

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мухамбеталиева Айгуль Сабириевна

Должность: Ведущий специалист отдела МКО

Дата подписания: 24.03.2026 09:52:24

Уникальный программный ключ:

a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051fd8e1

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



**Рабочая программа дисциплины
Учебная практика: тренерская**

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики гимнастики

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в гимнастике и акробатическом рок-н-ролле (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатический рок-н-ролл)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты с оценкой 6

аудиторные занятия

0

самостоятельная работа

108

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя				
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Сам. работа	108	108	108	108
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Ботова Любовь Николаевна ЛН

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Ботова Л.Н. ЛН

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	целью прохождения практики является ознакомление с основами тренерской деятельности в спортивной школе
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б2.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.3	Теория и методика физической культуры	
2.1.4	Гимнастика	
2.1.5	Спортивные и подвижные игры	
2.1.6	Биомеханика двигательной деятельности	
2.1.7	Спортивная физиология	
2.1.8	Основы антидопингового обеспечения	
2.1.9	Педагогика физической культуры и спорта	
2.1.10	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическое воспитание детей дошкольного возраста средствами избранного вида спорта	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3	Производственная практика: преддипломная	
2.2.4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта**

ПК-1.1: Осуществляет разработку образовательных программ в области физической культуры и спорта

Знать:

Программы спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; и (или) дополнительные предпрофессиональные программы с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

ПК-1.2: Проводит занятия по физической культуре и спорту

Уметь:

Проводить фрагмент занятия в ИВС

ПК-1.3: Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки

Владеть:

Планированием тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

ПК-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Уметь:

Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Организационно-методический						

1.1	Организационно-методическая работа по разработке документации /Тема/	6	0				
1.2	Участие в установочной конференции. Инструктаж по технике безопасности, по пожарной безопасности, по требованиям охраны труда и внутреннему трудовому распорядку, предупреждению травматизма и оказанию первой помощи. Участие в беседах с администрацией и медперсоналом физкультурно-спортивной организации. Изучение нормативно-правовых основ деятельности организации (Федеральный стандарт спортивный подготовки по виду спорта; устав организации; план внутреннего трудового распорядка; Положение о педагогическом совете организации; должностные обязанности тренера-преподавателя по спорту, инструкция по технике безопасности во время проведения спортивных занятий и мероприятий и др.) Изучение информации о медицинском контроле и врачебно-педагогическом обеспечении тренировочного процесса Составление индивидуального плана практики Составление и защита отчета по итогам практики Составление презентации и фото-отчета по итогам практики Разработка предложений по совершенствованию практики Участие в итоговой конференции по практике /Ср/	6	28	ПК-1.1-31 ПК-1.3-B1			
	Раздел 2. Учебно-методический						
2.1	Учебно-методический /Тема/	6	0				

2.2	Анализ документации и знакомство с учебно-методическим сопровождением тренерской деятельности: Изучение документации планирования учебно-тренировочной и соревновательной работы тренерского состава организации (годовой учебный план тренировочной и воспитательной работы; расписание тренировочных занятий; календарный план спортивно-массовых мероприятий; месячный рабочий план для групп начальной подготовки) Изучение и анализ материально-технического обеспечения базы практики и составление характеристики физкультурно-спортивной организации Разработка годового учебного плана тренировочного (для прикрепленной группы) Разработка план-конспектов фрагментов учебно-тренировочных занятий (подготовительной и основной частей) для прикрепленной группы Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий самостоятельно Проведение учебно-тренировочных занятий с закрепленной группой в качестве помощника тренера /Ср/	6	40	ПК-1.2-У1 ПК-1.4-У1			
	Раздел 3. Учебно-воспитательный						
3.1	Учебно-воспитательный /Тема/	6	0				
3.2	Учебно-воспитательная деятельность в спортивной школе /Ср/	6	16	ПК-1.1-31 ПК-1.4-У1			
	Раздел 4. Контрольно-аналитический						
4.1	Контроль, анализ и обобщение. Отчет по практике /Тема/	6	0				
4.2	Проведение педагогических наблюдений тренировочных занятий, проводимых тренерами спортивных школ и практикантами Разработка комплекса контрольных упражнений для оценки физической подготовленности спортсменов прикрепленной группы Проведение ежедневного самоанализа выполнения программы практики Заполнение дневника практиканта на весь период практики Подготовка отчета по практике /Ср/	6	24	ПК-1.1-31 ПК-1.2-У1 ПК-1.3-В1 ПК-1.4-У1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Титульный лист.
2. Перечень отчетной документации.
3. Индивидуальный план практиканта.
4. Дневник практиканта.
5. Характеристика материально-технической базы практики.
6. Расписание тренировочных занятий.

