ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья

 им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Дневник**

ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ практики

Направление подготовки высшего образования

**49. 04.03 – Спорт**

Квалификация

**«магистр»**

Форма обучения

**Очная и заочная**

|  |
| --- |
| (Фамилия, имя, отчество практиканта)(факультет) |
| ОПОП «Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки» |

 Санкт-Петербург, 20 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Профильная организация*:* |  |  |  |
|  |  *(название организации)* |
|  |  |  |  |
|  | *(город, район)* |
|  |  |  *(адрес организации)* |  |
| Руководитель практики от профильной организации: |  |  |  |
|  |  (ФИО, спортивное звание, тренерская категория) |
| Директор профильной организации: |  |  |  |
|  | *(фамилия, имя, отчество)* |
|  |  |

Руководитель практики

от образовательной организации

(Университета) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО, научное звание, научная степень)

Курсовой (факультетский)

 руководитель от образовательной

организации (Университета) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *(Ф.И.О., должность)*

**Сроки прохождения производственной практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Начало | Окончание |
| Очная форма обучения |
| 2 курс 3 семестр |
| Основной  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано(ФИО руководителя учебного подразделения (кафедры) | Согласовано (ФИО методиста практики магистранта) |

**СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ, РАБОЧИЙ ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ** Общая трудоемкость производственной практики – 864 часов, 36 зачетных единиц |  |

**1.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ**

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы (этапы) практики, виды производственной работы на практике, включая самостоятельную работу студентов | Трудоемкость по этапам практики (в часах) | Формы текущего контроля |
| Основной этап |
| Составление списка методик оценки функционального состояния различных систем организма спортсмена и его работоспособности с учетом модельных характеристик вида спорта и требований Федерального стандарта | 60 | Предоставляется в формате Word или рукописном варианте |
| Разработка учетной документации по проведению медико-биологического обследования спортсменов | 24 | Таблицы для учета данных первичного обследования оформляется и предоставляется в печатном виде в формате Exel |
| Организация и проведение обследования функционального состояния спортсменов  | 140 | Первичные протоколы |
| Анализ данных об уровне специально-физической и подготовленности, работоспособности, функционального состояния спортсменов | 100 | Протоколы обследований спортсменов по оценки их работоспособности и специально-физической подготовленности / электронные формы в формате Exel |

В результате прохождения практики студент будет:

ППК-1. Способен оценивать уровень функциональной подготовленности и спортивный потенциал спортсменов сборных команд и спортивного резерва с учетом модельных характеристик вида спорта и нормативов Федерального стандарта

ППК-2. Способен персонализировать физические нагрузки и восстановительные мероприятия, ориентируясь на данные мониторинга функционального состояния спортсмена

ППК-3. Способен оценивать с физиологических позиций эффективность учебно-тренировочных мероприятий и степень реализации задач, поставленных тренерским советом

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование индикаторов достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения** |
| ППК-1.1. Знает:- особенности ориентации, отбора и селекции в различных видах спорта;- модельные характеристики вида спорта и требования Федерального стандарта;- особенности документооборота при реализации мероприятий медико-биологического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов.ППК-1.2. Умеет:- планировать мероприятия медико-биологического сопровождения подготовки квалифицированных спортсменов *с учетом модельных характеристик вида спорта и нормативов Федерального стандарта*; - обобщать и анализировать данные медико-биологического обследования высококвалифицированных спортсменов; - готовить информационно-аналитические материалы по результатам обследований спортсменов.ППК-1.3. Имеет опыт:- организации и проведения функциональной диагностики спортсменов различного уровня подготовленности. | Знает: особенности ориентации, отбора и селекции в различных видах спорта;- модельные характеристики вида спорта и требования Федерального стандарта;- особенности документооборота при реализации мероприятий медико-биологического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов.Умеет: планировать мероприятия медико-биологического сопровождения подготовки квалифицированных спортсменов *с учетом модельных характеристик вида спорта и нормативов Федерального стандарта*; - обобщать и анализировать данные медико-биологического обследования высококвалифицированных спортсменов; - готовить информационно-аналитические материалы по результатам обследований спортсменов.Имеет опыт: организации и проведения функциональной диагностики спортсменов различного уровня подготовленности. |
| ППК-2.1. Знает:- физиологические и биохимические механизмы формирования адаптационных сдвигов в организме под влиянием тренировочных, соревновательных и сопровождающих их нагрузок;- перечень актуальных методик для оценки функционального состояния и работоспособности спортсмена;- принципы организации и проведения мониторинга функционального состояния высококвалифицированных спортсменовППК-2.2. Умеет:- организовывать и реализовывать программы персонального мониторинга за функциональным состоянием спортсменов на всех этапах подготовки;- интерпретировать данные мониторинга и *формулировать рекомендации по коррекции тренировочных мероприятий высококвалифицированных спортсменов*ППК-2.3. Имеет опыт:- владения актуальными средствами контроля функционального состояния и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки;*- владения* алгоритмом составления программ мониторинга за функциональным состоянием и работоспособностью спортсменов на различных этапах подготовки; | Знает: физиологические и биохимические механизмы формирования адаптационных сдвигов в организме под влиянием тренировочных, соревновательных и сопровождающих их нагрузок;- перечень актуальных методик для оценки функционального состояния и работоспособности спортсмена;- принципы организации и проведения мониторинга функционального состояния высококвалифицированных спортсменовУмеет: организовывать и реализовывать программы персонального мониторинга за функциональным состоянием спортсменов на всех этапах подготовки;- интерпретировать данные мониторинга и *формулировать рекомендации по коррекции тренировочных мероприятий высококвалифицированных спортсменов*Имеет опыт: владения актуальными средствами контроля функционального состояния и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки;*- владения* алгоритмом составления программ мониторинга за функциональным состоянием и работоспособностью спортсменов на различных этапах подготовки; |
| ППК-3.1. Знает:- физиологические, биохимические маркеры готовности спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкамППК-3.2. Умеет:- обобщать и анализировать данные об уровне подготовленности, работоспособности и функционального состояния спортсменов в контексте реализации их потенциальных возможностей и тренировочных задач.ППК-3.3. Имеет опыт:- оценки эффективности мероприятий спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов. | Знает: физиологические, биохимические маркеры готовности спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкамУмеет: обобщать и анализировать данные об уровне подготовленности, работоспособности и функционального состояния спортсменов в контексте реализации их потенциальных возможностей и тренировочных задач.Имеет опыт: оценки эффективности мероприятий спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов. |

