

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФБГОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра олимпийского и профессионального спорта



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института физического  
воспитания и спорта

Губарев А.А.

«20» января 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся**

**Тренерская практика (производственная)**

По направлению подготовки – 49.03.04 «Спорт»

Профиль подготовки – Спортивная подготовка в избранном виде спорта,  
тренерско-преподавательская деятельность

Квалификация выпускника – Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения – очная/заочная

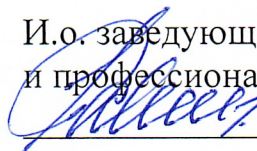
Курс ОФО 4-й (7 семестр), ЗФО 4-й (10триместр).

Разработчик

ст. преподаватель, канд.пед.наук

Попелухина С.В.

И.о. заведующего кафедрой олимпийского  
и профессионального спорта, канд.пед.наук

 Павлова Н.А.

«14» 01 2025 г., протокол № 8

Луганск, 2025

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Тренерская практика (производственная)» предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

### 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25.09.2019 № 886 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональными стандартами, утвержденными Приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 22 сентября 2021 г. N 652н, от 24 декабря 2020 г. N 952н.

### 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
<b>Общепрофессиональные</b>	
ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	<b>Знает</b> средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов; <b>Умеет</b> подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; <b>Владеет</b> методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
ОПК-5 Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях	<b>Знает</b> особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта; <b>Умеет</b> составлять программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации; <b>Владеет</b> методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации.
ОПК-8 Способен обеспечивать и	<b>Знает</b> содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной

осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности	<p>деятельности;</p> <p><b>Умеет</b> определять содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности;</p> <p><b>Владеет</b> технологией информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности.</p>
ОПК-9 Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся	<p><b>Знает</b> особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы;</p> <p><b>Умеет</b> анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся;</p> <p><b>Владеет</b> методами анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.</p>
ОПК-11 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	<p><b>Знает</b> нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий;</p> <p><b>Умеет</b> планировать и проводить антидопинговые мероприятия;</p> <p><b>Владеет</b> методиками проведения работы по предотвращению применения допинга.</p>
ОПК – 12 Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки	<p><b>Знает</b> особенности осуществления контроля и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся;</p> <p><b>Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля;</p> <p><b>Владеет</b> методиками контроля с использованием методов измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся.</p>
ОПК – 13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	<p><b>Знает</b> содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <p><b>Умеет</b> анализировать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта;</p> <p><b>Владеет</b> методикой коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта.</p>
ОПК – 16 Способен осуществлять профессиональную	<p><b>Знает</b> нормативно-правовые акты Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, международные акты в сфере физической культуры и спорта и сфере</p>

<p>деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования</p>	<p>образования;  <b>Умеет</b> ориентироваться в нормативно-правовых актах Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования;  Владеет навыками осуществления профессиональной деятельности в соответствии с правовыми нормами и нормами международного права в сфере физической культуры и спорта и сфере образования</p>
<p>ОПК-17  Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований</p>	<p><b>Знает</b> регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;  <b>Умеет</b> планировать и организовывать соревнования по избранному виду спорта и осуществлять их судейство;  <b>Владеет</b> методикой организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.</p>
<p>ОПК-18  Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</p>	<p><b>Знает</b> содержание методического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации;  <b>Умеет</b> разрабатывать документы методического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования;  <b>Владеет</b> навыками методического обеспечения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p>
<b>Профессиональные</b>	
<p>ПК -1  Способен проводить подготовку занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p><b>Знает</b> теорию и методику построения тренировочного процесса на основе медико-биологических, научно-методических и антидопинговых знаний;  <b>Умеет</b> планировать тренировочный процесс на основе медико-биологических, научно-методических и антидопинговых знаний;  <b>Владеет</b> навыками проведения тренировочных занятий на основе медико-биологических, научно-методических и антидопинговых знаний.</p>
<p>ПК-2  Способен проводить отбор, планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p><b>Знает</b> особенности отбора, планирования, учета и анализа результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин);  <b>Умеет</b> проводить отбор, планировать, вести учет и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин);  <b>Владеет</b> навыками отбор, планирования, ведение учета и анализа результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p>
<p>ПК-3  Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе</p>	<p><b>Знает</b> особенности построения тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин);</p>

совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	<p><b>Умеет</b> проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <p><b>Владеет</b> навыками проведения тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</p>
---	---

#### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности.

