

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста  
Левановича Хетагурова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

**«Учебная практика, тренерская практика (спортивная борьба)»**

**Направление 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения  
Очная/заочная**

**Год начала подготовки – 2022**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель: доцент кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики, к.п.н. Багаев С.В.**

**Владикавказ 2022**

## **Трудоемкость практики**

Учебная практика, тренерская практика у студентов очной формы обучения направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» проводится в 8 семестре на четвертом курсе.

Вид практики: учебная.

Тип практика: ознакомительная.

Способ проведения практики: стационарная

Объем педагогической практики, установленный учебным планом – 3 зачетных единиц (108 часов), продолжительность – 2 недели.

Учебная практика, тренерская практика у студентов заочной формы обучения направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» проводится в 8 семестре на четвертом курсе.

Объем педагогической практики, установленный учебным планом – 3 зачетных единиц (108 часов), продолжительность – 2 недели.

### **1. Цели и задачи практики**

Цели учебной (ознакомительной) практики:

Сформировать у студентов компетенции, а также первичные профессиональные умения и навыки, профессионально значимые качества и психические свойства личности в соответствии с современными требованиями к работникам данного направления. Вооружить студента навыками и умениями ведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса в учреждениях дополнительного образования и оздоровления детей, молодежи и взрослого населения в группах начальной и общей физической подготовки.

Задачи учебной (ознакомительной) практики

#### **Обучающие задачи**

- способствовать освоению и закреплению теоретических основ и методики обучения базовым видам спорта: гимнастики, легкой атлетики; спортивным и подвижным играм;
- способствовать освоению техники базовых видов спорта;
- способствовать формированию навыков обеспечения безопасности при организации учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- способствовать формированию навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике, легкой атлетике и спортивным и подвижным играм;

#### **Развивающие задачи**

- способствовать развитию у обучающихся интереса к профессии преподавателя физической культуры;
- интеграция студентами знаний и умений, полученных при изучении всех циклов дисциплин учебного плана, их адаптация к конкретным условиям;

- формирование умения проводить комплексную диагностику обучаемых с применением современных методов спортивной тренировки.

**Воспитательные задачи** направлены на формирования навыков и способностей работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

В результате прохождения данной учебной (ознакомительной) практики обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения и компетенции

**В области педагогической деятельности:**

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

**В области тренерской деятельности:**

- способствовать формированию знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

**В области научно- исследовательской деятельности:**

- анализировать и обобщать важные проблемы современного развития физической культуры и спорта с использованием средств массовой информации;

- проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодежи к занятиям спортом.

### **3. Место учебной практики, тренерской практики в структуре ОПОП бакалавриата**

Учебная практика, тренерская практика входит в блок Б 2 «Практики» части, формируемой участниками образовательных отношений Б2. О. О2(У) учебного плана ФГОС ВО – бакалавриат направления 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка»»

При прохождении учебной (ознакомительной) практики прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Физическая культура и спорт», «Правовые основы физкультурно-спортивной деятельности», «Педагогика физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория избранного вида спорта», «Профессионально-спортивное совершенствование», «Спортивная медицина», «Гигиена физической культуры и спорта».

За период практики, обучающийся должен ознакомиться и изучить умения по планированию учебно-тренировочной деятельностью, научиться организовывать и проводить учебно-тренировочных занятия, ознакомиться и научиться корректировать плотность и интенсивность учебно-тренировочных, ознакомиться и научиться мерам профилактики травматизма и соблюдению гигиенических требований предъявляемым на учебно-тренировочных занятиях, а также осуществлять педагогический анализ урока.

### **4. Форма проведения производственной практики, тренерской практики**

Учебная практика, тренерская практика у студентов заочной формы обучения направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» проводится в 8 семестре на четвертом курсе.

Объем педагогической практики, установленный учебным планом – 3 зачетных единиц (108 часов), продолжительность – 2 недели.

