cQ](https://www.youtube.com/watch?v=EY4THeW_1UI&list=PL8x4w2FiUz6SHDuo0uRaKtXAz-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 Ш).

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

#### **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. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 278 с. — ISBN 978-5-9500180-3-9. URL: <https://www.iprbookshop.ru/77239.html>.
3. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020 URL: <https://www.iprbookshop.ru/109711.html>
4. Романова, Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне : учебное пособие / Я. С. Романова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 84 с. — ISBN 978-5-91930-181-3. URL: <https://www.iprbookshop.ru/121210.html>.
5. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. URL: <https://www.iprbookshop.ru/104666.html>.
6. Специальная подготовленность высококвалифицированных биатлонистов и технология ее повышения в годичном макроцикле / В. И. Михалев, В. А. Аикин, Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-91930-103-5. URL: <https://www.iprbookshop.ru/95618.html>.
7. Теория и методика избранного вида спорта [Текст]: учебное пособие /Под ред. Шивринской С.Е. - М : Юрайт, 2017..
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
9. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник - гриф МО. - М : "Буки и Веди", 2015.

##### **3.1.2 Дополнительная литература**

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-907225-03-9. URL: <https://www.iprbookshop.ru/88521.html>.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. URL: <https://www.iprbookshop.ru/98647.html>.
3. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-907225-16-9. URL: <https://www.iprbookshop.ru/94127.html>
4. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. [Текст] / В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2014.
5. Подготовка биатлонистов на основе сопряжения навыков стрельбы и гоночной выносливости / А. Э. Болотин, И. В. Переверзева, С. А. Дементьева [и др.]. — Ульяновск : Ульяновский государственный технический университет, 2021. — 245 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/121276.html>.
6. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016.

#### *Нормативные документы*

7. 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/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» <https://docs.cntd.ru/document/554398807>.
9. 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

<b>ФИО обучающегося</b>	Иванов Иван Иванович
<b>Направление подготовки</b>	49.03.01 Физическая культура
<b>Профиль</b>	«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
<b>Вид, тип практики</b>	Производственная, тренерская
<b>Наименование профильной организации</b>	КГБУ СШОР «Старт», г. Чайковский
<b>Сроки практики</b>	13.11.2023 – 24.12.2023
<b>Кафедра</b>	Теории и методики лыжных гонок и биатлона
<b>Руководитель практики от кафедры</b>	Костарева С.В., ст. преподаватель
<b>Руководитель от профильной организации</b>	Дюкин В.Г.

**Перечень документов отчёта по производственной практике:  
тренерской**

1. Лист инструктажа.
2. Индивидуальное задание на период проведения практики.
3. Отзыв руководителя практики от профильной организации.
4. Дневник прохождения практики.
5. Конспект тренировочных занятий для прикреплённых групп, всего 2 конспекта.
6. Конспект контрольного тренировочного занятия для одной из прикреплённых групп.
7. Протокол тестирования физической подготовленности занимающихся.
8. Протокол педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия.
9. Протокол измерения частоты сердечных сокращений на тренировочном занятии.
10. Протокол хронометрирования тренировочного занятия.
11. Положение о проведении спортивных соревнований или физкультурно-спортивного мероприятия.
12. Смета расходов на проведение спортивных соревнований или физкультурно-спортивного мероприятия.
13. Справка о составе и квалификации судейской коллегии
14. Микроцикловой план тренировочных занятий.
15. План спортивных мероприятий на период практики.
16. Официальная и техническая заявки на участие в соревнованиях в избранном виде спорта.
17. Конспект воспитательного мероприятия по вопросу предотвращения применения допинга в спорте.
18. Протокол допинг-контроля.
19. 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 производственной практики: тренерской**

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 производственной практики: тренерской