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Организационный этап	ОПК-4; ОПК-5; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-16; ОПК-17; ОПК-18; ОПК-19; ПК-1; ПК-2; ПК-3	Ознакомление с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность базы практики. Ознакомление с администрацией и педагогическим коллективом учебно-спортивной организации. Проведение инструктажа по технике безопасности с занимающимися. Ведение дневника практиканта.
учебно-методическая работа и учебно-тренировочная работа	ОПК-4; ОПК-5; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-16; ОПК-17; ОПК-18; ОПК-19; ПК-1; ПК-2; ПК-3	Ознакомление с имеющимися методическими материалами на базе практики (копии документов поместить в дневник). Разработка совместно с тренером планирующей документации в прикрепленных группах на различные циклы подготовки, включая индивидуальную работу. Составление конспектов учебных, оздоровительных, тренировочных занятий в прикрепленных группах различной направленности. Проведение занятий в прикрепленных группах в качестве помощника тренера. Проведение занятий в прикрепленных группах самостоятельно. Разработка положения о соревнованиях, участие в подготовке и проведении соревнований.
Научно-исследовательская работа	ОПК-4; ОПК-5; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-16; ОПК-17; ОПК-18; ОПК-19; ПК-1; ПК-2; ПК-3	Проведение тестирования с целью определения уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся в группах различной направленности. Формирование выводов об уровне физического развития и физической подготовленности занимающихся в группах различной направленности. Составление комплексов для развития

		недостающих физических качеств.
Промежуточная аттестация	ОПК-4; ОПК-5; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-16; ОПК-17; ОПК-18; ОПК-19; ПК-1; ПК-2; ПК-3	Дифференцированный зачет

### 1.5 Описание формирования компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
<b>Общепрофессиональные</b>	
ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	<b>Знает</b> средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов; <b>Умеет</b> подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; <b>Владеет</b> методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
ОПК-5 Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях	<b>Знает</b> особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта; <b>Умеет</b> составлять программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации; <b>Владеет</b> методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации.
ОПК-8 Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности	<b>Знает</b> содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности; <b>Умеет</b> определять содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности; <b>Владеет</b> технологией информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности.
ОПК-9 Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на	<b>Знает</b> особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы; <b>Умеет</b> анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся; <b>Владеет</b> методами анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на

спортсменов и обучающихся	спортсменов и обучающихся.
ОПК-11 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	<b>Знает</b> нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий; <b>Умеет</b> планировать и проводить антидопинговые мероприятия; <b>Владеет</b> методиками проведения работы по предотвращению применения допинга.
ОПК – 12 Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки	<b>Знает</b> особенности осуществления контроля и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; <b>Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля; <b>Владеет</b> методиками контроля с использованием методов измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся.
ОПК – 13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	<b>Знает</b> содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; <b>Умеет</b> анализировать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; <b>Владеет</b> методикой коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта.
ОПК – 16 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования	<b>Знает</b> нормативно-правовые акты Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, международные акты в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; <b>Умеет</b> ориентироваться в нормативно-правовых актах Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; <b>Владеет</b> навыками осуществления профессиональной деятельности в соответствии с правовыми нормами и нормами международного права в сфере физической культуры и спорта и сфере образования
ОПК-17 Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований	<b>Знает</b> регламент, правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; <b>Умеет</b> планировать и организовывать соревнования по

