

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.

«*де*»

сентября

2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТРЕНЕРСКАЯ ПРАКТИКА

По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

**Магистерская программа – Спорт высших достижений и система
подготовки спортсменов**

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения – очная/заочная

КурсОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 2 курс (6 триместр)

Луганск, 2025

Рабочая программа **Тренерской** практики для магистрантов очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» очной и заочной форм обучения. Дисциплина разработана кафедрой олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

СОСТАВИТЕЛЬ:

ст. преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», канд. пед. наук. Попелухина С.В.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта

«14» 01 2025г., протокол № 8

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



(подпись)

Павлова Н.А.

Одобрена на заседании Учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

«14» 01 2025 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

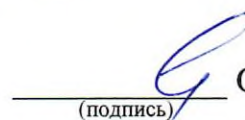


(подпись)

Загной Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



(подпись)

Савенков В.В.

« » 20 г.

1. Цели и задачи практики, ее место в учебном процессе

Цель практики сформировать у выпускника знания, умения и навыки, необходимые для решения задач профессиональной деятельности, обеспечить контроль уровня освоения компетенций, предоставляя ему возможность выбирать направления развития и совершенствования личностных и профессиональных качеств.

Задачи практики

- получить практические навыки в организационно-управленческой сфере физкультурно-спортивной отрасли;
- выполнение профессиональных обязанностей тренера-преподавателя на основе глубоких знаний и владения методиками обучения и тренировки спортсменов различного возраста и уровня подготовки, формирование устойчивого профессионального интереса к избранной специальности;
- сформировать навыки и выработать компетенции организационно-управленческой работы, позволяющие проводить организационно-управленческую работу как индивидуально, так и в коллективе.

2. Место практики в структуре ООП

Вид практики – производственная.

Тип практики – тренерская практика.

Способы проведения практики:

- стационарная;
- выездная.

Форма проведения практики: рассредоточенная.

Тренерская практика (тренерство, управленческая деятельность в спорте) проводится в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса. Осуществляется непрерывно.

Местами проведения практики являются, в основном, территориальные организации и предприятия, занимающиеся практической профильной деятельностью.

3. Перечень планируемых результатов проведения практики, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Выполнение тренерской практики (тренерство, управленческая деятельность в спорте) обеспечивает формирование следующих предусмотренных учебным планом компетенций и достижения заданного уровня их освоения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
Универсальные	
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знать алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения; Уметь определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; Владеть навыками для определения и достижения

	задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знать основные приемы и нормы социального взаимодействия; Уметь устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе; Владеть навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности.
Общепрофессиональные	
ОПК-2 Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования	Знать особенности осуществления спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки с учетом спортивной ориентации занимающихся и в спортивную команду; Уметь осуществлять спортивный отбор занимающихся на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; Владеть навыками проведения спортивного отбора в спортивные секции на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	Знать средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий; Уметь подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; Владеть методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
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	Знать: средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов; Уметь; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; Владеть методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
ОПК-8 Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности	Знать содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности; Уметь определять содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности; Владеть технологией информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности.
Профессиональные	

<p>ПК-2 Способен проводить отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</p>	<p>Знать особенности проведения отбора занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); Уметь проводить отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); Владеть навыками проведения отбора занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).</p>
---	---

4. Структура и содержание проведения практики

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП

1. Участие во вводном семинаре «Задачи, содержание и организация тренерской практики (тренерство, управленческая деятельность в спорте)», который организует руководитель практики. В рамках семинара решаются все организационные вопросы, определяется задание для каждого магистранта, включая разбор и анализ проблемных ситуаций, которые могут возникнуть за время прохождения практики.

2. Разработка индивидуального плана работы на период практики

3. Защита отчета по практике на методическом совещании организации. В отчёте магистранту необходимо дать краткий анализ работы организации прохождения практики (Приложение А).

4.2. УЧЕБНЫЙ ЭТАП

1 Совместно с руководителем практики от департамента определить сроки выполнения всех видов работы по плану практики и составить индивидуальный план работы в дневнике практиканта. Заполняется практикантом самостоятельно, контролируется руководителем практики.

2 Ежедневно (в дни практики) необходимо оформлять письменный отчет в дневнике практиканта. Заполняется практикантом самостоятельно, контролируется руководителем практики.

3 Проанализировать нормативные документы и локальные акты учреждения, регламентирующие деятельность организации: программы, планы, должностные обязанности персонала, правила внутреннего распорядка.

4 Разработать план выполнения индивидуального задания (проекта).

Оформить в дневнике практиканта.

5 Оформить отчет по практике. Выполняется самостоятельно.

6 Оформить и предоставить для проверки и утверждения итоговой оценки отчетную документацию по практике руководителю практики. Выполняется самостоятельно.

4.2.1. Тренерская деятельность

1. Изучение программ для СШ и СДЮШОР по виду спорта.

2. Разработка рабочего плана подготовки тренировочной группы на период практики (Приложение Д).

3. Разработка плана-графика макроцикла подготовки тренировочной группы (Приложение Г).