Учебная практика, тренерская практика для студентов 4 курса проводится с отрывом от учебных занятий.

Основные базы производственной практики выбираются из числа в государственных и муниципальных учреждений дополнительного образования, ДЮСШ и СШ «Олимпийского резерва» расположенных в г. Владикавказ.

Руководство производственной практикой осуществляется преподавателями дисциплин профессионального цикла

### 5. Место и время проведения учебной практики, тренерской практики

Учебная практика, тренерская практика проводится на базе ГБУ спортивных школ и ГБУ дополнительного образования. Выбор способа и базового учреждения для проведения практики осуществляет кафедра-разработчик программы с учетом возможностей обучающихся проходящих практику, по согласованию с выпускающей кафедрой и с учетом особенностей и потребностей региональной образовательной политики.

Организация проведения практики, предусмотренной ОПОП ВО, осуществляется на основе договора между университетом и образовательной организацией, деятельность которой соответствует профессиональным компетенциям, осваиваемым в рамках ОПОП ВО.

<i>№/п</i>	<i>Наименование организации/учреждения/предприятия</i>	<i>Реквизиты договора</i>	<i>Срок действия договора</i>
.	Государственная бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по вольной борьбе имени С. П. Андиева»	Организация Государственная бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по вольной борьбе имени С. П. Андиева» зарегистрирована 07 июня 2010 года по адресу 362007, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Шмудевича, д 6, Литер В, В1 Тел.: +78672359021 почта:sport-os@yandex.ru Компанию возглавляет (директор) <b>Кочиев Георгий Вячеславович</b> Компании был присвоен ОГРН 1101515001169 и выдан ИНН 1515922583. Основным видом деятельности является деятельность в области спорта прочая.	до"1" января 2025 г.

## **6. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики «Учебная практика, тренерская практика», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате прохождения практики «Учебная практика, тренерская практика» у обучающихся в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» должны быть сформированы элементы следующих компетенций: УК-1; УК-2; ОПК-1; ОПК-2;

### **Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения**

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

#### **УК-1.1. Знает:**

- понятие и классификация систем; структуру и закономерности функционирования систем;
- особенности системного подхода в научном познании; понятие о системе физической культуры, ее целях, задачах и общих принципах;
- основные технологии поиска и сбора информации; форматы представления информации в компьютере;
- правила использования ИКТ и средств связи; информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации;
- технологию систематизации, полученной информации; способы статистической обработки данных, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов;
- основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; виды и формы работы с педагогической и научной литературой;
- требования оформлению библиографии (списка литературы).

#### **УК-1.2. Умеет:**

- работать с информацией, представленной в различной форме;
- обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; синтезировать информацию, представленную в различных источниках;
- использовать контент электронной информационно-образовательной среды;
- анализировать информационные ресурсы;
- отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;
- обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода.

.

#### **УК-1.3. Имеет опыт:**

- работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета;
- использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование) критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта, и эффективности физкультурно-спортивной деятельности

#### Разработка и реализация проектов

**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

##### **УК-2.1. Знает:**

- круг задач в рамках поставленной цели; оптимальные способы их решения;
- ресурсы и ограничения в рамках решаемых задач; основное содержание своего правового статуса;
- особенности российской правовой системы;
- основные правовые акты, регулирующие будущую профессиональную деятельность;
- особенности правового регулирования будущей профессиональной деятельности на основе действующего законодательства.

##### **УК-2.2. Умеет:**

- ориентироваться в нормативно-правовой базе, регулирующей сферу физической культуры и спорта;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- выявлять проблему и находить пути ее решения на основе законодательства;
- применять нормативные правовые акты для решения конкретных ситуаций; осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов.

##### **УК-2.3. Имеет опыт:**

- правового статуса физических и юридических лиц для определения круга задач в рамках поставленной цели и выбора оптимального способа их решения;
- осуществления профессиональной деятельности, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления физической культурой и спортом, и образованием, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, и образования; организации работу малых коллективов исполнителей;
- соблюдения правил и норм охраны труда, техники безопасности; обеспечения охраны жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий в соответствии с законодательством РФ.

## Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

### Планирование

**ОПК-1.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

#### ОПК-1.1. Знает:

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;
- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;
- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- химический состав организма человека;
- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;
- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;
- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое при мышечной работе; -физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;
- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;
- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;

- основные и дополнительные формы занятий;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);
- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;
- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;
- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;
- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки в ИВС;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

#### **ОПК-1.2. Умеет:**

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;



- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

#### ОПК-1.3. Имеет опыт:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- проведения анатомического анализа физических упражнений;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;

- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

### **Спортивный отбор**

**ОПК-2.** Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

#### **ОПК-2.1. Знает:**

- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, «неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;
- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);
- особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;
- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;
- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;
- анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;
- механические характеристики тела человека и его движений;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;
- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;
- особенности детей, одаренных в ИВС;
- методики массового и индивидуального отбора в ИВС.

#### **ОПК-2.2. Умеет:**

- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;

- проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;
- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;
- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;
- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;
- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;
- интерпретировать результаты тестирования в ИВС;
- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;
- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.

ОПК-2.3. Имеет опыт:

- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;
- проведения оценки функционального состояния человека;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;
- обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;
- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;
- выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;
- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.

### **Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами**

<b>Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами</b>		
<b>Профессиональный стандарт</b>	<b>Обобщенные трудовые функции (код и наименование)</b>	<b>Трудовые функции (код и наименование)</b>

05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	<i>D Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	<i>D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</i>
			<i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i>

**В результате прохождения данной тренерской практики (производственной) у обучающегося должны быть сформированы трудовые действия, умения и знания в соответствии с профессиональным стандартом:**

***Перечень задач профессиональной деятельности выпускников:***

<b>Область профессиональной деятельности (по Реестру Минтруда)</b>	<b>Типы задач профессиональной деятельности</b>	<b>Задачи профессиональной деятельности</b>	<b>Объекты профессиональной деятельности (или области знания)</b>
05.003 Тренер.	Тренерский	Разработка и реализация программ спортивной подготовки	Подготовка спортсменов
01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель). 01.03 Педагог дополнительного образования детей и взрослых. 01.04 Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования.	Педагогический	Разработка и реализация образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования, дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта	Учебно-методическая деятельность в обеспечении реализации образовательных программ
05.003 Тренер.	Рекреационный	Разработка и реализация мероприятий рекреационному обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	Рекреационная деятельность в области физической культуры и спорта

05.003 Тренер. 05.005 Инструктор-методист.	Организационно-методический	Разработка и реализация мероприятий	и по	Организационно-методическая деятельность в области
---	-----------------------------	-------------------------------------	------	--

### Структура и содержание практики

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды работ на практике, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма текущего контроля
1	Вводное занятие. I этап. Организационно-подготовительный этап, связанный с ознакомлением с программой учебной (ознакомительной) практики.	<u>I. Участие в установочной конференции.</u> <u>Определение цели и предполагаемых результатов обучения:</u> 1) распределение по местам практики; 2) знакомство с целью, задачами, программой, порядком прохождения практики; 3) получение заданий от руководителя практики от университета; 4) информация о требованиях к отчетным документам по практике; 5) первичный инструктаж по технике безопасности. <u>II. Знакомство с базой практики (администрацией спортивной школы, тренерским коллективом); инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. (4 часа)</u>	Собеседование
2	Педагогической работы (основной)	Обработка и анализ полученной информации по соответствующим видам работ <b><i>2.1. Планирование учебной, воспитательной, спортивной деятельности.</i></b> Изучение под руководством тренера и методиста документов планирования работы по учебно-тренировочной и спортивной деятельности в СШ: - составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий; - составление планов по посещению учебно-тренировочных занятий тренеров СШ; - составление планов по совместному проведению учебно-тренировочных занятий с тренерами СШ; - составление планов по участию в проведении соревнований согласно спортивному календарю СШ;	Собеседование. Обсуждение уроков Обсуждение набора документов по обеспечению учебного процесса. Взаимопосещение учебно-тренировочных занятий.