	избранному виду спорта и осуществлять их судейство; <b>Владеет</b> методикой организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.
ОПК-18 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования	<b>Знает</b> содержание методического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации; <b>Умеет</b> разрабатывать документы методического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; <b>Владеет</b> навыками методического обеспечения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.
<b>Профессиональные</b>	
ПК -1 Способен проводить подготовку занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	<b>Знает</b> теорию и методику построения тренировочного процесса на основе медико-биологических, научно-методических и антидопинговых знаний; <b>Умеет</b> планировать тренировочных процесс на основе медико-биологических, научно-методических и антидопинговых знаний; <b>Владеет</b> навыками проведения тренировочных занятий на основе медико-биологических, научно-методических и антидопинговых знаний.
ПК-2 Способен проводить отбор, планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	<b>Знает</b> особенности отбора, планирования, учета и анализа результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин); <b>Умеет</b> проводить отбор, планировать, вести учет и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин); <b>Владеет</b> навыками отбор, планирования, ведение учета и анализа результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин).
ПК-3 Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	<b>Знает</b> особенности построения тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин); <b>Умеет</b> проводить тренировочные занятия с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин); <b>Владеет</b> навыками проведения тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

## 1.6 Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования.

- организационная работа
- учебно-методическая работа, учебно-тренировочная работа
- научно-исследовательская работа



1. Разработать индивидуальный план работы на основе индивидуального задания на период практики. Согласовать календарный план-график работы практиканта.

2. Пройти инструктаж по охране труда, внутреннему трудовому распорядку, технике безопасности, пожарной безопасности и пр.

3. Изучить материально-техническое состояние спортивной базы учреждения (организации) в соответствии с требованиями федерального

Государственного образовательного стандарта, правил техники безопасности и санитарно-гигиенических норм (спортивные залы, спортивные площадки, стадионы, бассейны, спортивные снаряды, инвентарь и оборудование).

4. Ознакомиться с постановкой процесса физического воспитания, принять участие в беседах с администрацией, тренерско-преподавательским составом, медицинским персоналом.

5. Разработать фрагмент календарно-тематического планирования на период практики для занимающихся в УТГ – 3, 4, 5.

6. Разработать развернутые конспекты для УТЗ различной направленности (не менее 6) для прикрепленных групп.

7. Протокол плотности УТЗ (протокол хронометрии)

8. Протокол пульсометрии УТЗ

9. Написать отчет о выполнении программы практики. Отразить в отчете другие виды выполненных работ: участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, досуговых мероприятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.

10. Подготовить и представить отчетные материалы к защите результатов практики, итоговой конференции (фото-отчет, презентацию).

11. Характеристика на студента, с места практики, заверенная директором базы практики

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИКЕ

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИИ.

В период практики студент знакомится и составляет основные документы планирования и контроля в образовательных учреждениях дополнительного образования детей, спортивных школах, спортивных клубах, фитнес-центрах, бассейнах, овладевая навыками планирования и проведения основных видов учебно-тренировочных или физкультурно-оздоровительных занятий в группах различной направленности с контингентом занимающихся, определенным уставом или положением данной организации.

Планирование на базе практики составляется в соответствии с имеющимися у тренеров образцами документов. Студент, работая в качестве помощника тренера учебно-спортивной организации, предоставляет свою документацию на группы, в которых он ведет учебно-тренировочный процесс.

## ГОДОВОЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРИКРЕПЛЕННЫХ ГРУППАХ.

*В период практики студенты составляют годовое планирование учебно-тренировочного или оздоровительного процесса на год в соответствии с количеством часов, определенным для этих групп нормативно-правовыми документами учебно-спортивного учреждения, в соответствии с возрастом занимающихся. (на основе «Программы по избранному виду спорта»)*

## ПЛАН ТРЕНИРОВКИ НА ОДИН МЕСЯЦ В ПРИКРЕПЛЕННОЙ ГРУППЕ.

*На примере одной из прикрепленных групп совместно с тренером составить план тренировки на один месяц, учитывая общую структуру годичной подготовки спортсменов, особенность построения годичной подготовки в избранном виде спорта (на основе «Программы по избранному виду спорта»)*

## ПЛАН ТРЕНИРОВКИ НА ОДИН МЕСЯЦ

Буд снопта Грынна

[illegible]

## **ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОФП В ПРИКРЕПЛЕННОЙ ГРУППЕ**

Для одной из прикрепленных групп необходимо принять контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовленности, а в рамках научно-исследовательской работы сделать выводы по ее изменению.

