

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОТЧЕТ
ПО КВАЛИФИКАЦИОННОЙ ПРАКТИКЕ

(фамилия, имя, отчество)

БАЗА ПРАКТИКИ _____

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТ УНИВЕРСИТЕТА _____

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТ БАЗЫ _____

ОЦЕНКА ЗА ПРАКТИКУ _____

Тула 20__

ПАМЯТКА ПРАКТИКАНТУ

Обязанности во время практики:

- подчиняться правилам внутреннего распорядка базы практики,
- выполнять распоряжения администрации базы практики и задания руководителей,
- изучить программу практики и совместно с руководителем от ФГБОУ ВО «ТулГУ» разработать индивидуальный план на период практики с учетом особенностей и условий базы практики,
- выполнять все задания, предусмотренные программой практики. Для этого необходимо 5 дней в неделю по 6 часов в день упражняться в выполнении учебных заданий практики и участвовать в занятиях, проводимых руководителями от Университета и от базы практики;
- тщательно готовиться к проведению каждого занятия.

По результатам практики практикант получает интегральную оценку, отражающую качество выполнения всех программных заданий практики. Общая положительная оценка возможна лишь при выполнении всех заданий. Невыполнение или неудовлетворительное качество выполнения какого-либо задания не позволит студенту получить общую положительную оценку.

Отчет по практике студент представляет руководителю от Университета, который выставляет оценку за практику, учитывая активность практиканта, отношение к профессии, степень овладения профессионально- педагогическими умениями и навыками, уровень теоретической и практической подготовленности, качество отчетной документации.

Отчет за период практики включает:

1. Индивидуальный план работы.
2. Анализ деятельности базы практики.
3. План-график макроцикла подготовки тренировочной группы.
4. Рабочий план подготовки тренировочной группы на период практики.
5. План-конспект зачетного занятия.
6. Протокол хронометража с анализом общей и моторной плотности тренировочного занятия.
7. Протокол регистрации частоты сердечных сокращений занимающихся во время занятия с анализом тренировочной нагрузки.
8. Анализ тренировочного занятия.
9. Педагогическую характеристику тренировочной группы.
10. Педагогическую характеристику спортсмена.
11. Положение о соревновании.
12. Протокол тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования.
13. Сведения о выполнении программы практики.

Программные учебные задания практики должны быть выполнены в период практики.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

Содержание работы

1. Организационно-ознакомительная работа

1. Разработка индивидуального плана работы на период практики.

2. Знакомство с коллективом и материально-техническим обеспечением базы практики.

3. Беседа с заведующим учебной частью «Задачи базы, распределение обязанностей, система повышения квалификации и тарификации тренеров».

4. Беседа со старшим тренером «Проблема комплектации групп, работа с учебными заведениями и родителями занимающихся».

5. Беседа с тренером «Особенности тренировочного процесса и состав прикрепленной группы».

6. Изучение документов, регламентирующих работу базы практики.

7. Инструктаж руководителя от базы.

2. Методическая работа

1. Изучение программы для ДЮСШ и СДЮШОР по виду спорта.

2. Разработка плана-графика макроцикла подготовки тренировочной группы.

3. Разработка рабочего плана подготовки тренировочной группы на период практики.

4. Наблюдение показательных занятий в группах с разным уровнем подготовленности: в группе начальной подготовки, в учебно-тренировочной группе.

5. Разработка комплексов ОРУ и ОФП.

6. Разработка планов-конспектов тренировочных занятий.

7. Хронометраж и анализ общей и моторной плотности занятий различной направленности: с акцентом на обучение, с акцентом на воспитание физических качеств.

8. Измерение ЧСС и анализ динамики пульса во время занятий различной направленности: с акцентом на обучение, с акцентом на воспитание физических качеств.

9. Наблюдение и анализ занятий, проводимых членами бригады.

3. Учебная работа (совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков)

1. Проведение в качестве помощника тренера подготовительной части занятий в группах с разным уровнем подготовленности:

- в группе начальной подготовки,
- в учебно-тренировочной группе.