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. Провести тренировочные занятия	<b>ОПК-4.2. Умеет</b> проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности <b>ОПК-4.3. Владеет</b> методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности	2-4 неделя
1. Пройти инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правил внутреннего трудового распорядка	<b>ОПК-7.2. Умеет</b> обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь <b>ОПК-7.3. Владеет</b> навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта	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
Провести воспитательное мероприятие по вопросам антидопинговых правил прав и обязанностей спортсменов, последствий применения допинга и способам	<b>ОПК-8.2 Умеет</b> планировать и проводить антидопинговые мероприятия <b>ОПК-8.3 Владеет</b> методиками проведения работы по предотвращению применения	4-5 неделя

предотвращения его применения (на основе анализа данных информационного портала РУСАДА).		
Провести тестирование физической подготовленности занимающихся, заполнить протокол тестирования	<p><b>ОПК-9.2. Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля</p> <p><b>ОПК-9.3. Владеет</b> методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	1-2 неделя
<p>1. Ознакомится со стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>2. Ознакомится с программой спортивной подготовки по избранному виду спорта</p>	<p><b>ОПК-12.2. Умеет</b> ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики</p> <p><b>ОПК-12.3. Имеет опыт</b> применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности</p>	1 неделя
<p>1. Разработать положение о соревнованиях или физкультурно-спортивном мероприятии</p> <p>2. Разработать смету на проведение соревнований</p> <p>3. Провести соревнования в качестве судьи</p>	<p><b>ОПК-13.2. Умеет</b> планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта</p> <p><b>ОПК-13.3. Владеет</b> методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>	4-6 неделя
<p>1. Разработать план спортивных мероприятий на период практики.</p> <p>2. Разработать микроцикловой план тренировочных занятий</p>	<p><b>ОПК-14.2. Умеет</b> разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p> <p><b>ОПК-14.3. Имеет опыт</b> методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p>	2 неделя
1. Разработать документы планирования (конспект) тренировочного занятия.	<b>ПК-1.2. Умеет</b> выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	2-6 неделя
<p>2. Заполнить протокол наблюдения и провести анализ тренировочного занятия.</p> <p>3. Провести хронометрирование тренировочного занятия и</p>	<b>ПК-1.3. Имеет опыт</b> разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности	4-5 неделя

заполнить протокол хронометрирования		
<p>1. Провести измерение частоты сердечных сокращений на занятии, заполнить протокол и провести анализ.</p> <p>2. Просмотреть видео-уроки по процедуре допинг-контроля.</p> <p>3. Провести воспитательное мероприятие по вопросам антидопинговых правил прав и обязанностей спортсменов, последствий применения допинга и способам предотвращения его применения</p> <p>4. Заполнить протокол допинг контроля</p>	<p><b>ПК-2.2. Умеет</b> организовать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <p><b>ПК-2.3. Имеет опыт</b> проведения мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	4-5 неделя
<p>1. Провести тренировочные занятия различной направленности.</p> <p>2. Заполнить официальную и техническую заявки на участие в соревнованиях</p>	<p><b>ПК-3.2. Умеет</b> осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p><b>ПК-3.3. Имеет опыт</b> проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	2-6 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»)
ОПК-4.	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в</li> </ul>	1. Провести тренировочные занятия.	

		<p>ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- проведения тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>		
ОПК-7.	ОПК-7.2. ОПК-7.3.	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов, оборудования и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> </ul>	<p>1. Пройти инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правил внутреннего трудового распорядка</p> <p>2. Провести инструктаж с занимающимися по технике безопасности на занятии и о правилах использования спортивного оборудования и инвентаря (с отражением в конспектах занятий)</p>	
ОПК-8.	ОПК-8.2. ОПК-8.3.	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц</li> </ul>	<p>1. Провести воспитательное мероприятие по вопросам антидопинговых правил прав и обязанностей спортсменов, последствий применения допинга и способам предотвращения его применения</p>	
ОПК-9.	ОПК-9.2. ОПК-9.3.	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> </ul>	<p>1. Провести контроль физической подготовленности занимающихся</p> <p>2. Заполнить протокол тестирования и написать заключение</p>	

		- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС		
ОПК-12.	ОПК-12.2. ОПК-12.3.	<b>Умеет:</b> - применять нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта. <b>Имеет опыт:</b> - работы с нормативно-правовой документацией в области физической культуры и спорта	1. Ознакомится со стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта 2. Ознакомится с программой спортивной подготовки по избранному виду спорта. 3. Ознакомиться с общероссийскими антидопинговыми правилами, кодексом и международными стандартами WADA	
ОПК-13.	ОПК-13.2. ОПК-13.3.	<b>Умеет:</b> - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований; <b>Имеет опыт:</b> - разработки положения о соревнованиях; - участия в судействе спортивных соревнований.	1. Разработать положение о соревнованиях или физкультурно-спортивном мероприятии 2. Разработать смету на проведение соревнований 3. Провести соревнования в качестве судьи. 4. Подготовить справку о составе и квалификации судейской коллегии	
ОПК-14.	ОПК-14.2. ОПК-14.3.	<b>Умеет:</b> - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности <b>Имеет опыт:</b> - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств физической культуры и спорта; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса;	1. Разработать план спортивных мероприятий на период практики. 2. Разработать микроцикловой план тренировочных занятий 3. Заполнить протокол наблюдения и анализа тренировочного занятия. 4. Провести анализ тренировочного занятия	
ПК-1.	ПК-1.2. ПК-1.3.	<b>Умеет:</b> - Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований	1. Разработать документы планирования (конспект) тренировочного занятия, в том числе контрольного	

		<p>федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- По разработке оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям;</li> <li>- Педагогическое наблюдение за занимающимися во время тренировочных и контрольных мероприятий на этапах;</li> </ul>	<p>тренировочного занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Заполнить протокол наблюдения и анализа тренировочного занятия.</li> <li>3. Провести анализ тренировочного занятия</li> </ol>	
ПК-2.	ПК-2.2. ПК-2.3.	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</li> <li>- Вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Консультирование занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести измерение частоты сердечных сокращений на занятии, заполнить протокол и провести анализ.</li> <li>2. Просмотреть видео-уроки по процедуре допинг-контроля.</li> <li>3. Провести воспитательное мероприятие по вопросам антидопинговых правил прав и обязанностей спортсменов, последствий применения допинга и способам предотвращения его применения</li> <li>4. Заполнить протокол допинг контроля</li> </ol>	
ПК-3.	ПК-3.2. ПК-3.3.	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта</li> <li>- Обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, допуск занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта;</li> <li>- Проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся;</li> <li>- Проведение тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести тренировочные занятия различной направленности.</li> <li>2. Заполнить официальную и техническую заявки на участие в соревнованиях</li> </ol>	

		специальной физической подготовленности занимающихся, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности - Проведение предсоревновательных тренировочных занятий, ориентированных на совершенствование применения системы движений и развитие технико-тактической подготовленности занимающихся в условиях, имитирующих участие в спортивном соревновании, моделирование в тренировке условий проведения реальных соревнований по виду спорта		
--	--	---	--	--

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





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**  
**тестирования физической подготовленности занимающихся**

**Название профильной организации:** \_\_\_\_\_

**Место проведения** \_\_\_\_\_

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_

**Группа подготовки:** \_\_\_\_\_

**ФИО тренера:** \_\_\_\_\_

**ФИО тестирующих:** \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО	Результаты контрольных испытаний*							

- Контрольные испытания берутся в соответствии с федеральным стандартом и программой спортивной подготовки по избранному виду спорта для конкретного этапа подготовки