7. Календарь спортивно-массовых мероприятий.
8. Годовой план для прикрепленной группы.
9. План-конспекты фрагментов тренировочных занятий (подготовительной и основной с заключительной частями).
10. План и тезисы беседы на тему о ЗОЖ.
11. Документы для проведения спортивно-массового мероприятия для прикрепленной группы (положение и сценарий спортивного праздника или соревнования).
12. Отчет студента о прохождении практики .
13. Характеристика на студента с базы практики, заверенная подписью руководителя и печатью.
14. Презентация с фотоотчетом.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Отчетная документация по практике

5.4. Перечень видов оценочных средств

- пороговый уровень. удовлетворительно

Посетить не менее 80% рабочих дней, предусмотренной программой практики. Отчетная документация в своем составе имеет все виды документов, но есть нарушения требований программы практики. Содержание документов соответствует нормативным документам, возрастным возможностям занимающихся, имеются нарушения терминологии и стиля изложения, решение профессиональных задач представлено в традиционных формах. Имеется отзыв с хорошей оценкой деятельности студента руководителями профильной организации, но документы сданы с нарушением сроков предоставления отчетной документации

- средний уровень. хорошо

Посетить не менее 80% рабочих дней, предусмотренной программой практики. Отчетная документация в своем составе имеет все виды документов, заверенных методистом с указанием даты, соответствующей своевременности сдачи документа, имеется отзыв с хорошей оценкой деятельности студента руководителями профильной организации, документы оформлены аккуратно, в соответствии с требованиями программы практики и в необходимом количестве. Содержание документов соответствует нормативным документам, написано грамотным и терминологически выдержанным языком, отражает самостоятельный подход студента к решению профессиональных задач

- повышенный уровень. отлично

Посетить не менее 80% рабочих дней, предусмотренной программой практики. Отчетная документация в своем составе имеет все виды документов, заверенных методистом с указанием даты, соответствующей своевременности сдачи документа, имеется отзыв с отличной оценкой деятельности студента руководителями профильной организации, документы оформлены аккуратно, в соответствии с требованиями программы практики и в необходимом количестве. Содержание документов соответствует нормативным документам, возрастным возможностям занимающихся, написано грамотным и терминологически выдержанным языком, отражает самостоятельный и оригинальный подход студента к решению профессиональных задач

5.5. Рейтинг-план дисциплины

менее 50 баллов - не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285
6.3.1.4	(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.5	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –
6.3.1.6	Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от
6.3.1.7	14.11.2023)
6.3.1.8	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL
6.3.1.9	AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)
6.3.1.10	49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Учебная практика: тренерская практика проводится в спортивных организациях, имеющих достаточное материально-техническое оснащение в соответствии с требованиями, правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами (спортивные залы, площадки для проведения спортивных игр, стадион и другие необходимые помещения; спортивный инвентарь, вспомогательное оборудование, мультимедийные комплекты и пр.).
7.2	Для проведения установочных и итоговых конференций по практике:
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.8	С203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.9	С204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.10	С205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.11	С207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.12	Е303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.13	Е304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.14	Е305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету Организация практики обучающихся инвалидов и лиц с
7.15	ограниченными возможностями здоровья, осуществляется в соответствии с частью 8 статьи 82, частями 19 и 20 статьи 83 и частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
7.16	Федерации».
7.17	Практика для (далее – лица с ОВЗ) проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
7.18	Выбор мест прохождения практик для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ производится с учетом требований их доступности для данных обучающихся и рекомендации медико-социальной экспертизы, а также индивидуальной программе реабилитации инвалида. Формы проведения практики для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливаются с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
7.19	При направлении инвалида в организацию для прохождения предусмотренной учебным планом практики
7.20	Академия согласовывает с организацией условия и виды труда с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы и индивидуальной программы реабилитации инвалида. При необходимости для прохождения практик могут создаваться специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений, а также с учетом профессионального вида деятельности и характера труда, выполняемых студентом-инвалидом трудовых функций.
7.21	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный
7.22	зал библиотеки:
7.23	- абонемент 269,28 кв. м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320,
7.24	МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.25	- электронный читальный зал 108 кв. м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором
7.26	UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного
7.27	читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;
7.28	- читальный зал 1130,42 кв. м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.29	Обучающиеся инвалиды и лица с ОВЗ обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами
7.30	(программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах,
7.31	адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: для лиц с нарушениями зрения: в

