

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин, Фанави, Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.06.2024 13:08:20  
Уникальный прообраз: ЧАИ  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Сложно-координационных зимних видов спорта

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТА ПО  
ПРАКТИКЕ**

**Учебная практика: ознакомительная**

Направление подготовки – 49.04.03 Спорт

Направленность (профиль) «Спорт высших достижений и система подготовки  
спортсмена»

Уровень образования – магистратура

Формы обучения – очная, заочная

Методические  
материалы  
разработаны

Доцент, к.п.н. Горбунов С.А.

---

Утверждены на заседании кафедры Сложно-координационных зимних видов  
спорта

«11» апреля 2023 г., протокол № 18.

Чайковский 2023

## Структура отчета по учебной практике: ознакомительной

1. Титульный лист.
2. Индивидуальное задание на период проведения практики.
3. Лист инструктажа.
4. Отзыв руководителя практики.
5. Дневник прохождения практики.
6. План макроцикла подготовки спортсменов.
7. План мезоцикла подготовки спортсменов.
8. Протокол педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия.
9. Программа (план) воспитательной работы в сборной спортивной команде.
10. Сценарий воспитательного мероприятия для спортивного коллектива (или сборной спортивной команды).
11. Заключение по практике (краткий описательный анализ результатов прохождения практики).

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>                       | <u>ФИО обучающегося</u>                                          |
| <b>Направление подготовки</b>                 | <u>49.04.03 Спорт</u>                                            |
| <b>Профиль</b>                                | <u>«Спорт высших достижений и система подготовки спортсмена»</u> |
| <b>Вид, тип практики</b>                      | <u>Учебная, ознакомительная</u>                                  |
| <b>Наименование профильной организации</b>    | <u></u>                                                          |
| <b>Сроки практики</b>                         | <u></u>                                                          |
| <b>Кафедра</b>                                | <u>Сложно-координационных зимних видов спорта</u>                |
| <b>Руководитель практики от кафедры</b>       | <u></u>                                                          |
| <b>Руководитель от профильной организации</b> | <u></u>                                                          |

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

**Индивидуальное задание**

выполняемое в период учебной практики: ознакомительной

---

(ФИО обучающегося(йся), группа)

обучающегося(йся) по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, «Спорт высших достижений и система подготовки спортсмена»

Сроки практики: \_\_\_\_\_

| Задания по практике | Код индикатора достижения компетенций | Сроки выполнения |
|---------------------|---------------------------------------|------------------|
|                     |                                       |                  |
|                     |                                       |                  |
|                     |                                       |                  |
|                     |                                       |                  |
|                     |                                       |                  |

Подпись обучающегося(йся) \_\_\_\_\_

(ФИО)

Руководитель практики от кафедры \_\_\_\_\_

(ФИО)

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

(ФИО)

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

Наименование организации: \_\_\_\_\_

Срок прохождения практики: \_\_\_\_\_

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

## ОТЗЫВ

О прохождении \_\_\_\_\_

*(вид и тип практики)*

обучающегося(йся)

\_\_\_\_\_

*(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 | Результаты освоения компетенции | Задания по практике | Оценка («3», «4», «5») |
|-----------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------|------------------------|
|                 |                                       |                                 |                     |                        |
|                 |                                       |                                 |                     |                        |
|                 |                                       |                                 |                     |                        |
|                 |                                       |                                 |                     |                        |
|                 |                                       |                                 |                     |                        |

Рекомендации по совершенствованию профессиональной подготовки бакалавров по направлению подготовки: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Программа практики \_\_\_\_\_

*(вид, тип)*

обучающегося(йся) \_\_\_\_\_

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*



**План макроцикла подготовки спортсменов  
(спортивная дисциплина, квалификация)**

Стратегия подготовки:

Цель этапа подготовки (макроцикла):

Основные задачи, решаемые в ходе макроцикла:

**Принципиальная схема годовичного макроцикла**

| Общая направленность подготовки* | Основные средства подготовки* | Распределение нагрузки по месяцам<br>(величина нагрузки в условных единицах 1-10) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                  |                               | 05                                                                                | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Аэробная направленность          | Ходьба                        |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | бег                           |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | Вело                          |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | гребля                        |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Аэробная сила                    |                               |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Взрывная сила                    |                               |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Максимальная сила                |                               |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Прыжковая подготовка             | Высокая инт.                  |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | Средняя инт.                  |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Быстрота                         |                               |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационная подготовка       | С нагрузкой                   |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | Без нагрузки                  |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ОРУ                              | Зарядка                       |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | разминка                      |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Игры                             | Развивающий                   |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | Поддерживающий                |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | Восстанавл.                   |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Восстановление                   | Стретчинг, заминка            |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | Гидротермальные процедуры     |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | Аква (плавание)               |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | Массаж                        |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                  | Физиотерапия                  |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

