

**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЛИАЛ)  
ФГБОУ ВО УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ОТЧЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ  
(ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПРАКТИКА)**

**БАКАЛАВРА**

Х \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество бакалавра)

\_\_\_ курса \_ группы

**Полное название базы практики**

Адрес:

Контактный телефон:

Директор организации:

Руководитель практики института:

Руководитель практики профильной организации:

Сроки прохождения практики:

## СОДЕРЖАНИЕ

ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ И ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ.....	
ЛИСТ ИНСТРУКТАЖА ПО БЕЗОПАСНЫМ МЕТОДАМ ТРУДА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.....	
ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗЫ ПРАКТИКИ.....	
БЕСЕДА С АДМИНИСТРАЦИЕЙ БАЗЫ ПРАКТИКИ.....	
ОЗНАКОМЛЕНИЕ С НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫМИ ДОКУМЕНТАМИ БАЗЫ ПРАКТИКИ.....	
ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ	
ВЫПИСКА ИЗ ПЛАНА РАБОТЫ ТРЕНЕРСКОГО СОВЕТА НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ.....	
РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	
ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК.....	
ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА МИКРОЦИКЛ.....	
ПЛАН КОНСПЕКТ ТЗ №1.....	
ПЛАН КОНСПЕКТ ТЗ №2.....	
ПЛАН КОНСПЕКТ ТЗ №3 (с решением ситуационной задачи).....	
ПРОТОКОЛ хронометрирования ТЗ.....	
ПРОТОКОЛ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ НА ТЗ.....	
РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.....	
АНАЛИЗ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРАКТИКИ .....	
ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД.....	
ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ .....	
СМЕТА РАСХОДОВ НА ПРОВЕДЕНИЕ ВНУТРЕННИХ СОРЕВНОВАНИЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.....	
ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА.....	
ОТЧЕТ ПРАКТИКАНТА О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ.....	
АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ .....	
ОТЗЫВ-ХАРАКТЕРИСТИКА.....	

**СОГЛАСОВАНО**

---

Руководитель практики профильной  
организации

**СОГЛАСОВАНО**

---

Руководитель практики института

**ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ  
И ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

№ п/п	Содержание	Срок выполнения	Планируемый результат	Отметка о выполнении
1	Составление характеристики базы практики			
2	Составление расписания тренировочных занятий			
3	Составление выписки из плана работы тренерского совета на период практики			
4	Ознакомление с нормативно-правовыми документами базы практики			
5	Составление плана-графика распределения учебных часов, рабочего плана ТЗ на период практики, плана ТЗ на микроцикл, графического изображения объема и интенсивности нагрузки			
6	Составление конспектов занятий, соответствующих представленному микроциклу			
7	Составление конспектов занятий с решением ситуационных задач			
8	Составление протокола хронометрирования тренировочного занятия			
9	Составление протокола определения частоты сердечных сокращений, занимающегося на тренировочном занятии, графическое изображение объема и интенсивности нагрузки			
10	Проведение приема контрольных нормативов			
11	Составление положения о соревнованиях и сметы расходов на поведение			
12	Составление отчета о проделанной работе, дневника практиканда			

---

Руководитель практики профильной  
организации

---

Руководитель практики института

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

- 1 Дать характеристику базе практики.
- 2 Представить расписание тренировочных занятий.
- 3 Представить выписку из плана работы тренерского совета на период практики.
- 4 Ознакомиться с нормативно-правовыми документами базы практики.
- 5 Представить план-график распределения учебных часов, рабочий план ТЗ на период практики, план ТЗ на мезоцикл и микроцикл, графическое изображение объема и интенсивности нагрузки.
- 6 Представить три конспекта занятий, соответствующих представленному микроциклу.
- 7 Представить два конспекта занятий с решением ситуационных задач.
- 8 Составить протокол хронометрирования тренировочного занятия.
- 9 Составить протокол определения антропометрических показателей занимающихся.
- 10 Составить протокол определения частоты сердечных сокращений, занимающегося на тренировочном занятии, графическое изображение объема и интенсивности нагрузки.
- 11 Составить протокол педагогического анализа тренировочных занятий.
- 12 Представить результаты приема контрольных нормативов.
- 13 Представить план проведения соревнований на учебный год.
- 14 Составить положение, о соревнованиях.
- 15 Представить план, сценарий и отчет воспитательной и культурно-массовой работы на период прохождения практики.

