

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 16:21:29  
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 – 49.03.04 Спорт

Уровень образования – бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Методические  
материалы  
разработаны

С.В. Костарева, ст. преподаватель

---

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, способ организации и форма ее проведения**

**Вид практики:** производственная.

**Тип практики:** тренерская.

**Способ проведения 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.

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

Трудоёмкость производственной практики составляет 9 зачётных единиц, 324 академических часов, 6 недель.

Учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по производственной практике: тренерской предусмотрен зачёт с оценкой:

- для обучающихся очной формы обучения в 8 семестре,
- для обучающихся заочной формы обучения в 9 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**

Производственная практика: тренерская относится к обязательной части блока 2 «Практика» и реализуется на 4 курсе в 8 семестре ОФО, на 5 курсе 9 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 профессиональных умений и навыков, закрепление и расширение полученных теоретических знаний, приобретение 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 организации 2. Прохождение инструктажа по ознакомлению с

		<p>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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с нормативными документами, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности в профильной организации (стандарты спортивной подготовки, программы спортивной подготовки т.п.)</li> <li>2. Оперативное планирование тренировочного процесса</li> <li>3. Наблюдение за проведением и фрагментарное проведение тренировочных занятий (подготовительной, заключительной частей)</li> <li>4. Подготовка и проведение педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия</li> <li>5. Оценка правильности распределения нагрузки на тренировочном занятии.</li> <li>6. Применение методики спортивного отбора, используя вводные и контрольно-переводные нормативы ФССП и провести оценку подготовленности занимающихся.</li> <li>7. Подготовка к проведению и проведение мероприятия антидопингового обеспечения спортивной подготовки (видеоурок)</li> <li>8. Подготовка документов для участия спортсменов в спортивных соревнованиях</li> <li>9. Подготовка и проведение физкультурно-массового мероприятия с интеллектуальными и спортивными конкурсами, направленными на здоровый образ жизни.</li> <li>10. Составление примерного учебно-тематического плана на группу на основе ФССП и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</li> <li>11. Составление материально-технического плана обеспечения тренировочного занятия.</li> <li>12. Составить социально-психологический портрет спортсмена.</li> <li>13. Провести анализ соревновательной деятельности спортсменов.</li> <li>14. Провести педагогический контроль в ИВС.</li> <li>15. Консультации с руководителями практики.</li> </ol>
3	Итоговый раздел	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка отчетной документации по итогам прохождения практики, согласование с руководителями от профильной организации и от кафедры,</li> <li>2. Подготовка отзыва руководителя профильной организации.</li> <li>3. Подготовка цифрового (описательного) анализа результатов прохождения практики</li> <li>4. Защита отчёта.</li> </ol>

### **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 1);
- перечень документов отчёта (Приложение 2);
- лист прохождения инструктажа в организации по месту прохождения практики (Приложение 3);
- 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 4);
- отзыв на обучающегося с места прохождения практики: составляется руководителем практики от профильной организации, подписывается руководителем профильной организации и заверяется печатью (Приложение 5);
- дневник прохождения практики, включающий краткое содержание работ в период прохождения практики, заполняется ежедневно в соответствии с индивидуальным заданием (Приложение 6);
- примерный учебно-тематический план тренировочных занятий (Приложение 7)
- конспект учебно-тренировочного занятия для прикреплённой группы: всего 2 конспекта (Приложение 8);
- конспект контрольного тренировочного занятия для одной из прикреплённых групп (Приложение 9);
- протокол спортивного отбора - тестирование физической подготовленности занимающихся (Приложение 10);
- протокол педагогического контроля (Приложение 11);
- социально-психологический портрет спортсмена (Приложение 12);
- план материально-технического обеспечения проведения занятия (Приложение 13);
- протокол педагогического наблюдения и анализа учебно-тренировочного занятия (с анализом проведения частей занятия, оформленными выводами и рекомендациями) (Приложение 14);
- протокол анализа соревновательной деятельности (Приложение 15);
- 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 16);
- протокол хронометрирования тренировочного занятия (Приложение 17);
- положение о проведении спортивных соревнований или физкультурно-спортивного мероприятия (Приложение 18);

- смета расходов на проведение спортивных соревнований или физкультурно-спортивного мероприятия (Приложение 19);
- справка о составе и квалификации судейской коллегии (Приложение 20);
- микроцикловой план тренировочных занятий (Приложение 21);
- план спортивных мероприятий на период практики (Приложение 22);
- официальная техническая заявка для участия занимающихся в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта (Приложение 23);
- техническая заявка на участие занимающихся в соревнованиях с указанием спортивных дисциплин (Приложение 24);
- конспект воспитательного мероприятия по вопросу предотвращения применения допинга в спорте (Приложение 25);
- сценарий праздника (спортивно-массового мероприятия) (Приложение 26);
- протокол допинг-контроля (заполняется практикантом и одним из занимающихся) (Приложение 27);
- заключение по практике (краткий описательный анализ результатов прохождения практики) (Приложение 28).
- расписание учебно-тренировочных занятий (Приложение 29).