**1.3 ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Виды работ | Сроки работ | Дата выполнения | Форма отчетности |
| 1 | Составление списка методик оценки функционального состояния различных систем организма спортсмена и его работоспособности с учетом модельных характеристик вида спорта и требований Федерального стандарта\* |  |  | Предоставляется в формате Word или рукописном варианте |
| 2 | Разработка учетной документации по проведению медико-биологического обследования спортсменов\* |  |  | Таблицы учета данных первичного обследования предоставляется в печатном виде в формате Exel |
| 3 | Организация и проведение обследования функционального состояния спортсменов \* |  |  | Первичные протоколы |
| 4 | Анализ данных об уровне специально-физической и подготовленности, работоспособности, функционального состояния спортсменов\* |  |  | Протоколы обследований спортсменов по оценки их работоспособности и специально-физической подготовленности / в формате Exel |

\* *Обязательно содержание деятельности должно отражать вид спорта, период подготовки, особенность контингента, т.д.*

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | ДНИ НЕДЕЛИ |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**1.4 РАБОЧИЙ ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ**

**1.5. ПРОВЕДЕНИЕ ИНСТРУКТАЖЕЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Вид инструктажа | Дата проведения | Подпись инструкти-руемого | Подпись ответственного за проведение инструктажа |
| 1 | Охрана труда |  |  |  |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности |  |  |  |
| 3 | Инструктаж по пожарной безопасности |  |  |  |
| 4 | Правила внутреннего распорядка |  |  |  |

**2. ТРЕБОВАНИЯ К ПРАКТИКЕ**

При прохождении практики студенты должны:

1. Составить совместно с руководителем проект мероприятий в рамках медико-биологического сопровождения спортивной деятельности, включающий в себя: перечень заданий, сроки их выполнения, формы отчетности.
2. Заполнить индивидуальный план работы; учесть вид спорта, возраст, период подготовки и т.д., что должно быть отражено в индивидуальном задании.
3. Составить программу мониторинга функционального состояния различных систем организма спортсмена и его работоспособности с учетом модельных характеристик вида спорта и требований Федерального стандарта с учетом запроса тренерского совета.
4. Разработать протоколы учетной документации для их использования при проведении медико-биологических обследований спортсменов.
5. Провести мониторинг функционального состояния спортсменов.
6. Выполнить анализ данных мониторинга в контексте реализации потенциальных возможностей высококвалифицированных спортсменов и готовности к выполнению текущих тренировочных и соревновательных нагрузок, сформулировать рекомендации.
7. Оформить письменный отчет в дневнике практиканта о содержании и результатах по проведению мероприятий научно-методического обеспечения деятельности спортсменов.