2. Проведение в качестве тренера с помощником основной части занятий направленных

- на обучение двигательным действиям,
- на воспитание физических качеств.

3. Проведение занятий в качестве тренера в группах с разным уровнем подготовленности:

- в группе начальной подготовки,
- в учебно-тренировочной группе.

4. Проведение зачетного занятия.

5. Тестирование уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы и анализ полученных данных.

4. Воспитательная работа (совершенствование общепедагогических знаний, умений и навыков)

1. Беседа с тренером «Задачи, организация и план воспитательной работы в группе».

2. Сбор и анализ педагогической информации о прикрепленной группе.

3. Сбор и анализ информации об одном из занимающихся.

4. Участие в мероприятиях по плану воспитательной работы базы практики:

5. Спортивно-массовая работа

1. Составление положения о соревновании.
2. Участие в соревновании в качестве судьи, представителя или руководителя команды.

6. Научно-исследовательская работа

1. Сбор информации для дипломной работы на тему

2. Доклад на методическом собрании бригады на тему

3. Участие в методических занятиях.

Дата _____

Подпись руководителя _____

АНАЛИЗ
деятельности базы практики

Директор базы _____

Зав. учебной частью _____

Старший тренер _____

Количество групп:

начальной подготовки _____

учебно-тренировочных _____

спортивного совершенствования _____

Материально-технические
условия: _____

Дата _____

Подпись руководителя _____

ПЛАН-ГРАФИК

макроцикла подготовки тренировочной группы _____

макроцикла подготовки тренировочной группы

[illegible]

РАБОЧИЙ ПЛАН

подготовки тренировочной группы _____
(НП, УТГ и т.д.)

Период _____
(подготовительный (1, 2), соревновательный, переходный)

Этап _____
(общеподготовительный, специальноподготовительный)

Мезоцикл _____
(втягивающий, базовый общеподготовительный (развивающий, стабилизирующий), базовый специально подготовительный (развивающий, стабилизирующий), контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный, переходный)

Цель мезоцикла _____

Микроцикл № 1

Тип микроцикла _____
(собственно-тренировочный: _____ общеподготовительный, специальноподготовительный, ординарный, ударный, подводящий (модельный), соревновательный, восстановительный)

Направленность _____

Величина нагрузки _____

Микроцикл № 2

Тип микроцикла _____
(собственно-тренировочный: _____ общеподготовительный, специальноподготовительный, ординарный, ударный, подводящий (модельный), соревновательный, восстановительный)

Направленность _____

Величина нагрузки _____

Микроцикл № 3

Тип микроцикла _____
(собственно-тренировочный: _____ общеподготовительный, специальноподготовительный, ординарный, ударный, подводящий (модельный), соревновательный, восстановительный)

Направленность _____

Величина нагрузки _____

Микроцикл № 4

Тип микроцикла _____
(собственно-тренировочный: _____ общеподготовительный, специальноподготовительный, ординарный, ударный, подводящий (модельный), соревновательный, восстановительный)

Направленность _____

Величина нагрузки _____

Микроцикл № 5

Тип микроцикла _____
(собственно-тренировочный: _____ общеподготовительный, специальноподготовительный, ординарный, ударный, подводящий (модельный), соревновательный, восстановительный)

Направленность _____

Величина нагрузки _____

№ п/п	Основные средства тренировочных занятий	Интенсивность выполнения	Единицы измерения
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
Общее время тренировки			
Преимущественная направленность воспитания физических способностей	1. Общая выносливость		
	2. Специальная выносливость		
	3. Сила		
	4. Быстрота		
	5. Скоростно-силовые качества		
	6. Гибкость		
	7. Координационные способности		
Обучение двигательным действиям			
Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических способностей	1. Расчленено-конструктивного упражнения		
	2. Целостного упражнения		
	3. Непрерывный		
	4. Повторный		
	5. Интервальный		
	6. Переменный		
	7. Круговая тренировка		
	8.		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАЧЕТНОГО ЗАНЯТИЯ

Группа _____ Дата проведения _____

Задачи в занятии _____

Части тренировочного занятия и их содержание	Доля времени по частям	Частные задачи	Методы обучения и воспитания физических качеств.	Параметры нагрузки и отдыха (ЧСС), кол-во повторений, интервалы отдыха	Организационно- методические указания. Способы организации занимающихся.