4. Проведение занятий в группах с разным уровнем подготовленности, включающих хронометраж и анализ общей и моторной плотности занятий различной направленности (с акцентом на обучение, с акцентом на воспитание физических качеств) (Приложение Ж).:

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

3. Спортивно-массовая работа

1. Составление положения о соревновании, сметы расходов.

2. Участие в соревновании в качестве судьи, представителя или руководителя команды.

4.3. ИТОГОВЫЙ ЭТАП

3.1 Подготовка презентации для выступления с докладом на методологическом семинаре

3.2 Участие в защите результатов практики

ФОРМЫ ОТЧЁТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ

К моменту окончания срока практики студент оформляет отчет о прохождении практики и заполняет дневник практики. Отчет по практике выполняется в виде текстового документа с соблюдением требований действующих ГОСТов к оформлению научно-методической литературы. Образцы титульных листов отчета и дневника практики приведены в **Приложениях А и Б.** На титульном листе отчета студент ставит дату выполнения отчета и свою подпись, которую визирует руководитель практики. Задание, подписанное студентом и руководителем, по окончании практики помещают в отчет по практике после титульного листа, пример оформления листа задания приведен в Приложении В. Допускается использование документов, соответствующих заданию и полученных в организациях или самостоятельно с помощью сети Интернет.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии, применяемые при проведении практики

6. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение практики

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие. - М., 2008.

2. Железняк Ю.Д. Нестеровский Д.И., Иванов В.А. Теория и методика спортивных игр: Учебник для студентов ВУЗов. -М.: Издательский центр «Академия», 2013. -400с.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. Издательство: Лань2010, 340 с.

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. Учебник. Изво: Физическая культура, 2010 г., 208с.

5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Электронный ресурс] : справ. / сост. Царик А.В.. — Электрон. дан. — Москва : , 2018 — 1144 с. <https://e.lanbook.com/book/107260>

6. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Починкин. — Электрон. дан. — Москва : , 2017 — 384 с. <https://e.lanbook.com/book/97501>

Дополнительная литература:

1. Алешин, В.В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса : метод. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Алешин, Е.В. Кузьмичева. — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2009 – 128 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9176

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации[Электронный ресурс]: учебно- методическое пособие. — Электрон.дан. — М. : Советский спорт, 2014 – 132 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51918

3 Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации[Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон.дан. — М. : Советский спорт, 2014 – 132 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51918

Интернет-ресурсы

1. <https://www.elibrary.ru> eLIBRARY.RU Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.

2. <https://e.lanbook.com/> ЭБС «ЛАНЬ» Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.

3. <http://library.vgafk.ru/> «Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий

7. Информационные технологии и программное обеспечение практики

8. Материально-техническая база практики

Аудиторный фонд располагает учебными аудиториями для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Лекционные, учебные и специальные аудитории укомплектованы специализированной мебелью, техническими средствами обучения.

Для успешного освоения программы практики обучающиеся имеют право пользоваться материально-технической базой организаций, которые являются базами практики в соответствии с заключенными договорами, имеющими необходимую спортивную базу, соответствующую требованиям федерального государственного образовательного стандарта, правилам техники безопасности и санитарно-гигиеническим нормам (спортивные залы, спортивные площадки, стадионы, бассейны, комплекты оборудования для гимнастики, ОФП, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр), а также, методический кабинет для работы с программно-нормативными и учебно-методическими документами; информационно-технические средства (аудио-видеозаписывающую и воспроизводящую аппаратуру, мультимедийное обеспечение) для проведения воспитательных и спортивно-массовых мероприятий.

9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (<i>Фамилия, инициалы, подпись</i>)	Директор / декан (<i>Фамилия, инициалы, подпись</i>)

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

**ОТЧЕТ
О ПРОХОЖДЕНИИ
ТРЕНЕРСКОЙ ПРАКТИКИ
(ТРЕНЕРСТВО, УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ)**

На материалах _____

Студента _____

Курс ____ Направление подготовки: _____ «Спорт» _____

Профиль подготовки: «Спорт высших достижений. Система подготовки спортсменов»

Место прохождения практики: _____

Результаты защиты _____

Руководитель практики от кафедры: _____.

Луганск
202_

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра олимпийского и профессионального спорта

**ДНЕВНИК
тренерской практики
(тренерство, управленческая деятельность в спорте)**

(Фамилия, имя, отчество обучающегося)

_____ курса, _____ института / факультета, _____ формы обучения, _____
группы

вид практики: _____

тип практики: _____

способ проведения практики: стационарная / выездная

срок проведения практики: с «___» _____ 20__ г. по «___» _____ 20__ г.

объем практики: _____ зачётных единиц

место прохождения практики:

Итоговая оценка за практику: _____

цифрой прописью

Руководитель практики от ФГБОУ ВО «ЛГПУ»:

(Учёная степень, звание, должность)

МП (Подпись)

(И.О. Фамилия)

Руководитель практики от профильной организации:

(Должность)

МП (Подпись)

(И.О. Фамилия)

НАПРАВЛЕНИЕ НА ПРАКТИКУ № _____ ФГБОУ ВО «ЛГПУ» (Университет)
« ____ » _____ 20 ____ г.

