

## Индивидуальный план работы студента на период практики

ФИО \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

| № п/п | Содержание работы   | Сроки выполнения | Отметка о выполнении |
|-------|---|------------------|----------------------|
| 1     | Организационное собрание по практике  |                  |                      |
| 2     | Знакомство со спортивной школой: собеседование с тренерами, руководством школы. Прикрепление к группам, знакомство с группой. |                  |                      |
| 3     | Ознакомление с нормативными документами и документами планирования учебно-тренировочного процесса.                            |                  |                      |
| 4     | Просмотр УТЗ в прикрепленной группе, в других группах.  |                  |                      |
| 5     | Педагогический анализ УТЗ.  |                  |                      |
| 6     | Разработка планов-конспектов УТЗ.   |                  |                      |
| 7     | Участие в проведении частей УТЗ в качестве помощника тренера.   |                  |                      |
| 8     | Самостоятельное проведение УТЗ.   |                  |                      |
| 9     | Проведение контрольных УТЗ.   |                  |                      |
| 10    | Выполнение задания по врачебно-педагогическому контролю.  |                  |                      |
| 11    | Участие в проведении спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий.   |                  |                      |
| 12    | Прочие виды работ (перечислить при необходимости)   |                  |                      |
| 13    | Оформление и сдача отчетной документации.   |                  |                      |
| 14    | Участие в итоговой конференции.   |                  |                      |

## ПЛАН-КОНСПЕКТ (макет)

Учебно-тренировочного занятия по \_\_\_\_\_ (вид спорта)

Для группы \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Задачи: 1. \_\_\_\_\_

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

3. \_\_\_\_\_

Оборудование и инвентарь \_\_\_\_\_

| Части занятия    | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--------------------|-----------|--------------------------------------|
| Подготовительная |                    |           |                                      |
| Основная         |                    |           |                                      |
| Заключительная   |                    |           |                                      |

Замечания по конспекту и проведению занятия: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Оценка за конспект: \_\_\_\_\_

Оценка за проведение: \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## ПРОТОКОЛ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Группа: \_\_\_\_\_

Проводил: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

В группе по списку: \_\_\_\_\_

Занималось: \_\_\_\_\_

Задачи учебно-тренировочного занятия:

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

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

3. \_\_\_\_\_

Примерная схема педагогического анализа учебно-тренировочного занятия.

1. Место занятия в системе годовичного планирования, адекватность постановки задач.
2. Подготовка к УТЗ.
3. Содержание УТЗ.
4. Методика проведения УТЗ.
5. Личностные качества тренера-преподавателя.
6. Уровень специальной подготовленности занимающихся.
7. Выводы и практические рекомендации.

## ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

Дата: \_\_\_\_\_

Вид спорта: \_\_\_\_\_

Спортсмен: \_\_\_\_\_

Упражнение: \_\_\_\_\_

Пульс в покое (ЧСС за 1 мин): \_\_\_\_\_

Время выполнения упражнения: \_\_\_\_\_

Начало: \_\_\_\_\_

Конец: \_\_\_\_\_

Время работы в секундах: \_\_\_\_\_

Пульс (ЧСС за 10 сек) после выполнения упражнения:

За 10 сек                      За 60 сек

П1 – на первой минуте:

П2 – на второй минуте:

П3 – на третьей минуте:

П4 – на четвертой минуте:

П5 – на пятой минуте:

Время работы (в сек):

### Методические рекомендации:

Замеряется пульс за 1 минуту в покое до занятия.

Фиксируется время, затраченное на упражнение или серию упражнений.

После окончания упражнения и через каждые 1,2,3,4,5 мин. замеряется пульс за 10 сек., затем все показатели ЧСС за 10 сек. переводятся в показатели за 1 минуту (ЧСС за 10 сек. x 6).

Интенсивность нагрузки определяется по формуле:

$$И_{н} = \frac{(П1+П2+П3+П4+П5) - (П_0 \times 5)}{\text{Время выполнения упражнения в сек.}} - \text{знаменатель}$$

Где П1+П2+П3+П4+П5 – ЧСС на 1,2,3,4,5 минутах

П<sub>0</sub> – пульс в покое (до занятия)

### Таблица оценки интенсивности нагрузки:

0,5 – зона умеренной мощности

0,6 – 2,0 – зона большой мощности

2,1 – 7,5 – зона субмаксимальной мощности

7,6 и более – зона максимальной мощности

### Выводы:

## ОПИСАТЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО- МАССОВОГО (СПОРТИВНОГО) МЕРОПРИЯТИЯ

\_\_\_\_\_ информирует,  
*(наименование проводящей организации)*  
что в соответствии с приказом от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ года  
№ \_\_\_\_\_ проведено \_\_\_\_\_  
*(место проведения)*

\_\_\_\_\_ *(наименование мероприятия)*

Непосредственными организаторами являлись \_\_\_\_\_

Главный судья (организатор) \_\_\_\_\_

Мероприятие было проведено с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ (включительно) часов.

Численность участников составила \_\_\_\_\_ чел., в т.ч. до 18 лет \_\_\_\_\_ чел.