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 фотоотчёт), составленные на основании отчёта 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, закреплённых за обучающимся; новые методики и т.д. Количество частей занятий, проведённых в качестве помощника и самостоятельно. В заключении делается вывод о том опыте, который приобрёл 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 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 4).

**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 5).

**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 6).

**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 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 29).

**Календарно-тематическое планирование** представляет собой развернутую поурочную форму распределения содержания учебного материала в течение года в форме таблицы. Примерное содержание таблицы по рабочим программам, соответствующим федеральному стандарту спортивной подготовки № п/п; наименование вида подготовки, тема занятия; элементы содержания.

Обучающийся оформляет фрагмент календарно-тематического планирования на период практики для одной прикрепленной группы в соответствии с рабочей программой профильной организации. На основании календарно-тематического планирования разрабатываются и оформляются планы-конспекты уроков (Приложение 7).

**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 21);

**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 8, 9).



**Протокол спортивного отбора** - тестирование физической подготовленности занимающихся по вводным нормативам- первоначальный отбор и контрольно-переводным нормативам-промежуточный отбор по федеральному стандарту спортивной подготовки.

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 10).

**Протокол педагогического контроля** – отражает следующие показатели подготовленности спортсмена: физическую, техническую подготовленность, физическое развитие, функциональное и психическое состояния. Практикант самостоятельно подбирает методики оценки показателей педагогического контроля и делает заключение (Приложение 11).

**Социально-психологический портрет спортсмена** – отражён в виде структуры психологических профессиональных признаков спортсмена: социально-демографические признаки (пол, возраст, образование, место жительства); внешний вид (рост, психосоматический тип); социально-психологические признаки (установление контакта, потребности, мотивы, отношение с членами семьи); индивидуально-личностные признаки (темперамент, характер, способности, волевые качества, самооценка) (Приложение 12).

**План материально-технического обеспечения проведения занятия.** Любой тренировочный процесс должен быть реализован при наличии достаточного материально-технического обеспечения. В плане материально-технического обеспечения проведения занятия необходимо отразить необходимое снаряжение и инвентарь, специальное оборудование и тренажёрные установки для проведения тренировочного занятия (Приложение 13).

**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 14).

**Анализ соревновательной деятельности** – используя протокол соревнований провести анализ результатов одного или нескольких спортсменов используя показатели: занятое место, время гонки, выполненный норматив. Рассчитать скорость гонки и дать заключение о достижении поставленной цели перед соревнованиями (Приложение 15).

**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 16).

**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 17).

**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 18) .

**Смета расходов на проведение спортивных соревнований** или физкультурно-спортивного мероприятия. Смета - это предварительная верстка величины предстоящих расходов на проведение соревнований (мероприятия) разработанному положению. Этот документ нужен для того, чтобы руководство профильной организации имело четкое 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 19);

**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 20);

**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 проведения (главный судья), место проведения, количество участников (Приложение 21);

**Официальная техническая 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 пописано медицинским работником, руководителем организации, подписано представителем организации (Приложение 23);

**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 24);

**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 25);

**Протокол допинг –контроля** заполняется на спортсмена от имени тренера (Приложение 27). Процедура заполнения протокола представлена на сайте РУСАДА по ссылке [https://www.youtube.com/watch?v=EY4THeW\\_1UI&list=PL8x4w2FiUz6SHDuo0uRaKTtXAz-ZpC7cQ](https://www.youtube.com/watch?v=EY4THeW_1UI&list=PL8x4w2FiUz6SHDuo0uRaKTtXAz-ZpC7cQ)

**Сценарий праздника (спортивно-массового мероприятия).** При разработке и составлении сценария рекомендуется использовать следующую структуру: дата и место проведения, тема мероприятия, его цель, оборудование и атрибуты (перечислить оборудование, необходимое для проведения массового мероприятия. При необходимости указать количество), используемая литература, ход мероприятия (Полный текст ведущих и героев, описание игр, конкурсов; ремарки в тексте раскрывают особенности характеров героев, происходящее действие,

музыкальное оформление, художественные номера и т.д.; имена персонажей печатаются в левой части текста, выделяются и не сливаются с основным текстом) (Приложение 26);

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

- количество просмотренных занятий;
- количество проведённых частей занятий и целых занятий;
- физкультурно-спортивные и спортивно-массовые мероприятия, в которых принимал участие практикант
- содержание воспитательной работы, проведённой 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 Т).

**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. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст]: научное издание / Ю. В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019. <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. <https://www.iprbookshop.ru/98647.html>
3. Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : монография / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. <https://www.iprbookshop.ru/121108.html>
4. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. [Текст] / В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2014.
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. <https://www.iprbookshop.ru/104666.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://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405391717/>
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200025?index=0&rangeSize=1> .

