

## 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:

$$И_n = \frac{П1+П2+П3+П4+П5}{\text{Время выполнения упражнения в сек.} \times 5} - \text{числитель}$$

Время выполнения упражнения в сек. - знаменатель

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

По – 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 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ 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: 216 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. по 18.06.22г.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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 _____				
Вторник _____				
Среда _____				
Четверг _____				
Пятница _____				
Суббота _____				

<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 _____				
Вторник _____				
Среда _____				
Четверг _____				
Пятница _____				
Суббота _____				

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

<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 _____				
Вторник _____				
Среда _____				
Четверг _____				
Пятница _____				
Суббота _____				

<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 _____				
Вторник _____				
Среда _____				
Четверг _____				
Пятница _____				
Суббота _____				

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

Руководитель практики от  
организации

\_\_\_\_\_

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

Руководитель практики от  
училища

\_\_\_\_\_

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