По окончании практики студенты предоставляют следующие документы:

1. Дневник практиканта.
2. Программа мониторинга функционального состояния различных систем организма спортсменаи его работоспособности представляется в электронном формате или в рукописном виде. Методики должны отражать специфику и модельные параметры спортсменов в избранном виде спорта, иметь корректно описанный ход исследования, способы обработки результатов и варианты оценки. Требуется корректно описанный дизайн исследования с указанием методик, их последовательности, продолжительности и т.д.;
3. Учетная документация по результатам мониторинга функционального состояния различных систем организма спортсмена и его работоспособности в рукописном или электронном формате: таблицы учета данных, оформленные в формате Exel / Word (минимум 5 обследованных по всей программе мониторинга). Оценивается: адекватность тестов для оценки уровня физической, технической, тактической, психологической подготовки и методики оценки функционального состояния 1-2 систем организма спортсмена; соответствие тестов возрастной группе и Федеральному стандарту для избранного вида спорта, и этапу подготовки.

Аттестация по практике проводится в 3 семестре на основе технологической карты, предусматривающей текущее оценивание результатов по определенным видам деятельности в конце основного этапа практики. Текущая аттестация производится руководителем магистранта. Результаты промежуточного контроля определяются курсовым руководителем после проведения практики и предоставления отчетных документов, по итогам которых выставляется дифференцированный зачет. Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе прохождения практики в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

**3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ:**

**3.1 Методические рекомендации студентам магистратуры**

В процессе прохождения производственной практики студенты магистратуры активно участвуют в проведении всех видов работы – организационной, учебно-тренировочной, воспитательной, спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной, хозяйственной и др. Они проходят практику в качестве помощника (ассистента) тренера.

Основными заданиями для студентов на весь период являются: составление документов планирования процесса медико-биологического сопровождения спортивной деятельности, проведение обследований, тестирований, опросов спортсменов, проведение воспитательной, просветительской и агитационной работы с занимающимися.

В основном этапе магистры-практиканты выполняют обязанности помощника тренера в рамках медико-биологического сопровождения тренировочной деятельности спортсменов;

В процессе практики студент должен:

1. Изучить необходимую документацию (целевые тренировочные программы, планы, журналы, протоколы тестирования различных видов подготовленности).

2. Разработать индивидуальный план работы на данный период практики.

3. Вместе с тренером и методистом определить группу спортсменов, которая будет считаться прикрепленными к магистру.

4. Участвовать в проведении занятий в качестве помощника тренера (оценка функционального состояния спортсменов, работоспособности, т.д.).

5. Разработать индивидуальные и групповые протоколы обследований.

6. Провести тестирование уровня специально-физической подготовленности, работоспособности, функционального состояния различных систем организма занимающихся и оформить первичные протоколы обследования и другую учетную и отчетную документацию.

7. Систематически вести дневник практиканта по установленной форме с отражением данных о проделанной работе, предусмотренной индивидуальным планом.

Все методические документы разрабатываются под руководством методистов и тренеров, при консультативной помощи руководителя производственной практики и соответствующих кафедр Университета. Качество документов учитывается при общей оценке работы практиканта.

**4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ПРАКТИКЕ**

**Практиканту необходимо:**

1. Совместно с методистом составить план работы в дневнике практиканта. Заполняется практикантом самостоятельно, контролируется методистом.
2. Ежедневно (в дни практики) оформлять письменный отчет в дневнике практиканта с указанием дат и затраченного времени. Заполняется практикантом самостоятельно, контролируется методистом.
3. Выбрать спортивно-педагогические тесты и методики медико-биологического обследования, провести регистрацию показателей, выполнить анализ данных, оформить отчеты в электронном формате.
4. Составить и оформить план-график медико-биологического мониторирования для занимающихся, в соответствии с требованиями тренерского совета. Выполняется практикантом самостоятельно под руководством тренера и контролем методиста.
5. Провести мониторинг, оформить протоколы и отразить эту работу в дневнике практиканта. Контролируется методистом.
6. Оформить отчет по практике в дневнике практиканта. Выполняется самостоятельно.
7. Оформить и предоставить для проверки и утверждения итоговой оценки отчетную документацию по практике руководителю практики. Выполняется самостоятельно.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРАКТИКИ

*Очная форма обучения*

Направление: 49.04.03 Спорт

Профиль подготовки: Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки

Профессионально-ориентированная практика Кафедра: физиологии

Курс 2 семестр 3 (на 20\_\_/20\_\_ учебный год)

|  |  |
| --- | --- |
| ***Базовый модуль*** |  |
| Содержание занятий | Виды аттестации | MIN/MAX ко-во баллов за выполнение аттестационных заданий | балл | Подпись методиста |
| Составление программы мониторинга функционального состояния и работоспособности высококвалифицированных спортсменов по запросу тренерского совета. | ТК7 | *10-25* |  |  |
| Оформление учетной документации мониторинга функционального состояния и работоспособности высококвалифицированных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки по запросу тренерского совета. | ТК8 | *8-20* |  |  |
| Обобщение и анализ данных персонального мониторинга в контексте реализации потенциальных возможностей высококвалифицированных спортсменов и готовности к выполнению текущих тренировочных и соревновательных нагрузок. | ТК9 | *10-25* |  |  |
| Итого минимум: | **28/70** |  |
| **Промежуточный контроль** | **22/30** |  |
|  Итого  | **50/100** |  |