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>	49.03.04 Спорт «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
<b>Профиль</b>	
<b>Вид, тип практики</b> <b>Наименование профильной организации</b>	Производственная практика: тренерская КГБУ СШОР «Старт», г. Чайковский
<b>Сроки практики</b>	_____
<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. Примерный учебно-тематический план тренировочных занятий.
6. Конспект тренировочных занятий для прикрепленных групп, всего 2 конспекта.
7. Конспект контрольного тренировочного занятия для одной из прикрепленных групп.
8. Протокол спортивного отбора тестирование физической подготовленности занимающихся.
9. Протокол педагогического контроля.
10. Социально-психологический портрет спортсмена.
11. План материально-технического обеспечения проведения занятия.
12. Протокол педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия.
13. Анализ соревновательной деятельности.
14. Протокол измерения частоты сердечных сокращений на тренировочном занятии.
15. Протокол хронометрирования тренировочного занятия.
16. Положение о проведении спортивных соревнований или физкультурно-спортивного мероприятия.
17. Смета расходов на проведение спортивных соревнований или физкультурно-спортивного мероприятия.
18. Справка о составе и квалификации судейской коллегии
19. Микроцикловой план тренировочных занятий.
20. План спортивных мероприятий на период практики.
21. Официальная и техническая заявки на участие в соревнованиях в избранном виде спорта.
22. Конспект воспитательного мероприятия по вопросу предотвращения применения допинга в спорте.
23. Сценарий праздника (спортивно-массового мероприятия).
24. Протокол допинг-контроля.
25. 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					

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 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»  
Сроки практики: \_\_\_\_\_

Задания по практике	Код индикатора достижения компетенций	Сроки выполнения
1. Разработать документы планирования (планы-конспекты) тренировочного занятия. 2. Разработать учебный план на группу на основе ФССП и дополнительной образовательной программы	<b>ОПК-1.2.</b> Умеет планировать содержание занятий физической культурой и спортом <b>ОПК-1.3.</b> Владеет технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки <b>ОПК-5.2.</b> Умеет разрабатывать программы подготовки различной направленности и организовывать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.	2-4 неделя
3. Заполнить документы для участия занимающихся в соревнованиях: официальная и техническая заявка.	<b>ОПК-5.3.</b> Владеет методикой организации и проведения подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации.	
1. Применить методику спортивного отбора - провести тестирование физической подготовленности занимающихся, заполнить протокол тестирования используя вводные, либо контрольно-переводные нормативы ФССП.	<b>ОПК-2.2.</b> Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. <b>ОПК-2.3.</b> Владеет технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду	1-2 неделя
1. Провести тренировочные занятия	<b>ОПК-3.2.</b> Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений <b>ОПК-3.3.</b> Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности <b>ОПК-4.2.</b> Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения	2-6 неделя

	<p>функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, определять содержание психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования</p> <p><b>ОПК-4.3.</b> Владеет методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, методикой психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования</p>	
<p>1. Провести физкультурно-массовое мероприятие (квест) с интеллектуальными и спортивными конкурсами, направленное на здоровый образ жизни.</p>	<p><b>ОПК-7.2.</b> Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p><b>ОПК-7.3.</b> Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p> <p><b>ОПК-14.2.</b> Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации участников в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики</p> <p><b>ОПК-14.3.</b> Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики</p>	4-6 неделя
<p>1. Составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена</p>	<p><b>ОПК-8.2.</b> Умеет определять содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности</p> <p><b>ОПК-8.3.</b> Владеет технологией информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности</p>	3-6 неделя
<p>1. Заполнить протокол наблюдения и провести анализ тренировочного занятия.</p> <p>2. Провести хронометрирование тренировочного занятия и заполнить протокол хронометрирования.</p> <p>Провести анализ соревновательной деятельности спортсменов.</p>	<p><b>ОПК-9.2.</b> Умеет анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся</p> <p><b>ОПК-9.3.</b> Владеет методами анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся</p>	3-6 неделя

<p>1. Пройти инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правил внутреннего трудового распорядка</p>	<p><b>ОПК-10.2.</b> Умеет обеспечивать технику безопасности  <b>ОПК-10.3.</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий</p>	<p>1 день практики</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>		<p>2-4 неделя</p>
<p>1. Провести педагогический контроль спортсменов и заполнить протокол контроля-дать рекомендации.</p>	<p><b>ОПК-12.2.</b> Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля.  <b>ОПК-12.3.</b> Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся  <b>ОПК-13.2.</b> Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; осуществлять контроль за воспитанием личностных качеств</p>	<p>2-6 неделя</p>
<p>1. Ознакомится со стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта  2. Ознакомится с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта</p>	<p><b>ОПК-16.2.</b> Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования</p>	<p>1 неделя</p>
<p>1. Разработать положение о соревнованиях или физкультурно-спортивном мероприятии  2. Разработать смету на проведение соревнований  3. Провести соревнования в качестве судьи</p>	<p><b>ОПК-17.2.</b> Умеет планировать и организовывать спортивные соревнования и осуществлять их судейство  <b>ОПК-17.3.</b> Владеет методикой организации и судейства спортивных соревнований</p>	<p>4-6 неделя</p>
<p>1. Разработать план спортивных мероприятий на период практики.  2. Разработать микроцикловой план тренировочных занятий</p>	<p><b>ОПК-18.2.</b> Умеет разрабатывать документы методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования  <b>ОПК-18.3.</b> Имеет опыт методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p>	<p>3-6 неделя</p>

