

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра _____

ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ)

Обучающегося IV курса ____ группы

Ф.И.О. _____

Место прохождения практики _____

Руководитель по практической подготовке

от профильной организации _____

Руководитель по практической подготовке

от университета _____

Сроки прохождения практики «14» ноября 2022 г. – «24» декабря 2022 г.

Оценка за практику _____

(14 кегль)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	
1.1 Характеристика деятельности полное наименование профильной организации	4
РАЗДЕЛ 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ЭТАПА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ)	
2.1 Расписание тренировочных занятий.....	5
2.2 Годовой учебный план тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов прикрепленной группы	6
2.3 План тренировочной работы на месяц для спортсменов прикрепленной группы.....	7
2.4 Комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств занимающихся.....	8
2.5 Конспекты тренировочных занятий в прикрепленной группе.....	9
2.6 Беседа с занимающимися прикрепленной группы на тему	10
2.7 Перечень правил и норм для организации тренировочных занятий в ИВС.....	11
2.8 Протокол анализа методов профилактики травматизма и восстановительные мероприятия в прикрепленной группе	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ А Протокол анализа зачетного тренировочного занятия.....	14

ВВЕДЕНИЕ

Вид практики

Учебная практика (ознакомительная)

Сроки практики

С «14» ноября 2022 г. по «24» декабря 2022 г.

Цель практики

Цель практики: научиться применять полученные в ходе изучения дисциплин профессионального цикла знания, умения и компетенции в практической деятельности тренера по виду спорта – в ходе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, проведении спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в СШ и СШОР; овладеть методами анализа и оценки деятельности тренера при планировании и ведении профессиональной деятельности; выработать умения организовать самостоятельный трудовой процесс, работать в коллективе; принимать организационные решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Задачи практики

1 Научиться анализировать передовой опыт тренировочной, спортивно-массовой и учебно-воспитательной работы базового учреждения, изучить содержание деятельности тренера в избранном виде спорта.

2 Сформировать универсальные и общепрофессиональные компетенции, необходимые в работе тренера по виду спорта в спортивной школе и спортивной школе олимпийского резерва.

3 Приобрести практический опыт организации и проведения тренировочных занятий среди воспитанников спортивной школы; планирования тренировочной работы на месяц, на год; проведения воспитательной работы, профилактики травматизма.

4 Сформировать потребности в систематическом самообразовании студентов, устойчивый интерес к тренерской деятельности.

5 Содействовать формированию профессионально значимых качеств и психологических свойств личности будущего тренера.

База практики*

* Полное наименование профильной организации

Контингент обучающихся

РАЗДЕЛ 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

1.1 Характеристика деятельности **Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «Локомотив»» города Челябинска**

Дается характеристика профильной организации, кратко характеризуется помещение администрации, спортивные сооружения (имеющиеся и арендуемые), специальное оборудование и инвентарь общего пользования, методический кабинет.

*Обучающийся кратко раскрывает содержание работы школы: описывает тип, структуру, задачи школы, дает характеристику педагогических кадров, а также контингенту обучающихся прикрепленной группы (этап подготовки, возраст, стаж занятий, спортивная квалификация и т. п.) *.*

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

РАЗДЕЛ 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ЭТАПА ПРАКТИКИ**2.1 Расписание тренировочных занятий**

Учебные группы	Дни и часы занятий							Часов в неделю
	понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскр.	

Обучающийся

(подпись)

*(инициалы, фамилия)*Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.2 Годовой учебный план тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов прикрепленной группы

Годовой учебный план тренировочных занятий

на 20__ /20__ уч/год

для группы _____ по _____

Количество учебных недель в году: _____

Количество часов неделю: _____

Количество часов в году: _____

Разделы подготовки	Часы в год	%	месяц											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка														
Общефизическая подготовка														
Специальная физическая подготовка														
Технико-тактическая подготовка														
Текущее тестирование и переводные испытания														
Участие в соревнованиях														
Восстановительные мероприятия														
Инструкторская и судейская практика														
Медицинский контроль (вне сетки часов)														
Всего часов в год и по месяцам:														

Обучающийся

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

Руководитель по практической подготовке от университета

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

2.3 План тренировочной работы на месяц для спортсменов прикрепленной группы

по _____

на _____ месяц 20__ г.