(Нормативы согласно программе по виду спорта и уровню прикрепленной группы).

## **ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (в начале и конце учебного года)**

Вид спорта \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Фамилия имя	Год рожд	1		2		3		4	5	6	7	
		Результат	Уровень ОФП	Результат	Уровень ОФП	Результат	Уровень ОФП					

## **КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПРИКРЕПЛЕННЫХ ГРУППАХ**

Студенту в процессе производственной практики необходимо разработать 6 полных конспектов учебно-тренировочных занятий (начальной подготовки, тренировочных группах, группах спортивного совершенствования, включая один конспект контрольного учебно-тренировочного занятия или физкультурно-оздоровительного занятий в фитнес клубе.

Конспект утверждается тренером или методистом Института, после проведения занятия необходимо выполнить короткий самоанализ.

За проведение УТЗ методист базы практики или методист Института должен поставить оценку студенту за проведение занятия.

**Образовательные задачи** учебно-тренировочного или физкультурно-оздоровительного занятия формулируются в соответствии с годовым, месячным и недельным циклом тренировочной нагрузки.

**Воспитательные задачи** учебно-тренировочного или физкультурно-оздоровительного занятия ставятся в соответствии с образовательными задачами тренировки и направлены на воспитание личностных качеств, которые необходимы занимающимся в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в обыденной жизни.

**Развивающие (оздоровительные) учебно-тренировочного или физкультурно-оздоровительного занятия** задачи ставятся для реализации познавательных и других интересов занимающихся, а также для развития физических качеств в процессе тренировочных и оздоровительных занятий

В графе «части занятия» пишется название частей занятия и время их проведения.

В графе «содержание» пишутся все виды упражнений и методика их выполнения, указывая подводящие и подготовительные упражнения, основные моменты техники

В графе «организационно-методические указания» студенты описывают методы выполнения, требования к выполнению двигательных действий и варианты исправления возможных ошибок.

В конце каждого учебно-тренировочного или физкультурно-оздоровительного занятия студентом-практикантом проводится самоанализ педагогической деятельности. За проведение каждого учебно-тренировочного или физкультурно-оздоровительного занятия тренером или методистом Института ставится оценка

### **ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Учебно-тренировочного занятия № \_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ группе**

Дата проведения \_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Контингент \_\_\_\_\_

Оборудование \_\_\_\_\_

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

<b><u>Части УТЗ, время</u></b>	<b><u>Содержание УТЗ</u></b>	<b><u>Дозировка</u></b>	<b><u>Организационно методические указания</u></b>
<b><u>Подготовительная (мин)</u></b>			
<b><u>Основная (мин)</u></b>			
<b><u>Заключительная (мин)</u></b>			

## **ЭКСПРЕСС АНАЛИЗ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Для анализа педагогической деятельности самого студента практиканта в процессе практики необходимо провести экспресс оценку УТЗ.

### **КАРТА ЭКСПРЕСС ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ, ПРОВОДИМОГО ПРАКТИКАНТОМ.**

Дата \_\_\_\_\_ Вид спорта \_\_\_\_\_

Ф.И.О. проводившего занятие \_\_\_\_\_

№	Параметры	Оценка				
		1	2	3	4	5
<b>Подготовка к занятию</b>						
1	Наличие плана-конспекта, тщательность его разработки					
2	Внешний вид тренера и учащихся					
3	Подготовка мест занятий и инвентаря, их соответствие правилам безопасности и санитарным нормам					
4	Правильная формулировка задач УТЗ					
<b>Обучение и воспитание на занятии</b>						
1	Соответствие данной тренировки этапам подготовки (индивидуальному, перспективному)					
2	Оценка использования методов обучения, применяемых на занятии					
3	Использование подводящих и подготовительных упражнений в УТЗ					
4	Овладение занимающимися правильной схемой изучаемых движений, упражнений и требовательность к их выполнению практиканта					
5	Умение анализировать и исправлять ошибки Наличие страховки и ее качество, привлечение к страховке занимающихся и их подготовленность в ней					
6	Оценка дисциплины занимающихся на УТЗ, их сознательность и активность					
7	Воспитание в процессе обучения (реакция тренера на положительные и отрицательные поступки учащихся и др.)					
8	Культура речи тренера, выразительность речи, соблюдение такта, знание команд и терминологии					
<b>Организация занятий</b>						
1	Своевременность начала и окончания занятия, распределение времени на отдельные части и виды упражнений, дозировка отдельных упражнений в определенные отрезки времени					