<p>1. Составить план материально-технического обеспечения тренировочного занятия.</p>	<p><b>ОПК-19.2.</b> Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач. <b>ОПК-19.3.</b> Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий</p>	<p>4-6 неделя</p>
<p>1. Разработать документы планирования (конспект) тренировочного занятия. 2. Заполнить протокол наблюдения и провести анализ тренировочного занятия. 3. Провести хронометрирование тренировочного занятия и заполнить протокол хронометрирования</p>	<p><b>ПК-3.4.</b> Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>2-6 неделя</p>
<p>1. Провести воспитательное мероприятие по вопросам антидопинговых правил прав и обязанностей спортсменов, последствий применения допинга и способам предотвращения его применения (на основе анализа данных информационного портала РУСАДА). 2. Провести измерение частоты сердечных сокращений на занятии, заполнить протокол и провести анализ. 3. Просмотреть видео-уроки по процедуре допинг-контроля. 4. Провести воспитательное мероприятие по вопросам антидопинговых правил прав и обязанностей спортсменов, последствий применения допинга и способам предотвращения его применения 5. Заполнить протокол допинг контроля</p>	<p><b>ПК-3.5.</b> Умеет организовать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p>	<p>4-5 неделя</p>
<p>1. Провести тренировочные занятия различной направленности. 2. Заполнить официальную и техническую заявки на участие в соревнованиях</p>	<p><b>ПК-3.7.</b> Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. <b>ПК-3.9.</b> Имеет опыт проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>2-6 неделя</p>



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-1.	ОПК-1.2. ОПК-1.3.	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения,</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработать документы планирования (конспект) тренировочного занятия.</li> <li>2. Разработать примерный учебно-тематический план на группу на основе ФССП и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</li> </ol>	

		<p>погодных и санитарно-гигиенических условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки в ИВС.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.</li> </ul>		
ОПК-2	ОПК-2.2. ОПК-2.3.	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов;</li> <li>- планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявления возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.</li> </ul>	Применить методику спортивного отбора, используя вводные и контрольно-переводные нормативы ФССП и провести оценку подготовленности занимающихся.	
ОПК-3	ОПК-3.1 ОПК-3.2	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и использовать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом</li> </ul>	1. Провести тренировочные занятия;	

		их влияния на организм занимающихся; <b>Имеет опыт:</b> - осуществлять учебно-тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки		
ОПК-4	ОПК-4.2 ОПК-4.3	<b>Умеет:</b> - использовать в своей деятельности терминологию ИВС; - подбирать методические приёмы для развития физических качеств и способностей, и повышения функциональных возможностей в избранном виде спорта; <b>Имеет опыт:</b> - разработки комплексов упражнений, способствующих развитию физических качеств и способностей в соответствии со спецификой вида спорта.	1. Провести измерение частоты сердечных сокращений на занятии, заполнить протокол и провести анализ. 2. Провести тренировочные занятия различной направленности;	
ОПК-5	ОПК-5.2	<b>Умеет:</b> - разрабатывать планы-конспекты учебно-тренировочных занятий; - заполнять документы для участия занимающихся в соревнованиях	1. Разработать документы планирования (конспект) тренировочного занятия, в том числе контрольного тренировочного занятия. 2. Заполнить официальную и техническую заявки на участие в соревнованиях	
ОПК-7	ОПК-7.2 ОПК-7.3	<b>Умеет:</b> - проводить мероприятия по формированию осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. <b>Имеет опыт (владеет):</b> - формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры	1. Подготовить и провести физкультурно-массовое мероприятие с интеллектуальными и спортивными конкурсами, направленными на здоровый образ жизни.	

ОПК-8	ОПК-8.2	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- Составлять психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверять соответствие инвентаря и оборудования перед занятиями.</li> <li>2. Составить психолого-педагогический портрет личности спортсмена</li> </ol>	
ОПК-9.	ОПК-9.2. ОПК-9.3.	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подобрать наиболее важные критерии и параметры для анализа соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести анализ соревновательной деятельности спортсменов</li> </ol>	
ОПК-10.	ОПК-10.1 ОПК-102	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать дисциплину во время учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности оборудования и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт (владеет):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пройти инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правил внутреннего трудового распорядка</li> <li>2. Провести инструктаж с занимающимися по технике безопасности на занятии и о правилах использования спортивного оборудования и инвентаря (с отражением в конспектах занятий)</li> </ol>	
ОПК-12.	ОПК-12.2. ОПК-12.3.	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</li> <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> <li>- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести педагогический контроль в ИВС.</li> </ol>	
ОПК-13	ОПК-13.2	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать наиболее важные показатели и критерии контроля в соответствии с поставленными задачами;</li> <li>- подбирать средства и методы для коррекции тренировочного процесса.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сделать заключение по результатам педагогического контроля.</li> </ol>	
ОПК-14	ОПК-14.2 ОПК-14.3	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать учебную дисциплину во время занятий;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести занятия, разной направленности</li> </ol>	