**Оценка практики**

Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись руководителя магистранта)

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**индивидуальный план работы**

**Цель практики**

**Задачи практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды и содержание работ | Сроки работы | Дата выполнения | Форма отчетности |
| Составление программы мониторинга функционального состояния и работоспособности высококвалифицированных спортсменов по запросу тренерского совета. |  |  | Программа мониторинга предоставляется в формате Word или рукописном варианте + запрос тренерского совета**Оценивается:** знание методик, позволяющих оценить функциональное состояние систем организма высококвалифицированного спортсмена и его работоспособности; адекватность, достаточность и аргументированность выбора методик. Если нет запроса от тренера – сформулировать самостоятельно!!! |
| Оформление учетной документации мониторинга функционального состояния и работоспособности высококвалифицированных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки по запросу тренерского совета. |  |  | Таблицы для учета данных обследования оформляются и предоставляются в формате Exel до проведения исследований функционального состояния систем организма спортсмена и его работоспособности. **Оценивается:** соответствие содержания столбцов и строк теме задания, корректная последовательность граф, информативность, удобство в использовании и при дальнейшем анализе, компактность таблиц; адекватность терминологии и т.д. |
| Обобщение и анализ данных персонального мониторинга в контексте реализации потенциальных возможностей высококвалифицированных спортсменов и готовности к выполнению текущих тренировочных и соревновательных нагрузок. |  |  | Протоколы персонального мониторинга в формате Exel, сводные протоколы и первичные протоколы, заполненные рукописно. Анализ полученных данных и их сопоставление с научными данными и рекомендациями – Word **Оценивается:** наличие первичных протоколов; адекватность, корректность и достаточность статистической обработки, умение работать в программе Exel/ Statistic; корректность анализа полученных данных, наглядность результатов мониторинга  |
| Дневник практиканта |  | День консультации на последней неделе практики | **Оценивается:** своевременность, самостоятельность заполнения дневника, соответствие записей содержанию работы |

**АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание деятельности** | **Дата / часы** | **Подпись руководителя** |
| **Основной этап** |
| Составление программы мониторинга функционального состояния и работоспособности высококвалифицированных спортсменов по запросу тренерского совета\* |  |  |
| Оформление учетной документации мониторинга функционального состояния и работоспособности высококвалифицированных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки по запросу тренерского совета. |  |  |
| Обобщение и анализ данных персонального мониторинга в контексте реализации потенциальных возможностей высококвалифицированных спортсменов и готовности к выполнению текущих тренировочных и соревновательных нагрузок\*  |  |  |

\* Обязательно содержание деятельности должно отражать вид спорта, период подготовки, особенность контингента, т.д. Каждый пункт содержания деятельности следует разбить на конкретную работу, выполняемую в рамках практики

примечание: заполняется за каждый день практики

**отчет практиканта\***

|  |  |
| --- | --- |
| «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |  |
| Подпись практиканта |  |
| ***Подпись руководителя*** |  |

**Примечание.** В отчете следует отразить анализ выполнения индивидуального плана и программы практики и отразить весь объем проведенной студентом работы. Оценивая итоги практики, следует отметить, чему научился студент, какие компетенции, знания, умения и навыки приобрел, какие испытал трудности в работе и какие проблемы были обнаружены в теоретической и методической подготовленности.

В конце отчета практиканту рекомендуется вносить предложения по улучшению преподавания отдельных дисциплин в Университете, по совершенствованию содержания и организации практики и др. Итоговые материалы и отчет должны быть подписаны методистом.

**\*образец оформления**

**О Т З Ы В**

**Руководителя базы практики о работе магистранта в период** производственной практики

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(должность, ФИО)

Направление подготовки **49. 04.03 – Спорт**

Профиль подготовки: Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки

Форма обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (очная, заочная)

Магистрант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Ф.И.О.

Курс обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

проходил производственную практику в период с \_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_, на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (база практики)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

и зарекомендовал себя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 краткая характеристика базовых составляющих деятельности аспиранта и его отношение к работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель

базы практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись Ф.И.О.

Руководитель

ПП \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись Ф.И.О.

 " \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

**Примечание.** В отзыве следует отразить сформированность профессиональной компетентности, степень достижения цели и решения задач практики, дисциплинированность, общительность, самостоятельность и творчество при выполнении программы практики. Отметить негативные стороны в работе.