**Заключение:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

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: \_\_\_\_\_

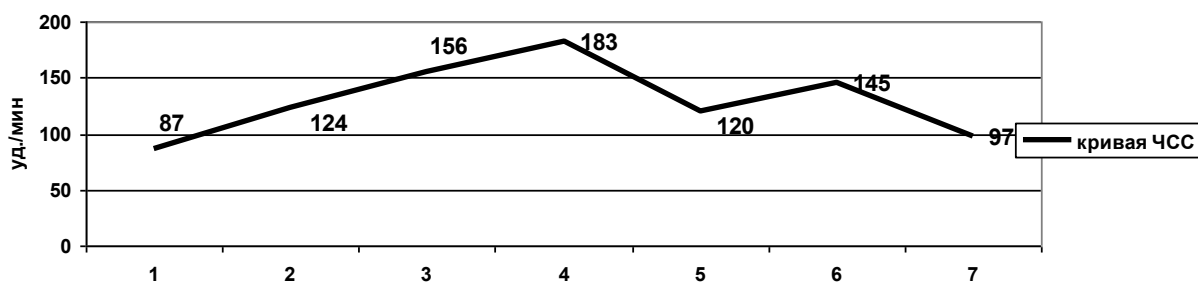
Частота сердечных сокращений (ЧСС) занимающегося в покое: \_\_\_\_\_ ударов в минуту

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)

## ПРИЛОЖЕНИЕ Н

### ПРОТОКОЛ хронометрирования тренировочного занятия в группе \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_ место проведения \_\_\_\_\_

Занятие проводил \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

- 1.
- 2.
- 3.

Присутствовало: \_\_\_\_\_

Наблюдение проводилось за обучающимися:

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

Хронометрирование проводил: \_\_\_\_\_

Виды деятельности	Показатели секундомера	Объяснение и показ	Выполнение упражнений	Вспомогательные действия	Отдых	Пауза
Подготовит. часть	00.00					
.....	.....					
.....	.....					
Основная часть						
.....	.....					
.....	.....					
Заключит. часть						
.....	.....					
.....	.....					
Итого						

Части занятия	Общая плотность (%)	Моторная плотность (%)
Подготовительная		
Основная		
Заключительная		
Занятия в целом		

**Заключение:** (провести анализ общей и моторной плотности урока (занятия) с учетом положений учебно-методической литературы).

Обучающийся \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
подпись (ФИО)

Руководитель практики от кафедры \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
подпись (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
подпись (ФИО)

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивных соревнований или физкультурно-спортивного мероприятия**

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью ....

2. Время и место проведения

Отметить где, когда и в каких спортивных залах или на базах проводятся соревнования.

3. Руководство

Отметить, кто осуществляет общее и непосредственное руководство соревнованиями.

4. Участники соревнований

Указать условия участия в соревнованиях (какие команды допускаются, состав команды и т. д.)

5. Условия проведения соревнований

Отметить по каким видам проводятся соревнования, программа (подробно расписать), зачет.

6. Определение победителей

Отметить как определяются победители (в зависимости от программы соревнований по виду спорта).

7. Награждение

Отметить как осуществляется награждение победителей (победители, призеры в личном первенстве) награждаются дипломами, призами и т. д.

8. Заявки

Указать время и место подачи заявок

9. Финансирование

Указать источник финансирования (при наличии).

Примечание. Данное положение является вызовом на соревнования.

Справки по тел.



**ПРИЛОЖЕНИЕ Р**

Согласовано  
Гл. бухгалтер  
(указать наименование  
профильной организации)

\_\_\_\_\_

(ФИО)

Утверждаю:  
Руководитель (указать  
наименование  
профильной организации)

\_\_\_\_\_

(ФИО)

**СМЕТА**

**расходов на проведение спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия**

**(указывается название мероприятия в соответствии с положением)**

с \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Наименование расходов	Цена за ед.	Кол-во единиц	ед. измерения	Кол-во дней	Всего расходов по мероприятию
1.	<b>Оплата работы судей:</b>					
1.1.	Главный судья					
1.2	Главный секретарь					
1.3	Судьи					
1.4	Секретарь					
1.5	оплата страховых взносов в ПФР (22%)					
1.6	оплата страховых взносов в фонд ОМС (5,1%)					
2.	<b>Награждение:</b>					
2.1	Грамоты					
2.2	Медали					
2.3						
3.	<b>Канцелярские товары:</b>					
3.1	Бумага А-4					
3.2						
3.3						
4.	<b>Услуги врача</b>					
5.	<b>Услуги по подготовке места проведения</b>					
<b>Всего по смете</b>						