группа _____

разряд _____

тренер-практикант _____

Задачи на месяц: _____

Основные средства (по видам подготовки)	Даты									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	...

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.4 Комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств занимающихся

Обучающийся разрабатывает комплекс упражнений (8-12 упражнений), согласно индивидуальному заданию, направленный на развитие физических качеств в избранном виде спорта с учетом возрастных особенностей и квалификации спортсменов.

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Период подготовки: _____

Группа: _____

Метод, способ выполнения упражнений: _____

Инвентарь: _____

№ п/п	Упражнение (и.п., описание действия, схема, изображение)	Дозировка (кол-во раз, время выполнения)	Методические указания
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.5 Конспекты тренировочных занятий в прикрепленной группе

Обучающийся разрабатывает конспекты тренировочных занятий (из них одно зачетное) в избранном виде спорта с учетом возрастных особенностей и квалификации спортсменов.

Группа _____ года обучения

Дата проведения _____

Место проведения _____

Задачи: 1) _____

2) _____

3) _____

Инвентарь: _____

Частные задачи	Содержание	Дозировка (объем, интенсивность)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Оценка за конспект _____ Оценка за проведение _____

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.6 Беседа с занимающимися прикрепленной группы

Обучающийся разрабатывает тезисы беседы, согласно предложенной тематике:

1. Антидопинговой направленности (честный спорт – чистый спорт, антидопинговые правила, процедура прохождения допинг-контроля и др.);

2. Патриотической направленности (Известный спортсмен в ИВС –студент-выпускник УралГУФК);

3. Профилактика травматизма и перетренированности (ведение спортивного дневника, выбор спортивной экипировки, обуви, питание, приложения для контроля двигательной активности);

4. Психологической направленности (как настроиться на соревнования, ритуалы спортсменов, традиции);

5. Воспитательной направленности (роль тренера в жизни спортсмена, поведение спортсмена, честность, уважение к соперникам, правилам соревнований, судьям).

Тема беседы: _____

План: _____

Литература для подготовки:

Вопросы для обсуждения:

Тезисы беседы:

Заключение руководителя практики по проведению беседы:

Оценка за проведение _____

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.7 Перечень правил и норм для организации тренировочных занятий в ИВС

Правила техники безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы при организации тренировочных занятий по ИВС

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.7 Перечень правил и норм для организации тренировочных занятий в ИВС.

Правила техники безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы при организации тренировочных занятий по ИВС

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

2.8 Протокол анализа методов профилактики травматизма и восстановительные мероприятия в прикрепленной группе

Обучающийся заполняет две таблицы, приведенные ниже, с учетом возраста и пола контингента занимающихся.

Восстановительные мероприятия, применяемые в прикрепленной группе

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Применяемые средства
1		
2		
3		
...		

Средства и методы профилактики травматизма при проведении занятий в прикрепленной группе

№ п/п	Перечень наиболее распространенных видов травм в ИВС	Средства и методы профилактики травматизма, используемые в СШОР, СШ, ДЮСШ	Первая помощь при травме
1			
2			
3			
...			

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При формулировании «заключения» обучающийся указывает, какие индивидуальные задания он выполнил и с какими трудностями столкнулся при их выполнении. Отмечает уровень своей теоретической и практической подготовленности и какие компетенции он освоил на практике. С какими трудностями столкнулся на этапе работы в должности тренера. Формулирует выводы и предложения по совершенствованию учебной практики (ознакомительной).

Обучающийся описывает, что им выполнено (разработано) в ходе практики. Какие умения и навыки он приобрел.