		<p>-составление планов участия в массовых физкультурных мероприятиях и субботниках, проводимых СШ.</p> <p><b>2.2. Проведение учебно-тренировочных занятий.</b> Проведение учебно-тренировочных занятий совместно с тренерами СШ; Проведение учебно-тренировочных занятий с прикрепленной группой в соответствии с разработанными планами-конспектами занятий (4 у-т занятия).</p> <p><b>2.3. Проведение культурно-просветительских и пропагандистских мероприятий о физической культуре и спорту в рамках воспитательной деятельности тренера.</b> Проведении запланированных бесед по проблемам физической культуры и спорта. Заполнение соответствующего раздела в <b>Дневнике</b> практиканта. Оказание помощи спортивной школе: оформление наглядной агитации, подготовка инвентаря и оборудования по обеспечению учебного процесса и др. Участие с закрепленной группой в субботнике по уборке территории спортивной школы.</p> <p><b>2.4. Проведение педагогических наблюдений.</b> Сравнительный просмотр учебно-тренировочных занятий (под руководством методиста по практике), проводимых лучшим тренером СШ и практикантами с выполнением педагогических наблюдений, последующим анализом, обсуждением и оценкой.</p> <p><b>(92 часа)</b></p>	
<b>3</b>	Заключительный этап	<p>Сбор и систематизация собранного материала (заключительный инструктаж).</p> <p>Оформление собранного материала в виде отчета по практике: подготовка, оформление и представление студентами всей необходимой документации по педагогической практике.</p> <p>Участие в собрании по подведению итогов практики, проводимом методистом совместно со старшим тренером или с завучем СШ.</p> <p>Участие в итоговой конференции.</p> <p>Самоанализ и подведение итогов практики: представление и защита отчета о практике на промежуточной аттестации.<b>(12 часов)</b></p>	Проверка отчета

## 7. Образовательные технологии

Освоение производственной практики предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебно-тренировочных занятий в форме ролевых игр, психологических игр, спарринги и мастер-классов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Особое место в производственной практике занимает общение с тренерским составом спортивных школ, просмотр учебно-тренировочных занятий лучших тренеров, совместное проведение с ними занятий, акцентированное внимание на методику обучения технических приемов и действий, а также методике повышения основных физических качеств занимающихся. Необходимым условием производственной практики является обсуждение за круглым столом с ведущими тренерами школы, анализ и разбор проведенных учебно-тренировочных занятий.

**Традиционные лекции и практические занятия в форме с использованием современных интерактивных технологий.**

**Онлайн-семинар** – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.)

**Видеоконференция** – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

**Видео-лекция** – снятая на камеру учебно-тренировочное занятие, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

**Технология электронного обучения** (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по реализации компетентного подхода предусмотрено использование в учебном процессе интерактивных форм обучения: доклады, рефераты, разбор конкретных ситуаций, ролевых игр.

Практические занятия (14 часов) проходят в интерактивной форме. Суть интерактивного обучения состоит в такой организации учебного процесса, при которой все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс обучения на занятиях.

## 8. Учебно-методическое обеспечение организации и проведения практики

Производственная практика проводится в спортивных школах, где студенты самостоятельно готовятся к проведению учебно-тренировочных занятий. Под руководством методиста составляют конспекты и планируют проведение учебно-тренировочных занятий. Для определения интенсивности и проводят замеры пульса у тренирующихся и учатся составлять графики интенсивности и плотности занятия.

