

ISBN 978-985-477-642-2



9 789854 776422

МГПУ им. И.П.Шамякина

С  
р  
а  
в  
о  
ч  
н  
ы  
е  
М  
а  
т  
е  
р  
и  
а  
л  
ы

**ПРАКТИКА  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
НА ФАКУЛЬТЕТЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

ПРАКТИКА ПО НАПРАВЛЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МГПУ им. И. П. Шамякина

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2018

УДК 378.147.88:796 (078)  
ББК 74.58я73  
П69

Составители:

Н. Н. Ничипорко, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания УО МГПУ им. И. П. Шамякина;  
Ю. П. Дойняк, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания УО МГПУ им. И. П. Шамякина

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»  
*С. С. Кветинский;*  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»  
*Е. В. Знатнова*

П69 **Практика по направлению специальности на факультете физической культуры** : справочные материалы / сост.: Н. Н. Ничипорко, Ю. П. Дойняк. – Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2018. – 35 с.  
ISBN 978-985-477-642-2.

В издании изложены основные положения практики по направлению специальности, перечислены требования к содержанию практики, предложены материалы практики по направлению специальности и даны критерии оценок в соответствии с уровнем выполнения задания практики. В приложениях приводятся образцы оформления отчетной документации.

Издание предназначено для студентов факультета физической культуры специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)».

УДК 378.147.88:796 (078)  
ББК 74.58я73

ISBN 978-985-477-642-2

© Ничипорко Н. Н., Дойняк Ю. П.  
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2018

---

---

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение.....	4
Организация практики.....	6
Содержание практики.....	7
Требования к оформлению отчетной документации.....	11
Итоги практики.....	12
Приложение А Индивидуальный план прохождения практики.....	15
Приложение Б Годовой план спортивной подготовки в специализированном учебно-спортивном учреждении.....	16
Приложение В Анализ деятельности Республиканского центра олимпийской подготовки по виду спорта.....	17
Приложение Г Модель подготовки резерва национальной команды по виду спорта.....	24
Приложение Д Протокол хронометража плотности тренировки.....	26
Приложение Е Протокол измерения частоты пульса занимающихся на тренировке.....	29
Приложение Ж Показатели уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья занимающихся.....	31
Приложение И Характеристика на студента-практиканта.....	32
Рекомендуемая литература.....	33

## ВВЕДЕНИЕ

Система знаний, умений и навыков, получаемых студентами в ходе практики по направлению специальности, занимает центральное место в формировании профессиональной подготовленности и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта.

Практика по направлению специальности является интегрирующим фактором связи теоретического обучения, управляемой самостоятельной работы студентов и практической деятельности. В процессе практики студенты должны овладеть передовым опытом обучения, современными методами и средствами спортивной тренировки.

Практика является фактором формирования личности будущего специалиста. Следовательно, необходимо обеспечить возможность выполнения студентами всей совокупности функций тренера. Деятельность студентов при этом включает в себя органическое единство тренерской, научно-исследовательской и воспитательной работы.

Особенностью практики является взаимосвязь основных видов деятельности студентов с практической деятельностью тренера-преподавателя.

За время прохождения практики студенты знакомятся с системой спортивной подготовки и отбора в специализированных учебно-спортивных учреждениях, с организацией деятельности республиканских центров олимпийской подготовки, знакомятся с основами формирования моделей подготовки резерва национальных и сборных команд по видам спорта.

**Целью** практики по направлению специальности является расширение и углубление знаний, обеспечение практической подготовленности студентов к самостоятельной профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

**Основные задачи** практики по направлению специальности:

- воспитание у студентов устойчивого интереса к профессии, потребности в педагогическом самообразовании;
- углубление и закрепление полученных студентами университета знаний, формирование умений их практического применения в решении конкретных педагогических задач;
- формирование у студентов более высокого уровня системности и прочности специальных знаний, умений и навыков;
- стимулирование способности творчески решать задачи, входящие в компетенцию специалистов в области физической культуры и спорта;
- формирование умения ориентироваться в различных педагогических ситуациях;

- обеспечение приобретения педагогических умений и навыков в сочетании с формированием профессионально значимых качеств личности тренера.

#### **Права студента:**

- изучать документацию учреждения в объеме заданий в соответствии с программой, учетом условий и возможностей базы практики;
- получать консультации у группового руководителя, специалистов учреждения;
- пользоваться учебно-методической документацией, спортивным инвентарем и другим оборудованием, необходимым для выполнения заданий практики;
- вносить предложения по организации и проведению практики.