2	Рациональность использования способов организации на занятии (фронтальный, групповой, индивидуальный, групповой) - подчеркнуть					
3	Рациональность использования способов выполнения учащимися заданий (одновременно, поочередно, потоком и т.п.) - подчеркнуть					
4	Рациональность использования площади зала, площадки, оборудования, инвентаря, тренажеров					
5	Контроль за осанкой и правильным дыханием занимающихся					
6	Контроль за утомляемостью и восстановлением в процессе УТЗ					
<b>Выводы</b>						
1	Реализация образовательных задач в процессе УТЗ					
2	Реализация воспитательных задач в процессе УТЗ					
3	Реализация развивающих (оздоровительных) задач в процессе УТЗ					
4	Связь занятия с предыдущими занятиями					
5	Оценка общей и моторной плотности УТЗ					

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ**

В анализе следует отметить:

Подготовленность к занятию (наличие конспекта, соответствие его годовому и текущему планированию), способы организации занимающихся, подбор средств и методов на занятии, оценка методики обучения, хронометраж занятия (дозировка, время выполнения упражнений, паузы отдыха и т.д.), анализ ошибок в технике, методике проведения, организации занятий, передовые методы, используемые в учебном, тренировочном и оздоровительном занятии (в технике, тактике, методике проведения, организации занятия), подбор упражнений в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся, наблюдение за тренером, практикантом: внешность, пунктуальность, манера общения, изложение материала, показ, выбор места и т.д., выводы и предложения по данному занятию.

Подпись практиканта \_\_\_\_\_

Оценка за анализ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Подпись методиста \_\_\_\_\_

## Анализ учебно-тренировочного занятия

Занятие проводит \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Место проведения

---

---

---

---

Подпись практиканта \_\_\_\_\_

Оценка за анализ \_\_\_\_\_

Дата

Подпись методиста \_\_\_\_\_

### Протокол хронометрирования.

Учебно-тренировочного занятия № \_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ группе.

Дата проведения \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время проведения с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Фамилия испытуемого \_\_\_\_\_

Задачи УТЗ \_\_\_\_\_

---

---

---

Части УТЗ	Вид деятельности	Время окончания	Объясн	Выполн	Вспом действия	Отдых	Простой	Примеч
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Общая плотность:

Моторная плотность:

График

Выводы:

## **АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УТЗ**

Студенту-практиканту необходимо определить на учебно-тренировочных или физкультурно-оздоровительных занятиях величину нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС), о которой судят по частоте пульса за 10 секунд.

### **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УЧЕБНОТРЕНИРОВОЧНЫХ ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Для этого необходимо измерить пульс у одного занимающегося до начала занятия, в ходе занятий после каждого изменения вида двигательной или умственной деятельности и в конце занятия. В протоколе пульсометрии фиксируется содержание упражнений с одновременной регистрацией времени занятия, когда произошло измерение пульса. На основании полученных данных построить график пульсометрии занятий. Сделать анализ динамики физической нагрузки (оптимальная величина соответствует частоте пульса – 160-170 ударов в минуту) на занятии и обосновать рекомендации по улучшению организации двигательной деятельности занимающихся на занятиях.

#### **Протокол пульсометрии.**

Учебно-тренировочного занятия №\_\_\_ в \_\_\_\_\_ группе.