		<p>- корректно общаться и взаимодействовать с участниками в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <p>- распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды).</p>	<p>2. Подготовить и провести физкультурно-массовое мероприятие с интеллектуальными и спортивными конкурсами, направленными на здоровый образ жизни.</p>	
ОПК-16	ОПК-16.2	<p><b>Умеет:</b></p> <p>- принимать решения и совершать действия в соответствии с правовыми нормами в профессиональной деятельности.</p>	<p>1. Ознакомится со стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>2. Ознакомится с дополнительно образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта</p>	
ОПК-17	ОПК- 17.2 ОПК-17.3	<p><b>Умеет:</b></p> <p>- оценивать соответствие места проведения спортивного соревнования требованиям вида спорта, положению или регламенту спортивных соревнований;</p> <p>- осуществлять судейство спортивных соревнований по виду спорта.</p> <p><b>Имеет опыт (владеет):</b></p> <p>- обеспечения соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании при проведении спортивного соревнования по виду спорта.</p>	<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>	
ОПК-18	ОПК-18.2	<p><b>Умеет:</b></p> <p>- Планировать подготовку спортсменов;</p> <p>- Работать с нормативными документами по планированию методического обеспечения и контроля подготовки спортсменов;</p>	<p>1. Разработать план спортивных мероприятий на период практики.</p> <p>2. Разработать микроцикловой план тренировочных занятий</p>	
ОПК-19	ОПК-19.2 ОПК-19.3	<p><b>Умеет:</b></p> <p>- выбирать необходимое спортивное оборудование и инвентарь для проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.</p> <p><b>Имеет опыт</b></p> <p>- составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий</p>	<p>1. Составить план материально-технического обеспечения занятий</p>	

ПК-3	ПК-3.4 ПК-3.5 ПК-3.7 ПК-3.8	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели;</li> <li>- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности,</li> <li>- Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <p>Вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</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> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработать документы планирования (конспект) тренировочного занятия, в том числе контрольного тренировочного занятия.</li> <li>2. Заполнить протокол наблюдения и анализа тренировочного занятия.</li> <li>3. Провести анализ тренировочного занятия.</li> <li>4. Просмотреть видео-уроки по процедуре допинг-контроля.</li> <li>5. Провести воспитательное мероприятие по вопросам антидопинговых правил прав и обязанностей спортсменов, последствий применения допинга и способам предотвращения его применения</li> <li>6. Заполнить протокол допинг контроля</li> </ol>	
------	--------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Общее впечатление руководителя практики от профильной организации на студента-практиканта: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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)



**Примерный учебно-тематический план тренировочных занятий  
для групп \_\_\_\_\_ продолжительность 52 недели,  
вид спорта « \_\_\_\_\_ »**

<b>Виды подготовки</b>		<b>час</b>
I.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	
1.2.		
	<b>Итого:</b>	
II.	Практические занятия	
2.1.	Общая физическая подготовка	
2.2.		
	<b>Итого:</b>	
	<b>Всего часов:</b>	
	<b>Количество часов в неделю:</b>	

Обучающийся

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО)

Руководитель  
практики от  
кафедры

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО, должность)

Руководитель  
практики от  
профильной  
организации

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО, должность)

**Конспект тренировочного занятия**

**Группа подготовки** \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия:

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)

**Конспект контрольного тренировочного занятия**

**Группа подготовки \_\_\_\_\_**

Дата проведения \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

1.

2.

3.

Занятие проводил \_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_

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

Члены комиссии:

1. \_\_\_\_\_  
 (оценка) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

2. \_\_\_\_\_  
 (оценка) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

3. \_\_\_\_\_  
 (оценка) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

Краткий анализ занятия: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Итоговая оценка за проведение: \_\_\_\_\_

Обучающийся

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО)

Руководитель практики  
от кафедры

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО)

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

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО)

**ПРОТОКОЛ СПОРТИВНОГО ОТБОРА**  
**Тестирование физической подготовленности занимающихся**

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

**Место проведения** \_\_\_\_\_

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_

**Группа подготовки:** \_\_\_\_\_

**ФИО тренера:** \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО	Результаты контрольных испытаний*							

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

**Заключение:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ**

№	ФИ	Дата рождения	Показатели физической подготовленности			Показатели физического развития			Показатели функционального состояния			Показатели технической подготовленности			Показатели психического состояния		

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

Обучающийся

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО)

Руководитель практики от  
кафедры

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО)

Руководитель практики от  
профильной организации

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(ФИО)

**Социально-психологический портрет**

**Занимающегося** \_\_\_\_\_ **гр.** \_\_\_\_\_

**1. Социально-демографические признаки**

- Пол \_\_\_\_\_
- Возраст \_\_\_\_\_
- Образование \_\_\_\_\_
- Место жительства \_\_\_\_\_