7.32	печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме
7.33	на языке Брайля; для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа; для лиц с
7.34	нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме
7.35	аудиофайла.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

--

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

--

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Институт спорта

Кафедра _____

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль) подготовки:

Спортивная подготовка в гимнастике и акробатическом рок-н-ролле

Отчетная документация
по итогам прохождения учебной практики:
тренерской

с « _____ » _____ по « _____ » _____ 20__ года

Выполнил:

студент (ка) ____ курса, очной формы
обучения, _____ группы,

(подпись) _____ (ФИО)

« _____ » _____ 20__ г.

Проверил: методист

(подпись) _____ (ФИО)

Рекомендуемая оценка: _____

« _____ » _____ 20__ г.

Казань – 20__

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Название спортивной организации _____

Адрес _____
_____ телефон _____

ФИО руководителя

ФИО тренера

Количество групп

Материально-техническая база (спортивные залы, площадки, инвентарь и т.п.)

Приложение 4

УТВЕРЖДАЮ

Методист _____ / _____

**Индивидуальный план
Учебной практики**
студента(ки) **Ф.И.О.** _____

Дата проведения	Содержание мероприятий	Выполнено (+) / не выполнено (-)	Подпись
	Участие в установочной конференции		
	...		
	Подготовка и оформление отчетной документации по практике		
	Участие в итоговой конференции		

Дата «_____» _____ :
Подпись:

Примечание: в плане отражать все мероприятия проводимые студентом в период практики.

Методист _____ / _____

ПРИМЕР

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебного материала для группы ____ на период практики

[illegible]

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №

по _____ (виду спорта) для спортсменов _____ группы

Дата проведения _____

Место проведения _____

Время проведения	
------------------	--

Задачи:

Инвентарь

[illegible]

Замечания по занятию:

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение: _____

Тренер: _____ / _____ / _____
(подпись)

(Ф.И.О.)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренировочное занятие в _____ группе

Проводил _____

Дата проведения _____ Место _____

В группе по списку _____ Присутствовало _____ Занималось _____

Задачи:

№	Критерии оценки	Оценка
1.	Грамотность и корректность формулирования конкретных задач занятия и последовательность их решения	
2.	Соответствие предлагаемого содержания занятия поставленным задачам рабочему плану, подготовленности занимающихся и условиям его проведения	
3.	Соблюдение структуры занятия и ее обоснованность по времени и содержанию материала	
4.	Обоснованность предлагаемых упражнений, дозировка нагрузки и ее динамика на занятии	
5.	Подготовка мест занятий, инвентаря, учебных пособий	
6.	Рациональное использование оборудования и инвентаря	
7.	Обеспечение занятости всех учащихся путем гибкого применения фронтального, группового, индивидуального, поточного, кругового способов организации	
8.	Целесообразность и обоснованность примененных способов построений, перестроений, раздачи инвентаря, уборки мест занятий и т.д.	
9.	Обеспечение мер безопасности при выполнении физических упражнений, оказание страховки и помощи	
10.	Умение дозировать нагрузку на занятии с учетом подготовленности, пола, возраста, психического состояния занимающихся и т.д.	
11.	Обоснованность применения методов обучения двигательным действиям, а также умение выявлять и исправлять ошибки в технике движений	
12.	Обоснованность применения адекватных методов воспитания физических качеств и обеспечения методов наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, использование ориентиров и др.)	
13.	Отношение занимающихся к занятию, степень их активности и ответственности в работе, эмоциональное состояние и интерес к занятию	
14.	Атмосфера взаимоотношений в группе, в том числе отношение к тренеру и его авторитет	
15.	Соблюдение учащимися дисциплины на занятии, их реакция на замечания тренера	
16.	Умение держаться перед занимающимися, управлять их вниманием, устанавливать с ними рабочий контакт и взаимопонимание	
17.	Умение держать в поле зрения всех занимающихся и осуществлять контроль за качеством выполнения своих заданий	
18.	Требовательность, настойчивость, выдержка, воля, самообладание в разных ситуациях	
19.	Правильный выбор места при проведении разных фрагментов занятия	
20.	Соблюдение педагогического такта и тона в обращении с занимающимися	