#### **Обязанности студента**

В период практики студент обязан:

- подчиняться правилам внутреннего распорядка учреждения, на базе которого он проходит практику;
- соблюдать трудовую дисциплину;
- выполнять задания, предусмотренные программой практики.

#### **Требования к уровню освоения содержания практики:**

- осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки;
- организовывать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- анализировать и обобщать передовой педагогический опыт;
- применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- владеть системным и сравнительным анализом;
- владеть исследовательскими навыками;
- иметь навыки, связанные с использованием технических устройств.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИКИ

Практика начинается с установочной конференции, на которой руководитель практики знакомит студентов с задачами и формой проведения практики, с заданиями для выполнения в ходе практики, с отчетной документацией.

Общее руководство преддипломной практикой по специализации осуществляет отдел производственной практики УО МГПУ им. И.П. Шамякина, непосредственное руководство осуществляет кафедра теории и методики физического воспитания (ТиМФВ). Приказом ректора назначаются групповые руководители практики. Права и обязанности всех участников практики конкретизированы Положением о практике студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина.

Далее составляется индивидуальный план прохождения практики, который утверждает руководитель практики. При составлении плана следует опираться на содержание программы практики.

По итогам прохождения практики студент составляет письменный отчет о результатах выполнения заданий практики. В установленный срок представляет отчетную документацию с последующей защитой отчета. По результатам практики студентам выставляют оценку за практику по направлению специальности.

Для получения положительной отметки необходимо полностью выполнить программу практики и своевременно сдать руководителю практики отчетную документацию.

Студенты подчиняются правилам внутреннего трудового распорядка того учреждения, на базе которого проходят практику, и несут ответственность за выполняемую ими работу и результаты. В период практики необходимо полностью выполнить задания, предусмотренные программой практики.

В соответствии с содержанием программы практики студент составляет индивидуальный план работы и ведет дневник, в котором фиксирует итоги выполнения заданий, анализирует работу тренера и свою собственную.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

1. Участие в установочной конференции по педагогической практике.
2. Распределение студентов по базам практик, знакомство с руководством учреждения.
3. Прохождение инструктажа по вопросам трудового законодательства и охраны труда.
4. Изучение целей и задач практики, содержание программы практики в системе профессиональной подготовки студентов.
5. Изучение документов планирования и учёта спортивной тренировки.
6. Ознакомление с учебно-тренировочным процессом.
7. Изучение и обобщение информации о прикрепленной группе.
8. Разработка документов планирования учебно-тренировочного процесса.
9. Анализ деятельности республиканского центра олимпийской подготовки по виду спорта.
10. Ознакомление с моделью подготовки резерва национальной и сборной команды по виду спорта.
11. Проведение педагогических наблюдений на тренировке.
12. Выполнение хронометража плотности тренировки.
13. Оценка динамики пульса на тренировке.
14. Тестирование уровня физической подготовленности или тестирование уровня физического здоровья занимающихся.

Задания для студента-практиканта подбираются, исходя из требований учебной программы практики по направлению специальности для специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)». Регистрационный номер 158-22 от 08.09.2017 г.



## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Содержание работы	Недели	
	1	2
1. Изучение документов планирования и учёта спортивной тренировки.	+	
2. Ознакомление с учебно-тренировочным процессом.	+	
3. Изучение и обобщение информации о прикрепленной группе.	+	
4. Разработка документов планирования учебно-тренировочного процесса: <ul style="list-style-type: none"> <li>• многолетнее (перспективное) планирование тренировки;</li> <li>• годовой план;</li> <li>• месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование.</li> </ul>	+	
5. Анализ деятельности республиканского центра олимпийской подготовки по виду спорта.	+	+
6. Ознакомление с моделью подготовки резерва национальной и сборной команды по виду спорта	+	+
7. Проведение педагогических наблюдений на тренировке.	+	+
8. Выполнение хронометража плотности тренировки.		+
9. Оценка динамики пульса на тренировке.		+
10. Тестирование уровня физической подготовленности или тестирование уровня физического здоровья занимающихся.		+
11. Ведение дневника практики.	+	+
12. Составление отчёта по практике.		+
13. Защита практики.		+

**УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ПРАКТИКЕ****1. Ознакомление с работой спортивной школы**

- 1.1. Беседа с директором спортивной школы.
- 1.2. Инструктаж по мерам безопасности во время прохождения практики.
- 1.3. Ознакомление с материальной базой, и тренерским составом спортивной школы.