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Части тренировочного занятия и их содержание	Доля времени по частям	Частные задачи	Методы обучения и воспитания физических качеств.	Параметры нагрузки и отдыха (ЧСС), кол-во повторений, интервалы отдыха	Организационно- методические указания. Способы организации занимающихся.

--	--	--	--	--	--

Замечания по занятию: _____

Оценка за проведение _____

Подпись руководителя _____

[illegible]

ДИНАМИКА
общей и моторной плотности занятия

Части занятия	Общая плотность	Моторная плотность
Разминка		
Основная часть <i>Виды упражнений</i>		
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____
9. _____	_____	_____
10. _____	_____	_____
Заключительная часть		
<i>Занятие в целом</i>		

АНАЛИЗ
результатов проведения хронометража тренировочного занятия

Дата _____

Подпись руководителя _____

Группа			Дата проведения		
Тренер					
Задачи	в		занятии:		

Сведения о наблюдаемом _____
(фамилия, имя, возраст, квалификация)

[illegible]

ЧСС уд/мин

[illegible]

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ НАГРУЗКИ на протяжении тренировочного занятия по показателям ЧСС

Подпись руководителя _____

АНАЛИЗ
тренировочного занятия

Группа _____ Дата проведения _____
Тренер _____
Задачи _____ в _____ занятии:

В занятии участвовало _____ человек

Дата _____

Подпись руководителя _____

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППЫ

Группа _____ Вид спорта _____
Количество занимающихся _____ Возраст _____
Стаж занятий _____ Разряд _____
Тренер _____

Дата _____

Подпись руководителя _____

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТСМЕНА

Фамилия, имя, отчество _____ Год
рождения _____ Стаж занятий _____ Вид
спорта _____ Разряд _____

Дата _____

Подпись руководителя _____

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ

(наименование соревнований, вид спорта)

Задачи соревнования:

Сроки и место проведения:

Руководство соревнования:

Участники соревнования:

Программа соревнования:

Определение победителей:

Дата _____

Подпись руководителя _____

ПРОТОКОЛ

тестирования подготовленности занимающихся _____ группы

тестирования подготовленности занимающихся _____ группы

[illegible]

ПРОТОКОЛ

тестирования подготовленности занимающихся _____ группы

тестирования подготовленности занимающихся _____ группы

[illegible]

АНАЛИЗ
результатов тестирования подготовленности занимающихся
_____ **группы**

Дата _____

Подпись руководителя _____

СВЕДЕНИЯ О ВЫПОЛНЕНИИ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ

1. Количество занятий, в наблюдении и анализе которых Вы принимали участие: _____
2. Количество проведенных занятий в качестве: _____

Группа	Помощника тренера	Тренера с помощником	Тренера без помощника

3. Методические занятия, в которых Вы принимали участие:

Дата	Тема	Ведущий
	Программа практики и индивидуальный план	
	Основные направления работы, традиции, распорядок работы и требования предъявляемые к занимающимся.	
	Задачи базы, распределение обязанностей, система повышения квалификации и тарификации тренеров.	
	Организация воспитательной и методической работы	
	Проблема комплектации групп, работа с учебными заведениями и родителями занимающихся.	
	Особенности воспитательного и тренировочного процесса в группах с разным уровнем подготовленности.	
	Методика разработки плана-графика макроцикла подготовки.	
	Методика разработки рабочего плана на период практики.	
	Методика разработки конспекта занятия.	
	Методика проведения хронометража занятия.	
	Методика анализа динамики нагрузки на занятии.	
	Методика анализа занятия.	
	Методика тестирования подготовленности и анализ полученных данных.	
	Характеристика прикрепленной группы.	

4. В каком соревновании и в качестве кого Вы принимали участие?

5. Мероприятия общевоспитательного характера, в которых Вы принимали участие:

Дата _____

Подпись руководителя _____