Смету составил \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель практики  
от профильной  
организации

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (ФИО)



**ПРИЛОЖЕНИЕ Т**

**Микроцикловой план тренировочных занятий**

**Группа подготовки:** \_\_\_\_\_

**Тип микроцикла:** \_\_\_\_\_

**Цель микроцикла:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Планируемый результат:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

<b>Дни микроцикла</b>	<b>Задачи:</b>	<b>Содержание занятия (средства, методы)</b>	<b>Величина нагрузки</b>
<b>Понедельник</b>		<b>1 тренировка:</b> <b>2 тренировка:</b>	
<b>Вторник</b>			
<b>Среда</b>			
<b>Четверг</b>			
<b>Пятница</b>			
<b>Суббота</b>			
<b>Воскресенье</b>			

Обучающийся \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 подпись (ФИО)

Руководитель практики от кафедры \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 подпись (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 подпись (ФИО)

**ПЛАН  
спортивных мероприятий на период практики**

(указать наименование профильной организации)

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный за проведение	Место проведения	Кол-во участников
1					
2					
3					

Обучающийся

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО)

Руководитель практики  
от кафедры

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО)

Руководитель практики  
от \_\_\_\_\_  
профильной  
организации

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО)

ОФИЦИАЛЬНАЯ ЗАЯВКА

\_\_\_\_\_  
*Название соревнований*

\_\_\_\_\_  
*Название организации*

№ п/п	Фамилия, Имя	Дата рождения	Спорт. квалиф.	Подпись, дата, печать врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
...				
...				

Допущено к соревнованиям (количество)

\_\_\_\_\_

ФИО врача (подпись, печать медицинского учреждения)

\_\_\_\_\_

М.П.

Представитель команды

\_\_\_\_\_

Руководитель организации

\_\_\_\_\_

М.П. организации

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАЯВКА**

**Команда** \_\_\_\_\_  
*(наименование организации)*

**на участие** \_\_\_\_\_  
*(наименование соревнований)*

**место проведения** \_\_\_\_\_ **дата проведения** \_\_\_\_\_

Представитель (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

Моб. телефон: \_\_\_\_\_ *E-mail:* \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, Имя <i>(полностью)</i>	Дата рождения	Спорт. квалиф.	Программа соревнований (+)			Тренер
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
...							

\_\_\_\_\_   
 подпись представителя

\_\_\_\_\_   
 время подачи заявка

\_\_\_\_\_   
 подпись секретаря

**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 section 1 containing fields for Athlete Name, Nationality, Address, Date of Birth, and other personal details.

2. NOTIFICATION - УВЕДОМЛЕНИЕ

Form section 2 containing notification text in Russian and English, and checkboxes for athlete acknowledgment.

3. INFORMATION FOR ANALYSIS - ИНФОРМАЦИЯ ОБ АНАЛИЗАХ

Form section 3 containing analysis information, including Urine and Blood sample collection details, and checkboxes for various tests.

4. CONFIRMATION OF PROCEDURE FOR URINE AND/OR BLOOD TESTING - ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ МОЧИ ИЛИ КРОВИ

Form section 4 containing confirmation of procedure, signatures of the athlete and control officer, and date/time.



**ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПРАКТИКЕ**

---

*(Ф.И.О. обучающегося, группа)*

1. Количество просмотренных занятий\_\_\_\_\_.
2. Количество проведённых частей занятий \_\_\_\_\_ целых занятий \_\_\_\_\_
3. Перечислить спортивные соревнования и/или физкультурно-спортивные и 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 производственной практики в профильной организации.

---

дата

---

подпись обучающегося

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ц

### Расписание тренировочных занятий

*(указать вид спорта)*

Группы подготовки	Дни занятий / время занятий						
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Руководитель практики от  
профильной организации

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (ФИО)