Во время самостоятельной работы студенты изучают нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу по спортивной борьбе, а также просматривают в интернете учебно-тренировочные занятия и мастер-классы лучших тренеров и выдающихся спортсменов современности

## 9. Оценочные средства по итогам прохождения практики

Рабочая программа по производственной практике предусматривает оценку проведения практических занятий, а также оценку самостоятельной работы студентов по подготовке конспектов учебно-тренировочных занятий на разные темы:



- повышение и развитие основных физических качеств;
- повышение и развитие специальных физических качеств;
- изучение и закрепление технических действий и навыков;
- совершенствование приобретенных технических действий;
- совершенствование тактико-технических действий и навыков.

текущий и промежуточный контроль знаний.

Рабочая программа предполагает непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение практики. Контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе проведения учебно-тренировочных занятий, проводимых по расписанию. По окончании практики студент сдает заполненный дневник и письменный отчет о прохождении практики.

Форма контроля «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности» - **зачёт, оценочный.**

### БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Макс. кол-во баллов
Текущая оценка студента	25
Самостоятельная работа	25
Выполнения заданий на учебно-тренировочных занятиях	25
Заполнение и ведение дневника практики	25
<b>Итого</b>	<b>100</b>

### 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

#### а) основная литература:

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271> ). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Спорт, 2016. – 241 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст: электронный
3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др.; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.
4. Письменский И.А., Коблев Я.К. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебник / Москва, 2017. Сер. 58 Бакалавр. Академический курс (1-е изд.) – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://static.my-shop.ru/product/pdf/308/3075275.pdf> - Библиогр. в кн. – Текст: электронный

5. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр. Режим доступа: по подписке  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767> Библиогр. в кн. – Текст: электронный

**б) дополнительная литература:**

6. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала: Эпоха, 2011. – 368 с. – Режим доступа: по подписке. –  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225024> – Текст: электронный.

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им .К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. [Scopus](#) - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

**Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:**

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	<a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	<a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/">http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/</a> ).

Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации»)	
---	--

### 11. Материально-техническое оснащение дисциплины:

<b>Дворец спорта СОГУ: зал вольной борьбы:</b> Оснащен трибунами для зрителей; тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. 2 борцовских ковра. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузелом S=642,5 кв. м.	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46,  362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал спортивной борьбы
---	--

### 12. Лист обновления/актуализации

#### Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа актуализирована и утверждена заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»*

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Кафедра Спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики**

## **ДНЕВНИК**

**Учебной практики, тренерской практики**

**Исполнитель:**

**Студент 4 курса**

**Направление подготовки: 49.03.01**

**Физическая культура**

**Профиль «спортивная тренировка»**

**Ф.И.О** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_

Прикрепленная группа \_\_\_\_\_

Директор спортивной школы \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

**Владикавказ 2022**

## **1.Цели и задачи практики**

Педагогическая практика является одним из важнейших звеньев профессионально-педагогической подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль – «Спортивная тренировка». Педагогическая практика студентов 4 курса нацелена на обеспечение качественной подготовки студентов к самостоятельному и творческому выполнению основных профессионально-педагогических функций тренера по виду спорта и педагога-воспитателя в реальном учебно-воспитательном процессе в СШ, формирование повышением ценностно-мотивационной сферы студентов к избранной профессии

**Целью** проведения профессионально-ориентированной практики является формирование профессиональных умений и навыков и их применение в реальных условиях «производственной» деятельности, формирование профессионально значимых качеств и психических свойств личности будущего специалиста физической культуры и спорта в соответствии с современными требованиями к работникам данного профиля в области физкультурно-спортивной деятельности.

Практика **по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности** является основным связующим звеном между теоретической подготовкой и непосредственной педагогической деятельностью будущего специалиста. Участие в ней студентов способствует проявлению и развитию у них всех компонентов педагогических способностей, знаний и умений.