**2. Внешний вид**

- Рост \_\_\_\_\_
- Психосоматический тип \_\_\_\_\_

**3. Социально-психологические признаки**

- Установление контакта \_\_\_\_\_
- Потребности \_\_\_\_\_
- Мотивы \_\_\_\_\_
- Отношения с членами семьи \_\_\_\_\_

**4. Индивидуально-личностные признаки**

- Темперамент \_\_\_\_\_
- Характер \_\_\_\_\_
- Способности \_\_\_\_\_
- Волевые качества \_\_\_\_\_
- Самооценка \_\_\_\_\_

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

Обучающийся	_____	_____
	подпись	(ФИО)
Руководитель практики от кафедры	_____	_____
	подпись	(ФИО)
Руководитель практики от профильной организации	_____	_____
	подпись	(ФИО)

**ПЛАН**

**Материально-технического обеспечения проведения занятия**

**Тема занятия:**

**Задачи занятия:**

- 1.
- 2.
- 3.

<p><b>Место проведения занятия</b> (краткая характеристика спортивного объекта, адрес)</p>	
<p><b>Необходимый инвентарь</b> (количество) и оборудование для проведения занятия</p>	

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)



## АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ соревнований по лыжным гонкам

\_\_\_\_\_ (наименование соревнований)

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Начало соревнований: \_\_\_\_\_ Характер трассы: \_\_\_\_\_

Окончание соревнований: \_\_\_\_\_ Состояние трассы: \_\_\_\_\_

Перепад высот(НД): \_\_\_\_\_

Максимальный подъем (МС): \_\_\_\_\_

Сумма перепадов высо(ТС) \_\_\_\_\_

Температура в начале гонки: \_\_\_\_\_

Температура в конце гонки: \_\_\_\_\_

#### Группа участников

Дистанция \_\_\_\_\_ Стиль \_\_\_\_\_

Ме-сто	Старт номер	Фамилия, имя	Год рожд.	Спорт звание, разряд	Органи зация	Резу- льтат	Выполненный норматив	Зачет, очки	Примеча ние
1.									
2.									
3.									
и т.д									
.									

Стартовали: \_\_\_\_\_ чел.

Не стартовали: \_\_\_\_\_ чел.

Закончили дистанции: \_\_\_\_\_ чел.

Не закончили дистанцию: \_\_\_\_\_ чел.

Главный судья соревнований \_\_\_\_\_

Главный секретарь соревнований \_\_\_\_\_

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Цель гонки: \_\_\_\_\_

Занятое место \_\_\_\_\_

Время гонки \_\_\_\_\_

Средняя скорость прохождения дистанции \_\_\_\_\_

Выполненный норматив \_\_\_\_\_

Результат гонки (достижение цели) \_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ**

**измерения частоты сердечных сокращений на тренировочном занятии**

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Наблюдение проводилось за занимающимся: \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Группа подготовки: \_\_\_\_\_

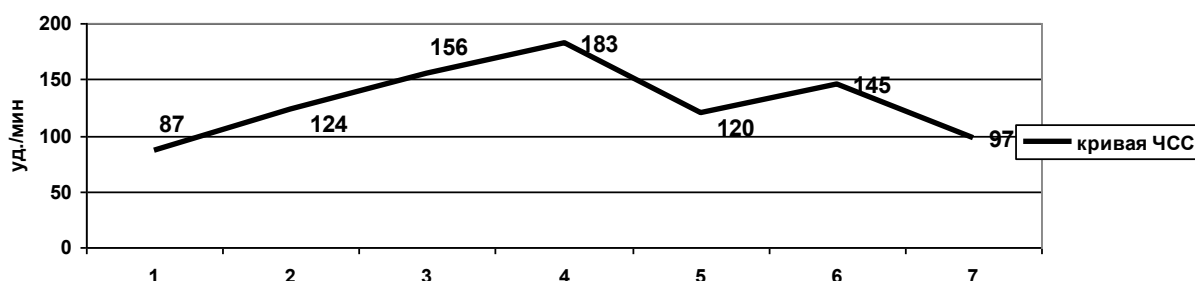
Частота сердечных сокращений (ЧСС) занимающегося в покое: \_\_\_\_\_ ударов в минуту

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)

**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.

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	оплата страховых взносов в ПФР (22%)					
1.5	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>					
4.	<b>Услуги врача</b>					
5.	Услуги по подготовке места проведения					
<b>Всего по смете</b>						

Смету составил \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель практики  
от профильной  
организации

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(ФИО)



**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**

№ \_\_\_\_\_

THIS NOTICE IS BY THIS SIGNED PERSON

№ \_\_\_\_\_

ATHLETE'S COLLECTION AGENT - УСТАНОВЛЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

1. ATHLETE INFORMATION - ИНФОРМАЦИЯ О СПОРТСМЕНЕ

ATHLETE NAME \* ФИО СПОРТСМЕНА \* DATE OF BIRTH \* ДАТА РОЖДЕНИЯ \* MM DD YY

NATIONALITY \* СТРАНА \* SPORT \* ВИД СПОРТА \* GENDER \* ПОЛ \* M F

ADDRESS \* АДРЕС \* NUMBER/STREET \* № ДОМНОГО/УЛИЦА \* CITY \* ГОРОД \* STATE \* ОБЛАСТЬ \* COUNTRY \* СТРАНА \* CONTACT TEL. NO. / CONTACT CODE / MOBILE CONTACT TELEPHONE \* КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН / КОД СТРАНЫ / ТЕЛЕФОН БЕЛЫЙ / С МБЕ / СГ. АЭРМО \* SAMPLE NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* TESTER'S NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ

2. NOTIFICATION - УВЕДОМЛЕНИЕ

TYPE OF TEST REQUESTED \* ВИД ТЕСТА \* URINE \* МОЧА \* BLOOD \* КРОВЬ \* OTHER \* ДРУГОЕ \* DATE \* ДАТА \* TIME \* ВРЕМЯ \* TEST NUMBER \* № ПРОВЕДЕНИЯ

I HEREBY ACKNOWLEDGE THAT I HAVE RECEIVED AND READ THIS NOTICE (INCLUDING SECTION 1 OVERLEAF), AND I CONSENT TO PROVIDE SAMPLE(S) AS REQUESTED (I UNDERSTAND THAT FAILURE OR REFUSAL TO PROVIDE A SAMPLE MAY CONSTITUTE AN ANTI-DOPING RULE VIOLATION).

Я ПОДТВЕРЖДАЮ, ЧТО ПОЛУЧИЛ И ПРОЧЕЛ ЭТО УВЕДОМЛЕНИЕ (ВКЛЮЧАЯ П. 1 НА ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ), И Я СОГЛАСЕН НА СДАЧУ ПРОБЫ(Ы) УСТАНОВЛЕННЫМ ПОРЯДКОМ (Я ПОНИМАЮ, ЧТО НАРУШЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ СДАЧИ ПРОБЫ МОЖНО ИЛИ СТОИТ ОТ СДАЧИ ПРОБЫ ЯВЛЯЮТСЯ НАРУШЕНИЕМ ANTI-DOPING ПРАВИЛ).

TESTER'S SIGNATURE \* ПОДПИСЬ СПОРТСМЕНА И РАССУДИТЕЛЬСКОЕ ПОДСОБИЕ

3. INFORMATION FOR ANALYSIS - ИНФОРМАЦИЯ ОБ АНАЛИЗАХ

SPORT / FEDERATION \* СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ \* SPORT / DISCIPLINE \* СПОРТ / ДИСЦИПЛИНА \* DATE OF TEST \* ДАТА ТЕСТА \* MM DD YY \* TEST NUMBER CODE \* № ПРОВЕДЕНИЯ

URINE / МОЧА \* A/B \* SPECIFIC GRAVITY \* УДЕЛЬНАЯ ТЯЖЕЛОСТЬ \* 1.0 \* PARTIAL SAMPLE / ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРОБЫ \* N/A

ADDITIONAL SAMPLE - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОБА \* N/A \* A/B \* SPECIFIC GRAVITY \* УДЕЛЬНАЯ ТЯЖЕЛОСТЬ \* 1.0

ADDITIONAL SAMPLE - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОБА \* N/A \* A/B \* SPECIFIC GRAVITY \* УДЕЛЬНАЯ ТЯЖЕЛОСТЬ \* 1.0

ADDITIONAL SAMPLE - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОБА \* N/A \* A/B \* SPECIFIC GRAVITY \* УДЕЛЬНАЯ ТЯЖЕЛОСТЬ \* 1.0

DECLARATION OF MEDICATIONS / ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ: I LET MY PRESCRIPTION / PRESCRIPTION INFORMATION OR SUPPLEMENTS, INCLUDING VITAMINS AND MINERALS, ENTER OVER THE PAST 7 DAYS (INCLUDE DOSEAGE WHERE POSSIBLE).

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИМЕНЕНИИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ: Я ЗАЯВЛЯЮ О ПРИМЕНЕНИИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ИЛИ ДОПОЛНЕНИЙ, ВКЛЮЧАЯ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, ПИЛИЛИ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНИХ 7 ДНЕЙ (ВКЛЮЧИТЕ ДОЗУ ВОЗМОЖНО).

CONSENT FOR RESEARCH / СОГЛАСИЕ НА НАУЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОБАМИ

AGREEMENT TO PARTICIPATE IN THE DOPING CONTROL PROGRAM / СОГЛАСИЕ УЧАСТИТЬ В ПРОГРАММЕ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

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

COMMENTS / ПРИМЕЧАНИЯ: MY COMMENTS / COMMENTS ARE NOT HERE. IF YOU WANT COMMENTS ON A SAMPLE, PLEASE CONTACT THE LABORATORY. MY COMMENTS / КОММЕНТАРИИ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЗАМЕЧАНИЙ ПО ОТБОРУ ПРОБЫ. ЕСЛИ ВАМ НЕОБХОДИМО ЗАМЕЧАНИЯ ПО ОТБОРУ ПРОБЫ, ПОЖАЛУЙСТА, СВЯЖИТЕСЬ С ЛАБОРАТОРИЕЙ.