Протокол
определения пульсометрии

Ф.И.О. _____

Вид спорта _____

Занятие проводилось на базе: _____

Дата проведения занятия: _____

Задачи занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Организация занятия: _____

Содержание занятия: _____

Определением нагрузки по ЧСС по частям занятий _____

Замечания: _____

Студент

Ф.И.О.

подпись

Тренер

Ф.И.О.

подпись

Методист

Ф.И.О.

подпись

ПРОТОКОЛ

Измерения частоты сердечных сокращений на тренировочном занятии
в группе начальной подготовки ____ года обучения «_____»
название организации

Дата: «____» _____ 20__ г.

Задачи:

1. Обучить технике бокового равновесия в шпагат с помощью руки.
2. Совершенствовать технику равновесия «Аттитюд».
3. Развить гибкость в тазобедренном суставе.

Время занятия: _____

В группе по списку: ____

Присутствовало: _____

Занималось: _____

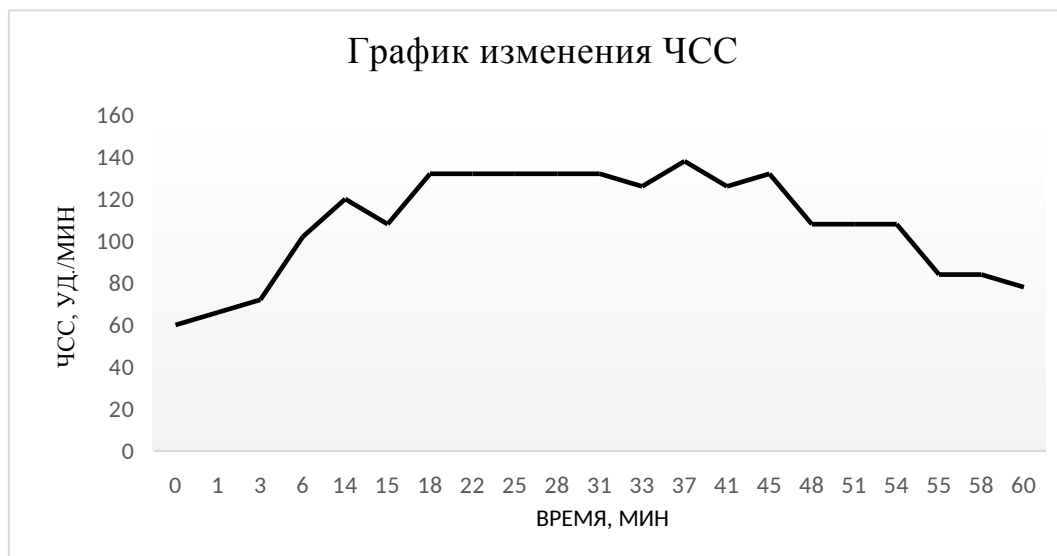
Наблюдение проводились за: _____

Пульс у ребенка в покое: _____

Вид деятельности, предшествующий измерению ЧСС	Время подсчета пульса от начала занятия	ЧСС за 10 секунд	ЧСС за 1 минуту	Примечание
При входе в зал	00:00	10	60	
Построение	00:10	11	66	Возбуждение перед предстоящей деятельностью
Сообщение задач урока	00:30	11	66	
Ходьба: - на носках - на пятках - перекатный шаг - по I позиции	03:33	12	72	Нагрузка малой интенсивности
Бег	06:28	17	102	Повышение нагрузки
ОРУ	14:24	20	120	Разминка проводилась в движении
Объяснение и показ тренером техники	15:53	18	108	Пассивный отдых
Равновесие у гимнастической стенки на полной стопе с правой и левой	18:25	22	132	Тренировочная нагрузка
Равновесие у гимнастической стенки на носке с правой и левой	22:15	22	132	
Равновесие на полной стопе с правой и левой	25:38	22	132	
Равновесие на носке с правой и левой	28:55	22	132	