**Исходя из вышеизложенных целей, перед студентами ставятся следующие задачи:**

1. Получить представление о руководстве физическим воспитанием учащихся со стороны директора школы, его заместителя, органа народного образования и Комитета по физической культуре и спорту.
2. Изучить действующие документы, определяющие состояние и пути развития физкультурного движения.
3. Изучить положение о СШ
4. Ознакомиться с основными документами, характеризующими состояние и порядок организации и работы СШ, в которой проходит практика (План работы школы, штатное расписание).
5. Ознакомиться с условиями работы СШОР (учебными и спортивными сооружениями, оборудованием и инвентарем, режимом работы школы и пр.).
6. Изучить контингент учащихся школы (численность, возраст, пол), их место учебы и спортивную подготовленность, место работы родителей и пр.
7. Ознакомиться с порядком и организацией медицинского обслуживания.
8. Изучить особенности работы тренера-преподавателя СШ.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ**

### **I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП**

#### **Организационно-ознакомительная работа**

1. Участие во вводной конференции «Задачи, содержание и организация практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».
2. Разработка индивидуального плана работы на период практики.
3. Участие в еженедельных собраниях тренерского состава.
4. Знакомство с коллективом и материально-техническим обеспечением базы практики.
5. Сообщение представителя администрации базы практики «Основные направления работы, традиции, распорядок работы и требования, предъявляемые к занимающимся».
6. Беседа с заведующим учебной частью «Задачи базы, распределение обязанностей, система повышения квалификации и тарификации тренеров».
7. Беседа со старшим тренером «Проблема комплектации групп, работа с учебными заведениями и родителями занимающихся».
8. Беседа с тренером «Особенности тренировочного процесса и состав прикрепленной группы».
9. Изучение документов, регламентирующих работу базы практики.
10. Инструктаж методиста базы.

### **II. УЧЕБНЫЙ ЭТАП**

#### **1. Методическая работа**

1. Изучение программ для ДЮСШ и СДЮШОР по виду спорта.
3. Разработка рабочего плана подготовки тренировочной группы на период практики.
4. Наблюдение открытых занятий в группах с разным уровнем подготовленности:
  - в группе начальной подготовки,
  - в учебно-тренировочной группе.
5. Разработка планов-конспектов тренировочных занятий.

#### **2. 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.

#### **3. 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. Участие в мероприятиях воспитательной работы по плану спортивной школы

#### **4. Спортивно-массовая работа**

- 1 Составление положения о соревновании, сметы расходов.
- 2 Участие в соревновании в качестве судьи, представителя или руководителя команды.
- 3 Участие в методических занятиях.

### **III. ИТОГОВЫЙ ЭТАП**

1. Дневник практики;
2. Отчёт о прохождении практики, включающий в себя перечень выполненных манипуляций с указанием их количества, текстовый отчёт, содержащий анализ условий прохождения практики с выводами и предложениями, заверенный подписью общего руководителя и печатью профильной организации
3. Характеристику, пописанную руководителем практики заверенную печатью спортивной школы, где проходила тренерская практика студентов

#### **3. Студент, направляемый на практику, должен помнить:**

1. Полностью выполнять задания, предусмотренные программой практики;
2. Подчиняться действующим в спортивной школе правилам внутреннего трудового распорядка;
3. Изучить и строго соблюдать правила охраны труда, техники безопасности и производственной санитарии;
4. Участвовать рационализаторской и изобретательской работе по заданию кафедры;
5. Выполнять задания по общественно-политической практике, активно участвовать в общественной жизни коллектива спортивной школы;
6. Нести ответственность за выполняемую работу и ее результаты наравне со штатными работниками;
7. Вести дневник и записывать в нем необходимые цифровые материалы, содержание учебно-тренировочных занятий (конспект);
8. Представить руководителю практики письменный отчет о выполнении всех заданий и сдать зачет по практике.