Выдано обучающемуся _____
(фамилия, имя, отчество) _____ института / факультета,
_____ курса, _____ группы, обучающемуся по _____
_____ (указать направление
подготовки / специальности, профиль подготовки / специализацию) направленному в
профильную организацию (далее – организацию) _____

(наименование организации) для прохождения практики _____
_____ (указать вид практики)

(указать тип практики), в период с « ____ » _____ 20 ____ по « ____ » _____ 20 ____
(указать сроки проведения практики).

Основание: Приказ от « ____ » _____ 20 ____ № ____.

Обучающийся обязан представить дневник практики и отчёт о прохождении
практики, собранный материал для написания выпускной квалификационной работы до
« ____ » _____ 20 ____ г. и получить зачёт с оценкой по практике в соответствии с
требованиями формы аттестации результатов практики, установленными учебным планом до
« ____ » _____ 20 ____ г.

Руководитель практики от ФГБОУ ВО «ЛГПУ»:

(Должность) МП (Печать) _____ (Подпись) _____ (И.О. Фамилия)

Руководитель практики от профильной организации:

(Должность) МП (Печать) _____ (Подпись) _____ (И.О. Фамилия)

ОТМЕТКИ О ПРИБЫТИИ И ВЫБЫТИИ В ПРОФИЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ:

Убыл из Университета « ____ » _____ 20 ____.

Печать

Подпись

Прибыл в _____ « ____ » _____ 20 ____.

Печать

Подпись

Убыл из _____ « ____ » _____ 20 ____.

Печать

Подпись

Прибыл в Университет « ____ » _____ 20 ____.

Печать

Подпись

1.1. КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ОБУЧАЮЩЕМУСЯ

1. Перед выездом на практику необходимо:

1.1. Получить на кафедре индивидуальные задания, выполняемые в период практики, выяснить сроки практики.

1.2. Получить на кафедре консультацию и инструктаж по всем вопросам организации практики, в том числе по технике безопасности.

1.3. Составить план прохождения практики с руководителем практики от Университета, в котором отражаются следующие мероприятия, например:

- знакомство с правилами внутреннего распорядка;
- проведение инструктажа на рабочем месте по соблюдению техники безопасности;
- прохождение практики в соответствии с программой практики и индивидуальным заданием;
- подготовка дневника и отчёта о прохождении практики.

1.4. Встретиться с руководителем практики от Университета и согласовать с ним задания, выполняемые в период практики, график работы, подписать у него необходимые страницы дневника практики и проставить печати.

2. Обязанности обучающегося в период практики:

2.1. Ежедневно вести дневник в строгом соответствии с программой практики и индивидуальным заданием (отражать все виды работ и проводимые исследования);

2.2. Представить руководителю практики от Университета дневник и другие отчётные документы по практике.

1.2. ИНСТРУКТАЖ ПО ОХРАНЕ ТРУДА, ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРАВИЛАМ ВНУТРЕННЕГО ТРУДОВОГО РАСПОРЯДКА

Характер инструктажа	Дата	Кто проводил инструктаж (ФИО, подпись)	Подпись обучающегося
Вводный инструктаж			
Повторный инструктаж на рабочем месте			

Руководитель практики от ФГБОУ ВО «ЛГПУ»:

(Фамилия И.О., должность, подпись)

Руководитель практики от профильной организации:

(Фамилия И.О., должность, подпись)

№ п/п	Содержание мероприятий и их вид	Кол-во часов	Дата Ф.И.О., должность консультанта	Подпись руководителя практики (от предприятия)

Примечание:

оформление отчета:

- отчет оформляется в процессе прохождения практики;

сдача зачета по практике:

- по окончанию срока прохождения практики;

- подписи руководителя со стороны организации на титульном листе отчета и в дневнике должны быть заверены печатью организации.

АНАЛИЗ
деятельности базы практики

Директор базы _____

Зав. учебной частью _____

Старший тренер _____

Количество групп:

начальной подготовки _____

учебно-тренировочных _____

спортивного совершенствования _____

Материально-технические условия: _____

ПЛАН-ГРАФИК

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, специально подготовительный, 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 _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Группа _____ Дата проведения _____

Задачи в занятии _____

Части тренировочного занятия	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

ПРОТОКОЛ
проведения хронометража тренировочного занятия

Группа _____ Дата проведения _____
Тренер _____

Задачи в занятии:

В занятии участвовало _____ человек

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

Виды деятельности наблюдаемого	Показания секундомера	Объяснения и показ тренера	Выполнение упражнений	Вспомогательные действия	Отдых	Простой

ПРОТОКОЛ
измерения частоты сердечных сокращений
во время тренировочного занятия

Группа _____ Дата проведения _____

Тренер _____

Задачи в занятии:

1. _____
2. _____
3. _____

В занятии участвовало _____ человек

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

Пульс наблюдаемого в покое _____ ударов в минуту

№	Виды деятельности наблюдаемого	Время измерения ЧСС	ЧСС за 10 с	ЧСС за 1 мин			

Пульс наблюдаемого через 10-15 минут после окончания занятия _____ ударов в минуту.