Контроль равновесия	31:13	22	132	
Равновесие «Аттитюд»	33:15	21	126	Относительное снижение нагрузки
Равновесие, затем прыжок касаясь с наскока	37:45	23	138	Вестибулярная нагрузка, выполнение прыжка, тренировочная нагрузка
Поворот «Пассе», затем равновесие	41:12	21	126	Относительное снижение нагрузки
Контроль равновесия на оценку	45:37	22	132	Волнение
Шпагат на правую с гимнастической скамейки	48:24	18	108	Относительное снижение нагрузки за счёт пассивной растяжки
Шпагат на левую с гимнастической скамейки	51:42	18	108	
Поперечный шпагат с гимнастической скамейки	54:38	18	108	
Построение	55:04	14	84	Снижение нагрузки, отсутствие физических упражнений
Подведение итогов занятия/выставление оценок	58:23	14	84	
Коллективный выход в раздевалку	60:00	13	78	

ПУЛЬСОГРАММА



Вывод. В состоянии покоя показатель пульса ребёнка был в пределах нормы (60 уд./мин), что говорит об отсутствии отклонений. В подготовительной части занятия пульс повышался адекватно нагрузке, необходимой для разогревания организма и подготовки его к решению задач занятия (102-120 уд./мин). В основной части занятия показатель пульса достиг максимального показателя, а именно, 138 уд./мин. Данный показатель характеризует порог тренировочной нагрузки средней интенсивности и, соответственно, эффективность её применения. В заключительной части пульс постепенно снижался, и к концу занятия показатель ЧСС (78 уд./мин) практически приблизился к физиологическим показателям, которые наблюдались вначале. *Исходя из динамики изменения ЧСС, работа на занятии велась в зоне умеренной мощности.*

Студент

Ф.И.О._____
подпись

Тренер

Ф.И.О._____
подпись

Методист

Ф.И.О._____
подпись

ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

№ 2

в группе начальной подготовки ____ года обучения «_____»
название организации

Дата: «_____» _____ 20__ г.

Место проведения: зал художественной гимнастики

Занятие проводил: Самойлова Е.А.

Задачи занятия:

1. Обучить боковому равновесию в шпагат с помощью руки.
2. Совершенствовать равновесие «Аттитюд».
3. Развить гибкость в тазобедренном суставе.

Время занятия: 60 минут

В группе по списку: 20

Присутствовало: 16

Занималось: 16

Наблюдение проводились за: Афлетоновой Ясминой

Хронометрирование проводила: Муртищева С.М.

Части УТЗ	Виды деятельности	Показатели секундомер а	Объяснени е и показ (ОиП)	Выполнени е упражнени й (Р)	Вспомога тельные действия (ВД)	Отды х (О)	Просто й (П)
I. Подг часть	1. Построение	00'00''					
	2. Сообщение задач	30''	1'				
	3. Расчет по порядку	1'30''			30''		
	4. Ходьба на носах	2'00''		1'			
	5. Мягкий шаг	3'00''		30''			
	6. Ходьба на пятках	3'30''		30''			
	7. Ходьба в полуприседе	4'		30''			
	8. Ходьба с наклоном	4'30''		30''			
	9. Бег	5'		3'			
	10. Бег по заданию	8'		2'			
	11. Ходьба на носах	10'		1'			
	12. Перестроение	11'			1'		
	13. ОРУ на месте:						
	14. Объяснение	12'	15''				
	15. Выполнение	12'15''		39''			
	16. Объяснение	12'54''	8''				
	17. Выполнение	13'02''		34''			
	18. Объяснение	13'36''	14''				
	19. Выполнение	13'50''		1'20''			
	20. Объяснение	14'10''	22''				
	21. Выполнение	14'32''		1'45''			