Краткая информация о непосредственном проведении мероприятия \_\_\_\_\_

Краткая информация о проведении церемоний открытия, закрытия  
мероприятия и награждения \_\_\_\_\_

Дополнительная информация \_\_\_\_\_

Оценка работы судейской коллегии (для мероприятий, проводимых в форме  
соревнований) \_\_\_\_\_

Замечания по проведению мероприятия \_\_\_\_\_

**АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ**  
**по производственной практике**

***ПМ.01. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС***

1. ФИО обучающегося \_\_\_\_\_
2. № группы \_\_\_\_\_
3. Место проведения практики \_\_\_\_\_
4. Сроки проведения практики \_\_\_\_\_
5. Виды, объем и качество работ, выполненных обучающимися во время практики.

| <b>№ п/п</b>       | <b>Виды работ</b>   | <b>Качество (оценка)</b> |
|--------------------|---|--------------------------|
| 1                  | Определение цели и задач, планирование учебно-тренировочных занятий.  |                          |
| 2                  | Анализ учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.  |                          |
| 3                  | Проведение учебно-тренировочных занятий.  |                          |
| 4                  | Проведение врачебно-педагогического контроля.   |                          |
| 5                  | Проведение спортивного отбора и спортивной ориентации.  |                          |
| 6                  | Руководство соревновательной деятельностью: участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий, соревнований. |                          |
| 7                  | Подготовка к занятиям и соревнованиям спортивного инвентаря и оборудования.   |                          |
| 8                  | Оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность.                   |                          |
| ИТОГО: _____ часов |   | Итоговая оценка:         |

Руководитель практики от училища \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Характеристика-отзыв

1. Профессионально-педагогическая подготовленность (теоретическая, методическая) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
2. Деловые и личностные качества (организованность, активность, дисциплинированность, педагогический такт, взаимоотношения с педагогическим коллективом, обучающимися, родителями) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
3. Основные достоинства и недостатки \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
4. Вывод о пригодности к профессиональной деятельности \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Рекомендованная оценка за практику:** \_\_\_\_\_

Подпись руководителя практики от  
организации \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

М.П.

ГБПОУ «Крымское среднее профессиональное училище (техникум) олимпийского резерва»

**ДНЕВНИК**  
**производственной практики**

***ПМ.01. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС***

Студент

\_\_\_\_\_

(Ф.И.О. студента)

База практики

\_\_\_\_\_

(наименование организации)

Сроки прохождения с 11.05.21 по 19.06.21

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Руководитель практики от организации:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(должность, Ф.И.О.)

Руководитель практики от образовательного учреждения:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(должность, Ф.И.О.)

Краснолесье, 20 \_\_\_\_ г.



| <b>День недели, дата</b> | <b>Место выполнения работы</b> | <b>Краткое содержание работы, выполненной в течение дня</b> | <b>Отметка о выполнении работы</b> | <b>Примечание</b> |
|--------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|-------------------|
| 1                        | 2                              | 3   | 4                                  | 5                 |
| Понедельник<br>_____     |                                |   |                                    |                   |
| Вторник<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Среда<br>_____           |                                |   |                                    |                   |
| Четверг<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Пятница<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Суббота<br>_____         |                                |   |                                    |                   |

| <b>День недели, дата</b> | <b>Место выполнения работы</b> | <b>Краткое содержание работы, выполненной в течение дня</b> | <b>Отметка о выполнении работы</b> | <b>Примечание</b> |
|--------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|-------------------|
| 1                        | 2                              | 3   | 4                                  | 5                 |
| Понедельник<br>_____     |                                |   |                                    |                   |
| Вторник<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Среда<br>_____           |                                |   |                                    |                   |
| Четверг<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Пятница<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Суббота<br>_____         |                                |   |                                    |                   |

| <b>День недели, дата</b> | <b>Место выполнения работы</b> | <b>Краткое содержание работы, выполненной в течение дня</b> | <b>Отметка о выполнении работы</b> | <b>Примечание</b> |
|--------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|-------------------|
| 1                        | 2                              | 3   | 4                                  | 5                 |
| Понедельник<br>_____     |                                |   |                                    |                   |
| Вторник<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Среда<br>_____           |                                |   |                                    |                   |
| Четверг<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Пятница<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Суббота<br>_____         |                                |   |                                    |                   |

| <b>День недели, дата</b> | <b>Место выполнения работы</b> | <b>Краткое содержание работы, выполненной в течение дня</b> | <b>Отметка о выполнении работы</b> | <b>Примечание</b> |
|--------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|-------------------|
| 1                        | 2                              | 3   | 4                                  | 5                 |
| Понедельник<br>_____     |                                |   |                                    |                   |
| Вторник<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Среда<br>_____           |                                |   |                                    |                   |
| Четверг<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Пятница<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Суббота<br>_____         |                                |   |                                    |                   |

| <b>День недели, дата</b> | <b>Место выполнения работы</b> | <b>Краткое содержание работы, выполненной в течение дня</b> | <b>Отметка о выполнении работы</b> | <b>Примечание</b> |
|--------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|-------------------|
| 1                        | 2                              | 3   | 4                                  | 5                 |
| Понедельник<br>_____     |                                |   |                                    |                   |
| Вторник<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Среда<br>_____           |                                |   |                                    |                   |
| Четверг<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Пятница<br>_____         |                                |   |                                    |                   |
| Суббота<br>_____         |                                |   |                                    |                   |

| День недели, дата | Место выполнения работы | Краткое содержание работы, выполненной в течение дня | Отметка о выполнении работы | Примечание |
|-------------------|-------------------------|--|-----------------------------|------------|
| 1                 | 2                       | 3  | 4                           | 5          |
| Понедельник<br>   |                         |  |                             |            |
| Вторник<br>       |                         |  |                             |            |
| Среда<br>         |                         |  |                             |            |
| Четверг<br>       |                         |  |                             |            |
| Пятница<br>       |                         |  |                             |            |
| Суббота<br>       |                         |  |                             |            |

Руководитель практики от  
организации

\_\_\_\_\_

/ \_\_\_\_\_ /

Руководитель практики от  
училища

\_\_\_\_\_

/ \_\_\_\_\_ /