**2. Учебная работа**

- 2.1. Изучить годовой план, его содержание и методику составления, порядок оформления и ведения текущей документации.
- 2.2. Разработать индивидуальный план работы практиканта.
- 2.3. Составить годовой план спортивной подготовки в специализированном учебно-спортивном учреждении.
- 2.4. Изучить этапы спортивного отбора.
- 2.5. Ознакомиться с организацией деятельности республиканских центров олимпийской подготовки.
- 2.6. Ознакомиться с основами формирования моделей подготовки резерва национальных и сборных команд по видам спорта.
- 2.7. Посетить спортивные школы города.
- 2.8. Оказать помощь в оборудовании спортивных залов, площадок, в ремонте спортивного инвентаря и оборудования.

**3. Учебно-исследовательская работа**

1. Выполнить хронометраж плотности тренировки, оформить хронокарту плотности тренировки. Сделать заключение о рациональности использования времени на тренировке с учетом характера занятия и материально-технических условий. Сформулировать рекомендации по увеличению общей и моторной плотности тренировки.

2. Составить протокол измерения частоты пульса занимающихся на тренировке, построить график изменения частоты пульса и дать оценку динамики нагрузки по частям тренировки. Сформулировать обоснованные предложения по коррекции интенсивности нагрузки в разных частях тренировки в соответствии с задачами и содержанием тренировки, и подготовленностью занимающихся.

3. Провести тестирование уровня физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы, проанализировать результаты и дать рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса или провести тестирование уровня здоровья занимающихся и проанализировать связь занятий спортом и показателями здоровья занимающихся.

**ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ:**

1. Дневник практиканта.
2. Индивидуальный план проведения практики.
3. Годовой план спортивной подготовки в специализированном учебно-спортивном учреждении.
4. Анализ деятельности республиканского центра олимпийской подготовки по виду спорта.
5. Модель подготовки резерва национальной команды по виду спорта.
6. Протокол хронометрирования плотности тренировки.
7. Протокол измерения частоты пульса занимающихся на тренировке.
8. Показатели уровня физической подготовленности или уровня физического здоровья занимающихся.
9. Отчет практиканта с конкретными выводами и предложениями.
10. Характеристика на студента-практиканта.

Все перечисленные документы должны быть собраны в папку и предоставлены руководителю практики.

## ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

Отчетная документация собирается в папку и предоставляется методисту по специальности. Подготавливая отчетную документацию по педагогической практике, необходимо помнить, что ее качеством как по содержанию, так и по оформлению студент демонстрирует уровень своей методической грамотности и уровень педагогической квалификации, приобретенной за годы учебы в университете.

В отчете следует дать анализ индивидуального плана в соответствии с программой практики и отразить весь объем проведенной студентом работы. Оценивая итоги практики, наряду с личными впечатлениями, особое внимание в отчете должно быть уделено тому, чему научился студент, какие знания и умения приобрел в ходе практики, какие трудности испытывал в работе и какие пробелы обнаружил в собственных знаниях.

В заключительной части отчета практиканту необходимо внести предложения по улучшению преподавания отдельных дисциплин учебного плана университета, а также дать предложения по совершенствованию организации практики.

Отчет заслушивается в ходе процедуры защиты практики.

## ИТОГИ ПРАКТИКИ

Итоги практики подводятся на основе дифференцированных оценок эффективности проведенной студентами учебно-воспитательной работы, индивидуального отношения к будущей профессии (прилежание, ответственность, требовательность), владения педагогическими умениями и навыками, достигнутого уровня теоретико-методической и практической подготовленности, качества разработанной документации.

### Критерии оценки знаний и компетенций по 10-балльной шкале

Баллы	Критерии оценки
1–2 балла (один, два) Неудовлетворительный уровень	Невыполнение заданий практики. Студент не владеет понятийным аппаратом, не способен совершать действия на узнавание изучаемых объектов.
3 балла (три) Неудовлетворительный уровень	Отсутствие активности и самостоятельности, частичное выполнение единичных педагогических заданий; не владеет понятийным аппаратом, но способен совершать действия на узнавание изучаемых объектов.
4 балла (четыре) Удовлетворительный уровень	Выполнил в основном намеченную на период практики программу работы, вел дневник практики, оформил отчет в соответствии с основными требованиями, удовлетворительно выполнил индивидуальные задания. При планировании и подготовке к индивидуальным заданиям не проявил глубоких знаний теории и умения применять ее на практике, допускал ошибки.
5 баллов (пять) Средний уровень	Выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет с основными требованиями, в основном выполнил индивидуальные задания. При планировании и подготовке к индивидуальным заданиям допускал отдельные ошибки. Практические умения и навыки сформированы на достаточном уровне.