СОГЛАСОВАНО

---

Руководитель практики профильной  
организации

**ЛИСТ ИНСТРУКТАЖА ПО БЕЗОПАСНЫМ МЕТОДАМ  
ТРУДА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

**Студента:**

(ФИО полностью)

**Группы:**

<b>Вид инструктажа</b>	<b>Дата проведени я</b>	<b>ФИО инструктирующего</b>	<b>Подпись инструктирующего</b>	<b>Подпись инструктируемого</b>
Инструктаж по охране труда				
Инструктаж по технике безопасности				
Инструктаж по пожарной безопасности				
Инструктаж по внутреннему распорядку				

### ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗЫ ПРАКТИКИ

1.	Адрес	
2.	Телефон	
3.	Сколько групп имеется на базе	
4.	Сколько тренеров работает на базе исследования	
5.	Средний стаж работы тренеров базы	
6.	Образование тренеров (сколько с профильным образованием, сколько с высшим образованием)	
7.	Указать категории тренеров	
8.	Руководитель практики профильной организации	
9.	Наличие спортсооружений	
10.	Какие спортивные сооружения дополнительно используются для научно-исследовательской работы	

## БЕСЕДА С АДМИНИСТРАЦИЕЙ БАЗЫ ПРАКТИКИ

1. Тип, структура и задачи организации

---

**Задачи:**

---

2. Сведения о тренерских кадрах (штатное расписание, режим работы тренеров-преподавателей, система тарификации тренеров-преподавателей, система повышения квалификации, др.)

---

3. Контингент занимающихся (возраст, пол, направленность занятий, количество групп, количество занимающихся в группах).

---

4. Система работы организации, режим работы, специфика организации УТЗ и воспитательной работы, специфика организации работы в каникулярное время и праздничные (выходные) дни.

---

5. Организация врачебного контроля (задачи медицинского обследования, его периодичность, наличие индивидуальных карт спортсмена и качество их заполнения).

---

6. Спортивные достижения организации за последние 3 года.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ОЗНАКОМЛЕНИЕ С НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫМИ ДОКУМЕНТАМИ БАЗЫ ПРАКТИКИ**

№	Название документа	Кем выдан /утвержден	Срок действия документа	Выписки из документа (структура документа, краткое содержание, основных положений документа)
1.	Лицензия (при наличии)			
2.	Договор			
3.	Устав организации			
4.	Правила внутреннего распорядка			
5.	Положение о премировании и порядке установления доплат			
6.	Положение о повышении квалификации			
7.	Инструкция по техники безопасности			

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель практики профильной  
организации

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ  
ТРАВМАТИЗМА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель практики профильной  
организации

**РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

ФИО	Учебные Группы	Дни и часы занятий							
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Количество часов в неделю

**ВЫПИСКА ИЗ ПЛАНА РАБОТЫ ТРЕНЕРСКОГО СОВЕТА  
НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный за выполнение	Отметка о выполнении

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Руководитель практики профильной  
организации

Руководитель практики института

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК (для избранного вида спорта)  
распределения учебных часов на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ уч. год

Для \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
(группа) (вид спорта)

Содержание занятий	часы	Периоды тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	апрель	май	июнь	июль
I. Теория 1. 2. 3.													
II. СФП													
III. ОФП													
IV. ТТП													
V. Соревнования													
VI. Контрольные испытания													
Итого часов:													
Всего часов:													

## ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА МИКРОЦИКЛ

Группа:

Вид спорта:

возраст:

Период подготовки:

Мезоцикл:

Микроцикл:

	Понедель- ник	Втор-ник	Среда	Четверг	Пят- ница	Суббота	Воскре- сение
Задачи							
Средства							
Объем							
Интенсив- ность							

## **ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ОБЪЕМА НАГРУЗКИ**

**ДНИ НЕДЕЛИ**

## **ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ**

**Дни недели**

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ТЗ № 1

Группа:

Место проведения:

Продолжительность занятия:

Дата проведения: время:

Инвентарь:

Задачи:

Часть занятия	Содержание	Доз-ка	ОМУ

Замечания по проведению тренировочного занятия \_\_\_\_\_

Оценка руководителя практики профильной организации за конспект и проведение тренировочного занятия \_\_\_\_\_

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ТЗ № 2

Для  
Дата проведения  
Место проведения УТЗ:  
Продолжительность занятия:  
**Задачи:**

---

Часть занятия	Содержание	Доз-ка	ОМУ

Замечания по проведению тренировочного занятия \_\_\_\_\_

Оценка руководителя практики профильной организации за конспект и проведение тренировочного занятия \_\_\_\_\_

### КОНСПЕКТ №3 (с решением ситуационной задачи)

**Ситуация.** В результате педагогического наблюдения был выявлен низкий уровень техники выполнения (выбрать любое техническое действие группы (выбрать)). **Задача.** Составьте конспект тренировочного занятия, направленного на совершенствование данных технических приемов.