Обучающийся

Руководитель по практической
подготовке от университета

«24» декабря 2022 г. *

*(указывается последний день практики)**

***при распечатке документов комментарии выделенные зеленым (красным) цветом необходимо удалить**

Приложение А Протокол диагностирования профессиональных умений и навыков обучающегося

Направление подготовки 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Обучающегося _____

(ФИО в родительном падеже)

Курс IV Группа _____ Форма очная/заочная

(нужное подчеркнуть)

№ п/п	Профессиональные умения и навыки	Баллы
1	<i>Способность самостоятельно организовывать ТЗ</i>	
1.1	Наличие конспекта ТЗ и соответствие его предъявляемым требованиям	
1.2	Подготовка оборудования, инвентаря, средств наглядности	
1.3	Обеспечение соответствующего внешнего вида тренера и занимающихся, психологического настроя на ТЗ	
1.4	Умение кратко и доступно сообщить задачи ТЗ	
1.5	Умение организовать занимающихся для решения основных задач ТЗ	
1.6	Умение целесообразно выбрать место тренера для показа упражнений и контроля за их выполнением	
1.7	Умение контролировать и целесообразно расходовать время по частям занятия	
1.8	Умение обеспечивать страховку, взаимостраховку и технику безопасности	
2	<i>Способность проводить ТЗ на уровне современных психолого-педагогических, дидактических, методических и медико-биологических требований</i>	
2.1	Применение знаний гимнастической и специальной терминологии при описании упражнений, произнесении команд	
2.2	Владение техникой двигательных действий	
2.3	Создание психологического и эмоционального настроя занимающихся на предстоящую тренировочную деятельность	
2.4	Реализация принципов обучения (сознательности, активности, доступности и др.)	
2.5	Реализация специфических принципов построения тренировки (постепенности, цикличности, возрастной адекватности и др.)	
2.6	Применение различных способов воздействия на занимающихся с целью воспитания качеств и свойств личности	
2.7	Применение индивидуального подхода в процессе проведения ТЗ	
2.8	Регулирование нагрузки в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся	
3	<i>Способность организовать свою деятельность и деятельность занимающихся, принимать оперативные решения в ходе ТЗ</i>	
3.1	Умение своевременно выявлять и исправлять ошибки в процессе проведения ТЗ	
3.2	Использование поощрений, порицаний, доведение поставленных требований до исполнения	
3.3	Своевременное определение ошибок в своей деятельности и оперативное исправление их	
	ИТОГО	
Э	Эффективность проведения ТЗ (в %)*	

Руководитель по практической подготовке
от профильной организации _____

Тренер _____
«___» _____ 20__ г.

***ПРИМЕЧАНИЕ**

Шкала оценивания

Баллы	0	1	2	3
Уровень владения умениями	Не владеет	Умение слабо выражено	Владеет	Владеет в совершенстве

При диагностировании умений и навыков обучающегося оценке подлежат 19 показателей оценки проведения тренировочного занятия.

Максимально возможная сумма баллов – 57 баллов

Эффективность проведения УТЗ рассчитывается по формуле:

$$\mathcal{E} = \frac{\text{сумма баллов, выявленная экспертом}}{\text{максимально возможная сумма баллов}} \times 100\%$$

100 – 80% – высокий уровень;

79 – 65% – продвинутый уровень;

64 – 50% – пороговый уровень.

НУМЕРАЦИЮ УБИРАЕМ, НАЧИНАЯ С ЭТОГО ДОКУМЕНТА!

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»
Кафедра _____

Совместный рабочий график (план) проведения учебной практики (ознакомительной)

Направление подготовки 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Для обучающегося _____
(ФИО в родительном падеже)

Курс IV Группа _____ Форма очная/заочная
(нужное подчеркнуть)

С «14» ноября 2022 г. по «24» декабря 2022 г.

На базе _____

№ п/п	Вид и содержание работ	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
1	2	3	4
I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП			
1.1	Прохождение инструктажа по ознакомлению с требованиями правил противопожарной безопасности, правил охраны труда, техники безопасности и санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов и правилами внутреннего трудового распорядка в профильной организации		
1.2			
II. ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЭТАП			
2.1			
III. ИТОГОВЫЙ ЭТАП			
3.1			

Составили:

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической подготовке
от профильной организации

(подпись)

(инициалы, фамилия)

«14» ноября 2022 г.

