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 4 семестр | | |
| Завершающий |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Согласовано  (ФИО руководителя учебного подразделения (кафедры) | Согласовано  (ФИО руководителя 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 | | |
| Отчетная документация персонального мониторинга в контексте реализации потенциальных возможностей высококвалифицированных спортсменов и готовности к выполнению текущих тренировочных и соревновательных нагрузок. | 60 | Протоколы персонального мониторинга / электронные формы в формате Exel / Word или сводные протоколы, заполненные рукописно |
| Оценка эффективности мероприятий спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов. | 70 | Отчет по результатам мониторинга с оценкой и рекомендациями |
| Подготовка информационно-аналитических материалов по результатам обследований спортсменов. | 86 | Методическая разработка, содержащая перечень рекомендованных методик для включения в программу мониторинга с доказательной базой |

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 спортсменов  ППК-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 спортсменов  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*  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 нагрузкам  ППК-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 нагрузкам  Умеет: 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 |
| Отчетная документация персонального мониторинга в контексте реализации потенциальных возможностей высококвалифицированных спортсменов и готовности к выполнению текущих тренировочных и соревновательных нагрузок\*. |  |  | Протоколы персонального мониторинга / электронные формы в формате Exel / Word или сводные протоколы, заполненные рукописно |
| Оценка эффективности мероприятий спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов\*. |  |  | Отчет по результатам мониторинга с оценкой параметров персонального мониторинга и рекомендациями по коррекции тренировочных нагрузок и мероприятий по восстановлению / электронные формы в формате Exel / Word или заполненные рукописно |
| Подготовка информационно-аналитических материалов по результатам обследований спортсменов\*. |  |  | Методическая разработка, содержащая перечень рекомендованных методик для включения в программу мониторинга с доказательной базой / электронные формы в формате Exel / Word или заполненные рукописно |

\* *Обязательно содержание деятельности должно отражать ОСОБЕННОСТИ вида спорта, периода подготовки, контингента, т.д., а также ВАШЕГО вклада в процесс медико-биологического сопровождения спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 магистранта | 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 мониторирования процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов 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, квалификацию спортсменов, период подготовки и т.д., это должно быть отражено в индивидуальном задании.
3. Провести мониторинг функционального состояния спортсменов.
4. Выполнить анализ данных мониторинга в контексте реализации потенциальных возможностей высококвалифицированных спортсменов и готовности к выполнению текущих тренировочных и соревновательных нагрузок, сформулировать рекомендации.
5. 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. Учетную документацию по результатам мониторинга функционального состояния различных систем организма высококвалифицированных спортсменов и их работоспособности в рукописном или электронном формате: таблицы учета данных, оформленные в формате Exel / Word (минимум 2 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.
3. Отчет по результатам мониторинга с оценкой параметров персонального мониторинга и рекомендациями по коррекции тренировочных нагрузок и мероприятий по восстановлению / электронные формы в формате Exel / Word / электронные формы в формате Exel / Word или заполненные рукописно. Оценивается: адекватность обработки данных мониторинга, соответствие методов математической статистики задачам исследования.
4. Методическая разработка, содержащая перечень рекомендованных методик персонального мониторинга с указанием регистрируемых показателей для включения в будущую программу мониторинга с доказательной базой по каждому показателю (ссылка на научный источник) в формате Word или заполненные рукописно.

Аттестация по практике проводится в 4 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 и др. Они проходят практику в качестве помощника (аналитика-исследователя) тренера.

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

В основном этапе магистры-практиканты выполняют обязанности помощника тренера в рамках медико-биологического сопровождения тренировочной деятельности спортсменов – консультанта, исследователя, методиста.

В процессе практики студент должен:

1. Разработать индивидуальный план работы на данный период практики.

2. Вместе с тренером и методистом определить спортсменов, которые будут считаться прикрепленными к магистру.

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

4. Провести мониторинг функционального состояния различных систем организма высококвалифицированных спортсменов и оформить учетную и отчетную документацию.

5. 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.
3. Провести мониторинг, оформить протоколы и отразить эту работу в дневнике практиканта. Контролируется научным руководителем, методистом.
4. Оформить отчет по практике в дневнике практиканта. Выполняется самостоятельно.
5. 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 4 (на 20\_\_/20\_\_ учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Базовый модуль*** | | | |  |
| Содержание занятий | Виды аттестации | MIN/MAX ко-во баллов за выполнение аттестационных заданий | Полученные баллы | Подпись методиста |
| Отчетная документация персонального мониторинга в контексте реализации потенциальных возможностей высококвалифицированных спортсменов и готовности к выполнению текущих тренировочных и соревновательных нагрузок. | ТК10 | *8-20* |  |  |
| Оценка эффективности мероприятий спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов. | ТК11 | *10-25* |  |  |
| Подготовка информационно-аналитических материалов по результатам обследований спортсменов. | ТК12 | *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** |
| Отчетная документация персонального мониторинга в контексте реализации потенциальных возможностей высококвалифицированных спортсменов и готовности к выполнению текущих тренировочных и соревновательных нагрузок. |  |  | Протоколы персонального мониторинга / электронные формы в формате Exel  **Оценивается:** соответствие содержания столбцов и строк теме задания, корректная последовательность граф, информативность, удобство в использовании, компактность таблиц; адекватность терминологии, умение работать в программе Exel/ Statistic; корректность анализа полученных данных |
| Оценка эффективности мероприятий спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов. |  |  | Отчет по результатам мониторинга с оценкой и рекомендациями  **Оценивается:** корректность выбора маркеров эффективности мероприятий спортивной подготовки; способность адекватно оценивать эффективности мероприятий спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в конкретном виде спорта; аргументированность заключений (ссылки на первоисточники) |
| Подготовка информационно-аналитических материалов по результатам обследований спортсменов. |  |  | Предоставляется в формате Power Point  **Оценивается:** аргументированность заключений по данным обследований, наличие в методической разработке перечня рекомендованных методик для включения в программу мониторинга с доказательной базой, информативность и наглядность материалов и т.д. |
| Дневник практиканта |  | День консультации на последней неделе практики | **Оценивается:** своевременность, самостоятельность заполнения дневника, соответствие записей содержанию работы |

*Одна папка с 4-мя файлами*

**АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание деятельности** | **Дата / часы** | **Подпись руководителя** |
| **Основной этап** | | | |
| \* |  |  |
| \* |  |  |
| \* |  |  |

\* *Обязательно содержание деятельности должно отражать вид спорта, период подготовки, особенность контингента, выполняемые мероприятия, используемые методики, частоту и продолжительность обследований т.д. Каждый пункт содержания деятельности следует разбить на конкретные виды работы, выполняемых 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.