Группа \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

**Задачи:** 1.

№	Содержание урока	дозировка	Методические указания

Замечания по проведению тренировочного занятия \_\_\_\_\_

Оценка руководителя практики профильной организации за конспект и проведение тренировочного занятия \_\_\_\_\_





## ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ДИНАМИКИ ПУЛЬСА

**Выводы:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**Рекомендации:** \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель практики института

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

Дата проведения  
Место проведения  
Время проведения  
Группа и вид спорта  
Цель проведения:

№ п/п	Ф.И учащихся	Виды упражнений и результаты									
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

	<b>Среднее значение</b>										
	<b>Стандартное отклонение</b>										

**Выводы об уровне подготовленности испытуемых:**

## АНАЛИЗ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРАКТИКИ

ФИО практиканта \_\_\_\_\_

Дата проведения занятий \_\_\_\_\_

Место проведения занятий \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ количество занимающихся \_\_\_\_\_

Задачи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Используемый инвентарь \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Основные замечания \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель практики  
профильной организации

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ**

№ п/п	Соревнования	Сроки выполнения	Ответственный

**ПОЛОЖЕНИЕ**

<b>1. ЦЕЛЬ</b>
<b>2. ЗАДАЧИ</b>
<b>3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ</b>
<b>4. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ</b>
<b>5. УЧАСТНИКИ</b>
<b>6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ И ЗАЧЕТ</b>
<b>7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ</b>
<b>8. НАГРАЖДЕНИЕ</b>
<b>9. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ</b>
<b>10. ЗАЯВКИ</b>

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель практики института

**СМЕТА РАСХОДОВ НА ПРОВЕДЕНИЕ ВНУТРЕННИХ СОРЕВНОВАНИЙ  
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

1. Место проведения	
2. Сроки проведения	
3. Количество участников	
4. Количество тренеров	
5. Ответственный за проведение	

**РАСХОДЫ**

<b>1. ПИТАНИЕ:</b>								<b>ИТОГ 0</b>
Участников		чел.		дней по		руб.		коп.
Судей		чел.		дней по		руб.		коп.
Тренеров		чел.		дней по		руб.		коп.
<b>2. РАЗМЕЩЕНИЕ:</b>				дней по		руб.		коп.
Участников		чел.		дней по		руб.		коп.
Судей		чел.		дней по		руб.		коп.
Тренеров		чел.		дней по		руб.		коп.
<b>3. ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА:</b>								
Главного судьи		чел.		дней по		руб.		коп.
Главного секретаря		чел.		дней по		руб.		коп.
Судей		чел.		дней по		руб.		коп.
Рабочим		чел.		дней по		руб.		коп.
Врачам		чел.		дней по		руб.		коп.
Коменданту		чел.		дней по		руб.		коп.
Радисту		чел.		дней по		руб.		коп.
<b>4. ТРАНСПОРТНЫЕ РАСХОДЫ:</b>	Встреча участников соревнований -; Проезд к месту соревнований -							
<b>5. АРЕНДА:</b>								
<b>6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ РАСХОДЫ:</b>	канцелярские товары							
<b>7. НАГРАЖДЕНИЕ, ПРИЗЫ, ГРАМОТЫ, ДИПЛОМЫ, МЕДАЛИ, ВЫМПЕЛЫ.</b>								
<b>ГРАМОТЫ</b>		шт.		по				руб.
<b>ВСЕГО РАСХОДОВ:</b>								
Смету составил								

## ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

Дата	Содержание проведенной работы, педагогические наблюдения, анализ, выводы, замечание студента

## ОТЧЕТ ПРАКТИКАНТА О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Дата:

Подпись практиканта: \_\_\_\_\_

## АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ -  
направление подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профиль  
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
успешно прошел(ла) производственную практику: профессионально-  
ориентированную практику с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ гг.  
в организации \_\_\_\_\_

### Виды и качество выполнения работ в соответствии с профессиональными компетенциями

№	Наименование профессиональной компетенции	Оценка
1	ПК-1: Способен осуществлять планирование организацию, отбор, подготовку и контроль подготовленности занимающихся на тренировочном этапе и этапа совершенствования спортивного мастерства ПК-1.1: Способен осуществлять отбор, планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся группы тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства	
2	ПК-2: Способен осуществлять контроль выполнения правил соревнований, управление процессом организации и проведения соревнований ПК-2.2: Составляет документацию по организации, проведению соревнований, привлечению судей спортивных соревнований по виду спорта.	

Руководитель практики института \_\_\_\_\_

## ОТЗЫВ-ХАРАКТЕРИСТИКА

Практикант \_\_\_\_\_  
года рождения \_\_\_\_\_  
группы \_\_\_\_\_ проходил (а) практику в \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

В период прохождения практики обучающийся освоил все профессиональные компетенции в соответствии с программой практики:

- способен осуществлять планирование организацию, отбор, подготовку и контроль подготовленности занимающихся на тренировочном этапе и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- способен осуществлять контроль выполнения правил соревнований, управление процессом организации и проведения соревнований.

За период профессионально-ориентированной (по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности) практики ФИО показал себя как .....

(отношение к практике, уровень теоретической подготовленности практиканта, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициатива, дисциплинированность).

При проведении занятий показал себя как .....(умение управлять группой, творческий подход к построению тренировочных занятий, качество проведения занятия)

При проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий ФИО проявил .....(организаторские способности, инициативность, активность в организации и проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия)

Оценка за практику \_\_\_\_\_

Директор / \_\_\_\_\_

Руководитель практики  
профильной организации / \_\_\_\_\_

Руководитель практики института / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ года

МП