Дата проведения \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время проведения с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Задачи УТЗ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>№ пп</b>	<b>Минута исследования</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>ЧСС ударов в минуту</b>	

График пульсометрии

Анализ пульсометрии:

**В анализе указывается:** - соответствие дозировки выполнения упражнений педагогическим целям (формирование или закрепление двигательных навыков и умений, направленное развитие и воспитание физических, психических, гуманистических качеств, чередование двигательного режима с активным отдыхом и пр.), особенностям занимающихся (пол, возраст, подготовленность, состояние здоровья и другие



*индивидуальные особенности), внешним условиям (время, когда проходит занятие, температура, атмосферные явления, одежда занимающихся. - способы регулирования нагрузки на протяжении всего занятия (паузы для отдыха и чередование интенсивности упражнений, деятельность, направленная на расслабление и восстановление дыхания). - учет педагогом внешних признаков утомления занимающихся при регулировании нагрузки (потопотделение, изменение цвета лица, учащение дыхания, нарушение координации движений, жалобы на усталость, появление болей и т.д. - методы активизации и стимулирования занимающихся к поддержанию их высокой двигательной активности при овладении учебным материалом или совершенствовании или закреплении приобретенных умений и навыков, а также время выполнения упражнений с околорпредельными физическими нагрузками.*

### **Порядок защиты отчета по практике**

В течение периода практики студент формирует отчетную документацию: часть документов он разрабатывает самостоятельно (под руководством тренера или методиста), часть помещает в виде копии нормативных документов.

Все виды документов в отчетной документации должны быть завизированы тренером или методистом, за УТЗ должна быть выставлена оценка.

В конце каждой недели практики каждому практиканту выставляются баллы за проделанную работу и, таким образом, формируется их рейтинг.

На итоговой конференции по практике студент выступает с кратким сообщением, в котором всесторонне отражено содержание практики через его видение, положительные и отрицательные моменты, способы устранения недостатков. После чего отвечает на вопросы методистов и руководителя практики.

Сумма баллов, набранная по всем модулям, переводится в академическую оценку.

## Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения

	Форма работы	Количество баллов	
		минимум	максимум
текущая работа	Участие в установочной конференции	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>5</b>

### 1 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП

	Форма работы	Количество баллов	
		минимум	максимум
	Ознакомление с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность базы практики	<b>2</b>	<b>4</b>
	Ознакомление с администрацией и педагогическим коллективом учебно-спортивной организации	<b>2</b>	<b>4</b>
	Проведение инструктажа по технике безопасности с занимающимися	<b>1</b>	<b>3</b>
	Ведение дневника практиканта	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>15</b>

### 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

	Форма работы	Количество баллов	
		минимум	максимум
	Ознакомление с имеющимися методическими материалами на базе практики (копии документов поместить в дневник)	<b>2</b>	<b>3</b>
	Разработка совместно с тренером планирующей документации в прикрепленных группах на различные циклы подготовки, включая индивидуальную работу	<b>5</b>	<b>10</b>
	Составление конспектов учебных, оздоровительных, тренировочных занятий в	<b>5</b>	<b>8</b>

	прикрепленных группах различной направленности		
	Проведение занятий в прикрепленных группах в качестве помощника тренера	<b>5</b>	<b>8</b>
-	Проведение занятий в прикрепленных группах самостоятельно	<b>5</b>	<b>8</b>
	Разработка положения о соревнованиях, участие в подготовке и проведении соревнований	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>40</b>

### 3. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЭТАП

текущая работа	Форма работы	Количество баллов	
		минимум	максимум
	Проведение тестирования с целью определения уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся в группах различной направленности.	<b>7</b>	<b>10</b>
	Формирование выводов об уровне физического развития и физической подготовленности занимающихся в группах различной направленности	<b>7</b>	<b>10</b>
	Составление комплексов для развития недостающих физических качеств	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>25</b>

### ЗАЩИТА ПРАКТИКИ

текущая работа	Форма работы	Количество баллов	
		минимум	максимум
	Защита отчетной документации на итоговой конференции по практике	<b>10</b>	<b>15</b>
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>15</b>

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

текущая работа	Форма работы	Количество баллов	
		минимум	максимум
	Наличие поощрительных документов от руководства базы практики за работу	<b>0</b>	<b>5</b>
	Проведение бесед с целью популяризации избранного вида спорта, здорового образа жизни	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>10</b>

Общее количество баллов по практике (по итогам изучения всех модулей, кроме дополнительного)		минимум	максимум
<b>ИТОГО</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

## Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	<b>A</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>B</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>C</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	<b>D</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	<b>E</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	Не зачтено
Неудовлетворительно	21–49	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	0–20	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	