	22. Отдых	16'17''				23''	
II. Основ часть	23. Объяснение и показ равновесия	16'40''	12''				
	24. Выполнение равновесия	16'52''		4'			
	25. Указание ошибок	20'52''	15''				
	26. Выполнение равновесия	21'07''		4'			
	27. Объяснение и показ	25'07''	13''				
	28. Выполнение равновесия	25'20''		2'			
	29. Указание ошибок	27'20''	14''				
	30. Выполнение равновесия	27'34''		3'			
	31. Отдых	30'34''				30''	
	31. Объяснение и показ равновесия	31'04''	10''				
	32. Выполнение равновесия	31'14''		4'			
	33. Указание ошибок	35'14''	11''				
	34. Выполнение равновесия	35'35''		3'			
	35. Объяснение и показ	38'35''	13''				
	36. Выполнение равновесия	38'48''		3'			
	37. Объяснение и показ	41'48''	12''				
	38. Выполнение равновесия	42'00''		3'			
	39. Подготовка к шпагатам с гимнастической скамейки	43'00''			1'30''		30''
	40. Выполнение шпагата с правой	45'00''		3'			
	41. Подготовка к шпагату с левой	48'00''			30''		
	42. Выполнение шпагата с левой	48'30''		3'			
	43. Подготовка к попереч. шпагату	51'30''			23''		
	44. Попереч. шпагат	51' 53''		3'			
	45. Уборка инвентаря	54'53''			33''		
III. Закл. часть	46. Построение	55'26''			20''		10''
	47. Подведение итогов	55'56''			45''		
	48. Выставление оценок	56'41''			1'30''		
	49. Уход из зала	58'11''					1'49''

			3'39" (219")	48'18" (2898")	7'01" (421")	53"	2'29" (49")
--	--	--	-----------------	-------------------	-----------------	-----	----------------

Приложение 10 (продолжение)

АНАЛИЗ ПЛОТНОСТИ УТЗ

Общая и моторная плотность занятия

1. $ОМП = ((ОиП + Р + ВД + О) \div t \text{ занятия}) * 100\% = (3591'' \div 3600'') * 100 = 98,4 \%$ (с учётом простоя занятия)
2. $МП = (Р \div t \text{ занятия}) * 100\% = (2898'' \div 3600'') * 100\% = 80,5 \%$

Вывод.

Общая моторная плотность занятия – 98,4 %, что является отличным показателем рационально затраченного времени занятия, умения тренера организовать тренировочный процесс, однако, не обошлось без нерационально затраченного времени, а именно, простоя. Это связано с неумением гимнасток оперативно осуществлять перестроение.

Моторная плотность занятия – 80,5 %. Она является достаточным показателем для обучения новому упражнению, для совершенствования ранее изученного и для развития определенного физического качества.

Начало тренировки было организовано, воспитанницы пришли в зал без опоздания, заранее. Разминка в подготовительной части занятия прошла достаточно организованно, без простоя. При проведении общеразвивающих упражнений тренер сначала объяснял и показывал упражнения, затем воспитанницы их выполняли. Общая продолжительность подготовительной части – 16 минут 17 секунд, немного превышает допустимое время на 1 минуту 17 секунд, в связи с тем, что девочки долго выполняли перестроение.

В основной части занятия было обучение технике равновесия. Тренер объясняла и показывала его, затем проверяла правильность техники исполнения, указывая ошибки. После этого был сделан небольшой 23-секундный пассивный отдых в виде наклона вперед. Следующим заданием было совершенствование другого равновесия. Работа выполнялась аналогично предыдущей. Отдых после выполнения составил 30 секунд. После этого потребовалась подготовка инвентаря, а именно, гимнастической скамейки и наколенников, для развития гибкости в тазобедренном суставе посредством шпагатов. Организация оборудования не была продолжительной, но простой составил 30 секунд, так как гимнастки долго готовились к шпагату со скамейки. После растяжки потребовалась уборка инвентаря.

В заключительной части занятия было осуществлено построение, простой составил 10 секунд в связи с тем, что девочки долго становились в шеренгу. Были подведены итоги и выставлены оценки. Затем был осуществлен коллективный уход из зала.

Студент

Ф.И.О.

подпись

Тренер

Ф.И.О.

подпись

Методист

Ф.И.О.