SUPPLEMENTARY REPORT / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ: YES / ДА / NO / НЕТ

I CERTIFY THAT SAMPLE COLLECTION WAS CONDUCTED IN ACCORDANCE WITH THE RELEVANT PROCEDURES / Я УДОСТОВЕРЯЮ, ЧТО ПРОВЕДЕНИЕ ОТБОРА ПРОБЫ БЫЛО ИСПОЛНЕНО В СООТВЕТСТВИИ С УСТАНОВЛЕННЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ

URINE SAMPLE / МОЧА \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ \* DATE / ДАТА \* TIME / ВРЕМЯ \* TEST NUMBER / № ПРОВЕДЕНИЯ

URINE SAMPLE / МОЧА \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ \* DATE / ДАТА \* TIME / ВРЕМЯ \* TEST NUMBER / № ПРОВЕДЕНИЯ

ANALYST / АНАЛИТИК \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* POSITION / ДОЛЖНОСТЬ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ

DOPING CONTROL OFFICER / ИНСПЕКТОР ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ

TESTER / ТЕСТЕР \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ \* DATE / ДАТА \* TIME / ВРЕМЯ \* TEST NUMBER / № ПРОВЕДЕНИЯ

I DECLARE THAT THE INFORMATION I HAVE GIVEN ON THIS DOCUMENT IS CORRECT. I UNDERSTAND THAT FAILURE TO COMPLETE THIS SECTION 4, SAMPLE COLLECTION AND CONDUCTED IN ACCORDANCE WITH THE RELEVANT PROCEDURES FOR SAMPLE COLLECTION, MAY RESULT IN ALL INFORMATION RELATED TO DOPING CONTROL, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO LABORATORY RESULTS AND POSSIBLE SANCTIONS, SHALL BE SHARED WITH RELEVANT BODIES IN ACCORDANCE WITH THE WORLD ANTI-DOPING CODE.

Я ЗАЯВЛЯЮ, ЧТО ВСЕ ИНФОРМАЦИИ, ДАННЫЕ МНОЙ В ЭТОМ ДОКУМЕНТЕ, ВЕРНЫ. Я ПОНИМАЮ, ЧТО НАРУШЕНИЕ ВСЕХ УКАЗАНИЙ В ПУНКТЕ 4 И НЕПРОВЕДЕНИЕ ОТБОРА ПРОБЫ БУДУТ ИСПОЛНЕНЫ В СООТВЕТСТВИИ С УСТАНОВЛЕННЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ И СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ. НЕИСПОЛНЕНИЕ ЭТОГО ПОДРАЗУМЕВАЕТ ПОДЕЛИТЬСЯ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ АНАЛИЗА ПРОБЫ И ВОЗМОЖНЫМИ САНКЦИЯМИ. НЕ ИСПОЛНЕНИЕ ЭТОГО ПОДРАЗУМЕВАЕТ ПОДЕЛИТЬСЯ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ АНАЛИЗА ПРОБЫ И ВОЗМОЖНЫМИ САНКЦИЯМИ.

ISSUAL AND / ИСПОЛНИТЕЛЬ \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* POSITION \* ДОЛЖНОСТЬ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ \* DATE / ДАТА \* TIME / ВРЕМЯ \* TEST NUMBER / № ПРОВЕДЕНИЯ

ISSUAL AND / ИСПОЛНИТЕЛЬ \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* POSITION \* ДОЛЖНОСТЬ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ \* DATE / ДАТА \* TIME / ВРЕМЯ \* TEST NUMBER / № ПРОВЕДЕНИЯ

ISSUAL AND / ИСПОЛНИТЕЛЬ \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* POSITION \* ДОЛЖНОСТЬ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ \* DATE / ДАТА \* TIME / ВРЕМЯ \* TEST NUMBER / № ПРОВЕДЕНИЯ

ISSUAL AND / ИСПОЛНИТЕЛЬ \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* POSITION \* ДОЛЖНОСТЬ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ \* DATE / ДАТА \* TIME / ВРЕМЯ \* TEST NUMBER / № ПРОВЕДЕНИЯ

ISSUAL AND / ИСПОЛНИТЕЛЬ \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* POSITION \* ДОЛЖНОСТЬ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ \* DATE / ДАТА \* TIME / ВРЕМЯ \* TEST NUMBER / № ПРОВЕДЕНИЯ

ISSUAL AND / ИСПОЛНИТЕЛЬ \* NAME \* № ДО ПРОВЕДЕНИЯ \* POSITION \* ДОЛЖНОСТЬ \* SIGNATURE / ПОДПИСЬ \* DATE / ДАТА \* TIME / ВРЕМЯ \* TEST NUMBER / № ПРОВЕДЕНИЯ

**СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА (СПОРТИВНО-МАССОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ)**

Дата проведения \_\_\_\_\_ Место проведения \_\_\_\_\_

Тема: \_\_\_\_\_

Цель мероприятия: \_\_\_\_\_

Оборудование и атрибуты: \_\_\_\_\_

Используемая литература

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

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

Ход мероприятия:

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

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

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

**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

**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)