#### **4. Правила ведения дневника**

1. Дневник является основным документом студента во время практики.
2. Во время практики студент ежедневно кратко (лаконично), аккуратно должен записывать в дневник все, что им сделано за день для выполнения календарного графика прохождения практики.
3. Не реже одного раза в неделю студент обязан представить дневник на просмотр руководителю практики от вуза, последние проверяют дневник, делают замечания, дают дополнительные указания и подписывают дневник.
4. Оформленный дневник вместе с отчетом студент должен сдать на кафедру не позднее 2 дней после окончания практики. Без заполненного дневника практика не засчитывается.
5. Дневники, не заверенные печатью и руководителем учреждения практики, не принимаются, и студент зачету по практике не допускается. Не принимаются также небрежно составленные



отчеты и дневники.

## 5. Критерии оценки по итогам практики

Для получения положительной оценки по итогам работы в период педагогической практики студент обязан:

1. Систематически посещать учебно-тренировочные занятия в СШ и прикрепленной группы.
2. Посетить не менее 8-ми учебно-тренировочных занятий для различных возрастных групп.
3. Провести 5 учебно-тренировочных занятий в качестве помощника штатного тренера СШ.
4. Провести самостоятельно в прикрепленной группе 9 учебно-тренировочных занятий с последующим разбором и оценкой тренера и прикрепленного методиста.
5. Систематически и аккуратно вести дневник практики.
6. Полностью заполненный дневник сдается в последний день педагогической практики методисту группы.

**После завершения практики студент сдаёт на кафедру следующие документы:**

1. Путевку, подписанную общим руководителем практики, заверенную печатью профильной организации;
2. Дневник практики;
3. Отчёт о прохождении практики, включающий в себя перечень выполненных манипуляций с указанием их количества, текстовый отчёт, содержащий анализ условий прохождения практики с выводами и предложениями, заверенный подписью общего руководителя и печатью спортивной школы
4. Характеристику, пописанную руководителем практики заверенную печатью профильной организации;

С требованиями педагогической практики

ознакомлен \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

### Расписание занятий в прикрепленной группе

Дни недели	Время проведения
Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	

### Сведения о прикрепленной группе

№	Ф.И.О.	Дата рождения	стаж занятий в СШ
1			
2			

3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

«Утверждаю»

Методист \_\_\_\_\_

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА  
на 1 неделю

День недели, дата	План работы	Отчет о выполнении	Примечание
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			

«Утверждаю»

Методист \_\_\_\_\_

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

на 2 неделю

День недели, дата	План работы	Отчет о выполнении	Примечание
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			

### Методические указания по составлению конспекта учебно-тренировочного занятия

Конспект составляется на каждое учебно-тренировочное занятие. Работа с группой в качестве помощника может выполняться по конспекту проводящего данное занятие, если в нем предусмотрены задания для всей группы.

Количество конспектов определяется количеством занятий. Без конспекта к проведению занятия студент-практикант не допускается. Аналогичное решение может быть принято методистом группы или тренером спортивной школы в том случае, если студент-практикант своевременно не предоставил конспект для просмотра и утверждения. В обоих случаях студенту за данное учебно-тренировочное занятие выставляется неудовлетворительная оценка, а вопрос о его дальнейшей работе на практике решается в административном порядке. Конспекты составляются по установленной форме:

Сначала перечисляются темы и педагогические задачи, соответствующие рабочему плану для занимающихся той группы, в котором проводится учебно-тренировочное занятие. Формулировка задач должна быть конкретной и отражать намеченную на данное занятие степень овладения каждым двигательным действием.

Затем указывается место, дата и время проведения, а также перечень необходимого инвентаря и оборудования. Содержание учебно-тренировочного занятия расписывается по утвержденной форме.

В графе «Содержание учебного материала» излагается содержание учебно-тренировочного занятия в том порядке, в каком будут даваться упражнения. Следует отчетливо выделить как составные, так и отдельные виды заданий.

Содержание подготовительной (вводной) части учебно-тренировочного занятия создает условия для успешного проведения основной части занятия. Содержание основной части учебно-тренировочного занятия должно обеспечивать не только решение учебно-воспитательных задач, но и предусматривать достаточно разнообразное влияние упражнений на организм занимающихся.

[illegible]


**Замечания по содержанию и проведению занятия:**