подпись

Приложение 11

Схема

изучения и составления психологической характеристики спортивной группы (команды)

1. Общие сведения о спортивной группе (команде):

- вид спорта: _____
- возраст занимающихся: _____
- пол занимающихся: _____
- дата создания спортивной группы (команды): _____

2. Руководство коллективом спортивной группы:

- тренер-преподаватель имеет авторитет: да/нет
- тренер-преподаватель: требовательный, но отзывчивый человек
- стиль управления тренером-преподавателем тренировочным процессом (демократичный или авторитарный): _____

- отношения между тренером и ребятами: на _____ уровне

3. Взаимоотношения в спортивной группе (команде):

- эмоциональный фон в спортивной группе (команде): _____
- спортивный коллектив (команда): дружный/не дружный
- спортивный коллектив (команда): общаются между собой/не общаются между собой
- в спортивной группе (команде) есть/нет неформальные лидеры
- в спортивной группе (команде) есть/нет отдельные группировки

4. Коллективная деятельность спортивной группы (команды):

- коллектив спортивной группы (команды) учувствует/не участвует во всех мероприятиях спортивного характера (соревнования, праздниках и пр.): _____

- характер и степень выраженности спортивных, эстетических и других интересов спортсменов (перечислить): _____

5. Характер взаимоотношений между участниками учебно-тренировочного процесса (нужное подчеркнуть):

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| - уважительно-тактичное | - заинтересованно-выделяющее |
| - справедливо-требовательное | - доброжелательно-понимающее |
| - дружески-шутливое | - категорически-подчиняющее |
| - нейтрально-безразличное | - высокомерно-надменное |
| - необъективно-заниженное | - предвзято-завышенное |
| - агрессивно-недоброжелательное | |

6. Характер отношений между тренером и занимающимися (нужное подчеркнуть):

- по направленности (положительные, нейтральные (неопределенные), отрицательные);
- по устойчивости (стабильные, неопределенные, неустойчивые);
- по активности (эмоциональная реакция, практическое действие, общественно-значимый поступок, творческая деятельность).

6. Заключение. Оценка организованности спортсменов и характера межличностных отношений спортсменов на _____ уровне. В спортивной группе (команде) все любят свой вид спорта. Дружат между собой, общаются не только на тренировках, но и после окончания. Занимающиеся спортивной группы (команды) стараются поддерживать друг друга на соревнованиях, на тренировках и в сложных жизненных ситуациях. Данная спортивная группа (команда) дружная/не дружная.

Студент

Ф.И.О.

подпись

Тренер

Ф.И.О.

подпись

Методист

Ф.И.О.

подпись

УТВЕРЖДАЮ

Методист _____ / _____

СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

(название мероприятия)

Цель

Задачи

Сроки и место проведения

Участники

Инвентарь

Порядок проведения

(название мероприятия)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Содержание личной работы студента в подготовке и проведении
данного мероприятия

Замечания по проведению

Оценка за составление сценария и проведение

Методист (тренер)

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

Дата записи	Содержание проведенной работы, педагогических наблюдений: анализ, выводы, замечания студента

Методист _____ / _____

студента _____

[illegible]

Подпись практиканта _____

ХАРАКТЕРИСТИКА

на студента(ки) ____ курса ____ группы факультета спорта _____

(Ф.И.О.)

Студент(ка) _____ проходил(а) практику

(место прохождения практики)

в период с _____ по _____ 20__ года.

За период учебной практики студент(ка) показал(а) себя

(оценка отношения к практике, уровень теоретической и практической подготовленности, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициативность, дисциплинированность).

По итогам прохождения учебной практики у студента сформированы/ частично сформированы / не сформированы (нужное подчеркнуть) требуемые общепрофессиональных, общекультурных и профессиональных компетенций для реализации профессиональной деятельности.

Оценка за практику _____

цифра/прописью

Ознакомлен с оценкой за практику _____ Ф.И. студента

подпись

Тренер

Ф.И.О.

подпись

Директор

Ф.И.О.

подпись

м.п.

«__» _____ 20__ г.

Характеристика пишется в свободной форме, здесь указана лишь структура данного документа. Обязательно в характеристике должна стоять оценка за практику, дата ее выдачи, заверенная подписью директора школы и печатью школы.