

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ»



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ

ОТЧЕТ

О прохождении ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

(вид практики)

(Фамилия, имя, отчество обучающегося)

Группа _____

Специальность 49.02.01 Физическая культура

ПМ. 01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство
соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

(наименование профессионального модуля)

Даты прохождения практики

с « 02 » 12 2024 г. по « 29 » 12 2024г.

Место прохождения практики _____

Руководитель практики от колледжа

(подпись)

Круглова И.А.

(Ф.И.О.)

Руководитель практики от организации _____

(подпись)

(Ф.И.О.)

МП

Москва
2024

Личная карточка инструктажа по безопасным методам работы,
промсанитарии и противопожарной безопасности

1. Вводный инструктаж

по охране труда и технике безопасности провел(а)

Подпись _____ *Ф.И.О.* Дата _____

Инструктаж получил(а) и освоил(а) _____
Ф.И.О.

Подпись _____ Дата _____

2. Первичный инструктаж на рабочем месте

по охране труда и технике безопасности провел(а)

Подпись _____ *Ф.И.О.* Дата _____

Инструктаж получил(а) и освоил(а) _____
Ф.И.О.

Подпись _____ Дата _____

3. Разрешение на допуск к работе

Разрешено допустить к самостоятельной работе обучающегося

Ф.И.О.

Руководитель практики от организации _____
(подпись) (ФИО)

МП

Дневник выполнения работ в период ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ практики
(вид практики)

Дата	Вид работ	Оценка
02.12.24	Знакомство со спортивной школой: собеседование с тренерами, руководством школы. Прикрепление к группам, знакомство с группой	
03.12.24	Ознакомление с нормативными документами и документами планирования учебно-тренировочного процесса	
04.12.24	Просмотр УТЗ в прикрепленной группе, в других группах	
05.12.24	Педагогический анализ УТЗ	
06.12.24	Разработка планов-конспектов УТЗ	
09.12.24	Педагогический анализ УТЗ	
10.12.24	Педагогический анализ УТЗ	
11.12.24	Разработка планов-конспектов УТЗ	
12.12.24	Разработка планов-конспектов УТЗ	
13.12.24	Участие в проведении частей УТЗ качестве помощника тренера	
16.12.24	Участие в проведении частей УТЗ качестве помощника тренера	
17.12.24	Самостоятельное проведение УТЗ	
18.12.24	Самостоятельное проведение УТЗ	
19.12.24	Проведение контрольных УТЗ	
20.12.24	Проведение контрольных УТЗ	
23.12.24	Выполнение задания по врачебно-педагогическому контролю	
24.12.24	Выполнение задания по врачебно-педагогическому контролю	
25.12.24	Участие в проведении спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий	
26.12.24	Участие в проведении спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий	
27.12.24	Участие в проведении спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий	
29.12.24	Оформление и сдача отчётной документации	



Руководитель практики от колледжа
(подпись)

(ФИО)

Круглова И.А.

Руководитель практики от организации _____
(подпись)

_____ (ФИО)

МП

ХАРАКТЕРИСТИКА

_____ (Фамилия, имя, отчество обучающегося)

Группа _____

Специальность 49.02.01 Физическая культура

ПМ. 01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство
соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

(наименование профессионального модуля)

Место прохождения практики _____

Даты прохождения практики _____

Пропущено _____ дней, из них по неуважительной причине _____

Во время практики обучающийся показал следующие результаты _____

Руководитель практики от организации _____
подпись

_____ ФИО

М.П.



АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ
(вид практики)

(Фамилия, имя, отчество обучающегося)

Группа _____

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Даты практики _____

Место прохождения практики _____
(наименование организации)

Наименование профессионального модуля	Виды работ	Оценка
ПМ. 01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	Ознакомление с нормативными документами и документами планирования учебно-тренировочного процесса	
	Разработка планов-конспектов УТЗ	
	Самостоятельное проведение УТЗ	
	Разработка положения спортивных соревнований или физкультурно-массового мероприятия	
		Итоговая оценка:

Дата « 29 » _____ 12 _____ 2024 г.

Руководитель практики от колледжа
Подпись

Круглова И.А.

ФИО

Руководитель практики от организации _____ / _____ /
Подпись _____ ФИО _____

М.П.

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ»



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
на ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ ПРАКТИКУ
(вид практики)

_____ (Фамилия, имя, отчество обучающегося)

Группа _____

Специальность 49.02.01 Физическая культура

ПМ. 01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство
соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта
(наименование профессионального модуля)

Дата практики _____

Место прохождения практики _____
(наименование организации)

Задание 1

ПЛАН-КОНСПЕКТ

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

Замечания по конспекту и проведению

занятия: _____

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение: _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

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

Замечания по конспекту и проведению

занятия: _____

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение: _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

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

Замечания по конспекту и проведению

занятия: _____

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение: _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

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

Замечания по конспекту и проведению

занятия: _____

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение: _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

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

Замечания по конспекту и проведению

занятия: _____

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение: _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

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

Замечания по конспекту и проведению

занятия: _____

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение: _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

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

Замечания по конспекту и проведению

занятия: _____

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение: _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

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

Замечания по конспекту и проведению

занятия: _____

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение: _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

Задание 2

Протокол педагогического анализа учебно-тренировочного занятия групп начальной подготовки 2 года обучения и тренировочного этапа 2 года обучения

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 годичного планирования

2. Подготовка к УТЗ.

3. Содержание УТЗ.

4. Методика проведения УТЗ.

5. Уровень специальной подготовленности занимающихся.

6. Выводы и практические рекомендации: _____

Задание 3

Протокол оценки интенсивности нагрузки группы нп2

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:

$$Ин = \frac{(П1 + П2 + П3 + П4 + П5) - (По \times 5)}{\text{Время}}$$
 - 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

Задание 4

Протокол хронометрирования утз группы нп2

Дата проведения

Место проведения

Продолжительность занятия ___ минут

Проводил занятие

Задачи занятия:

1. Образовательные:

2. Оздоровительные:

3. Воспитательные:

Часть урока (утз)	Содержание урока(утз)	Время на действие	Вып. физ.у пр	Умст.дея т(наблюдение, слушание)	Отдых	Организаторская деят.	Простой	Примечание

1. МП =

ОП =

2. МП=

ОП=

3. МП=

ОП=

МПВсего=

ОПВсего=

Выводы:

Задание 5

Разработать положение спортивных соревнований или физкультурно-массовых мероприятий.

Дата выдачи задания «__02__» _____12_____2024 г.

Задание получил(а) _____

Подпись

ФИО

Руководитель практики от колледжа



Подпись

Круглова И.А.
ФИО