\* Направленность и средства подготовки должны соответствовать спортивной дисциплине

План мезоцикла подготовки спортсменов  
(спортивная дисциплина, квалификация)

Цель этапа подготовки (макроцикла):

Основные задачи, решаемые в ходе мезоцикла:

Принципиальная схема мезоцикла

| Общая направленность подготовки* | Основные средства подготовки* | Распределение нагрузки по микроциклам(величина нагрузки в условных единицах 1-10) |   |   |   |   |
|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
|                                  |                               | 1                                                                                 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Аэробная направленность          | Ходьба                        |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | бег                           |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | Вело                          |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | гребля                        |                                                                                   |   |   |   |   |
| Аэробная сила                    |                               |                                                                                   |   |   |   |   |
| Взрывная сила                    |                               |                                                                                   |   |   |   |   |
| Максимальная сила                |                               |                                                                                   |   |   |   |   |
| Прыжковая подготовка             | Высокая инт.                  |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | Средняя инт.                  |                                                                                   |   |   |   |   |
| Быстрота                         |                               |                                                                                   |   |   |   |   |
| Координационная подготовка       | С нагрузкой                   |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | Без нагрузки                  |                                                                                   |   |   |   |   |
| ОРУ                              | Зарядка                       |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | разминка                      |                                                                                   |   |   |   |   |
| Игры                             | Развивающий                   |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | Поддерживающий                |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | Восстанавл.                   |                                                                                   |   |   |   |   |
| Восстановление                   | Стретчинг, заминка            |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | Сауна                         |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | Аква (плавание)               |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | Массаж                        |                                                                                   |   |   |   |   |
|                                  | Физиотерапия                  |                                                                                   |   |   |   |   |

\* Направленность и средства подготовки должны соответствовать спортивной дисциплине

## Протокол педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия

*ФИО, квалификация и стаж тренера:*

*Контингент занимающихся:*

*Цель спортивной тренировки:*

*Задачи спортивной тренировки:*

1.

2.

3. и т.д.

*Место проведения: ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»*

В отчёте необходимо отметить:

1. Соответствие цели и задач занятия общей стратегии подготовки и квалификации спортсменов.
2. Насколько и как решены задачи тренировочного занятия:
  - качество подбора средств и методов цели и задачам занятия;
  - последовательность нагрузок;
  - величина нагрузок;
  - соблюдение принципов подготовки;
3. Ожидаемые и фактические результаты тренировочного занятия.
4. Организация контроля и обратная связь со спортсменами.
5. Общие выводы.
6. Рекомендации.

*Ф.И.О. посещающего:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

*(расшифровка подписи)*

*С результатами качественной оценки*

*занятия ознакомился:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

*(расшифровка подписи)*

Программа (план) воспитательной работы в сборной спортивной команде по ... (указать спортивную дисциплину)  
на .....год

Цель:  
Задачи:

| Разделы плана           | Содержание работы | Этап подготовки | Ответственные |
|-------------------------|-------------------|-----------------|---------------|
| сентябрь                |                   |                 |               |
| Трудовое воспитание     | 1.<br>2.<br>3.    | НП, ТЭ          |               |
| Нравственное воспитание |                   |                 |               |
| и т.д.                  |                   |                 |               |
|                         |                   |                 |               |
| октябрь                 |                   |                 |               |
|                         | И т.д.            |                 |               |
| июль-август             |                   |                 |               |
|                         |                   |                 |               |

Ф.И.О. обучающегося(йся): \_\_\_\_\_  
(подпись) (расшифровка подписи)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПРАКТИКЕ

---

*(Ф.И.О. обучающегося, группа)*

1. Перечислить локальные акты и нормативные документы организации.
2. Анализ деятельности тренера по краткосрочному и долгосрочному планированию и решению частных задач спортивной подготовки.
3. Раскрыть содержание системы воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта.
4. Замечания и предложения по совершенствованию профессионально-педагогической подготовки студентов до практики и в процессе учебной практики в профильной организации.
5. Характеристика выполнения иных разделов индивидуального задания (при наличии).

Подпись  
обучающегося(йся)

---

(ФИО)

Дата