С совместным рабочим графиком (планом) ознакомлен:

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

План выполнен:

Руководитель по практической
подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

«24» декабря 2022 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры»
 Кафедра _____

**Индивидуальные задания
 для обучающегося, выполняемые в период прохождения учебной
 практики (ознакомительной)**

Направление подготовки 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 Профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
 Обучающегося _____

(ФИО в родительном падеже)

Курс IV Группа _____ Форма очная/заочная

(нужное подчеркнуть)

С «14» ноября 2022 г. по «24» декабря 2022 г.

На базе _____

№	Индивидуальные задания (Вид и содержание работ)	Осваиваемые компетенции (в соответствии с планируемыми результатами)
1	Составить расписание тренировочных занятий в организации на период практики	УК-6
2	Разработать годовой учебный план тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов прикрепленной группы	ОПК-1
3	Разработать план тренировочной работы на месяц для спортсменов прикрепленной группы	ОПК-1
4	Разработать комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств в избранном виде спорта	ОПК-1
5	Разработать конспекты тренировочных занятий для спортсменов прикрепленной группы	ОПК-3
6	Провести беседу воспитательной, патриотической, спортивной направленности или об основах антидопингового воспитания с занимающимися <i>(укажите тему беседы)</i> прикрепленной группы	ОПК-5
7	Разработать перечень правил и норм для организации тренировочных занятий	ОПК-7
8	Составить протокол анализа методов профилактики травматизма и восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола контингента прикрепленной группы	ОПК-7

Разработал:

Руководитель по практической
 подготовке от университета

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Индивидуальные задания,

содержание практики и планируемые
результаты практики согласованы:

Руководитель по практической подготовке
от профильной организации

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Задания приняты к исполнению:
Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

«14» ноября 2022 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры»
 Кафедра _____

ДНЕВНИК ПРАКТИКИ

Вид (тип) практики учебная практика (ознакомительная)

Направление подготовки 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Обучающегося _____

(ФИО в родительном падеже)

Курс IV Группа _____ Форма очная/заочная

(нужное подчеркнуть)

С «14» ноября 2022 г. по «24» декабря 2022 г.

На базе _____

Дата	Содержание проведенной работы. Анализ, выводы, замечания обучающихся

Обучающийся

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
 подготовке от профильной
 организации

(подпись)

(инициалы, фамилия)

ХАРАКТЕРИСТИКА

практиканта _____ года рождения
(Ф.И.О.)

обучающегося IV курса _____ группы

(Ф.И.О.)

проходил (а) практику в _____
(полное наименование профильной организации)

За период учебной практики (ознакомительной) с «14» ноября 2022 по «24» декабря 2022 года.

Далее дается характеристика обучающегося за время прохождения практики, которая должна содержать следующие сведения: отношение практиканта к работе (интерес, инициатива, исполнительность, дисциплинированность и т.д.); качество выполняемой работы, степень проявленной самостоятельности обучающегося в работе, уровень овладения обезпрофессиональными, теоретическими и практическими навыками по направлению обучения.

Характеризуется деятельность обучающегося при проведении занятий и мероприятий в период прохождения практики, оценивается качество выполненных индивидуальных заданий.

Также необходимо оценить и охарактеризовать уровень сформированности у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций формируемых в ходе прохождения практики. Сделать заключение о готовности практиканта к тому виду деятельности, на который ориентирована образовательная программа.

Руководитель
профильной организации _____

(подпись)

М.П.

(инициалы, фамилия)

Руководитель по практической
подготовке от профильной
организации _____

(подпись)

(инициалы, фамилия)

«24» декабря 2022 г.

ВЫПИСКА ИЗ ПРИКАЗА

«__» _____ 20__ г.

№ _____

«О назначении руководителя по практической подготовке»

На основании Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ N 885/390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (с изм.) приказываю:

1. Назначить руководителем по практической подготовке обучающегося _____ группы _____

(номер группы)

(ФИО обучающегося)

_____ Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» для прохождения _____ практики с _____ по _____ г.

(вид, тип практики)

(даты прохождения практики)

(должность, Ф.И.О. руководителя по практической подготовке от профильной организации)

2. Провести инструктаж обучающихся по ознакомлению с требованиями правил противопожарной безопасности, правил охраны труда, техники безопасности и санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов и правилами внутреннего трудового распорядка в профильной организации.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

(должность)

(подпись)
М.П.

(расшифровка подписи)