Баллы	Критерии оценки
6 баллов (шесть) Средний уровень	Выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет в соответствии с основными требованиями, выполнил почти все требования индивидуального задания. При планировании и подготовке к индивидуальным заданиям допускал лишь незначительные ошибки. Присутствуют лишь отдельные затруднения при реализации полученных знаний на практике.
7 баллов (семь) Достаточный уровень	В полном объеме выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет в соответствии с основными требованиями, выполнил индивидуальные задания. При планировании и подготовке к индивидуальным заданиям практически не допускал ошибок. Владеет навыками самостоятельной работы.
8 баллов (восемь) Достаточный уровень	В полном объеме выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет в соответствии с основными требованиями, хорошо выполнил индивидуальные задания. При планировании и подготовке к индивидуальным заданиям практически не допускал ошибок. Высокий уровень культуры выполнения заданий.
9 баллов (девять) Творческий уровень	В полном объеме выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет в соответствии со всеми требованиями, выполнил индивидуальные задания. При планировании и подготовке к индивидуальным заданиям практически не допускал ошибок. Точное выполнение заданий проблемного характера, поиск рациональных путей решения. Высокий уровень культуры выполнения заданий.
10 баллов (десять) Творческий уровень	В полном объеме выполнил намеченную на период практики программу работы, вел дневник по каждому дню практики, оформил отчет в соответствии со всеми требованиями,

## ИТОГИ ПРАКТИКИ

Баллы	Критерии оценки
	самостоятельно с творческим подходом выполнил индивидуальные задания. Проявил оперативное трансформирование полученных знаний для решения проблем в незнакомых ситуациях, демонстрировал рациональные способы решения поставленных задач, творчески выполнил задания исследовательского характера. Высокий уровень культуры выполнения заданий с применением элементов творчества.

При выставлении итоговой оценки учитываются все стороны деятельности студента:

- уровень сформированности профессионально-педагогических умений;
- отношение к практике;
- проявление творчества;
- уровень анализа и самоанализа;
- качество оформления документации.

## Приложение А

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

студента 3 курса 3 группы дневной формы  
 получения высшего образования Иванова Ивана Ивановича  
 на период практики по направлению специальности  
 с \_\_\_\_ по \_\_\_\_ в ДЮСШ (СДЮШОР) № \_\_ г. Мозыря

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
<b>I. Ознакомление с работой спортивной школы</b>			
1.1	Изучение документов планирования и учёта спортивной тренировки.		
1.2	Ознакомление с учебно-тренировочным процессом		
<b>II. Учебная работа</b>			
2.1	Анализ деятельности республиканского центра олимпийской подготовки по виду спорта		
2.2	Ознакомление с моделью подготовки резерва национальной и сборной команды по виду спорта		
2.3	Разработка документов планирования учебно-тренировочного процесса: <ul style="list-style-type: none"> <li>• многолетнее (перспективное) планирование тренировки;</li> <li>• годовой план;</li> <li>• месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование</li> </ul>		
<b>III. Учебно-исследовательская работа</b>			
3.1	Проведение педагогических наблюдений на тренировке		
3.2	Выполнение хронометража плотности тренировки		
3.3	Тестирования уровня физической подготовленности или уровня физического здоровья занимающихся		
<b>IV. Организационно-методическая работа</b>			
4.1	Ведение дневника практики		
4.2	Составление отчёта по практике		



**ГОДОВОЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ УЧЕБНО-СПОРТИВНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

(Примерный учебный план-график распределения часов в группе начальной подготовки по легкой атлетике)

Содержание занятий	Месяц/количество часов в минутах												
	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теоретические занятия													
<i>Меры безопасности на занятиях</i>		1	1	1			1	1			1		
<i>Изучение техники</i>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Итого часов	16	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2		
2. Практические занятия													
2.1. Общефизическая подготовка													
<i>Кроссовая подготовка</i>		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12
<i>Спортивные игры</i>		2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
<i>Прыжковые упражнения</i>		2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3
Итого часов	184	14	14	14	15	16	15	15	16	16	15	17	17
2.2. Специальная подготовка													
<i>Бег с различной интенсивностью</i>		8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7
<i>Техническая подготовка</i>		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого часов	110	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов													
4. Всего часов	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Заместитель директора \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

## **АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕСПУБЛИКАНСКОГО ЦЕНТРА ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

Учреждение создано в соответствии с приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 17.09.2003 № 790 «О создании центров олимпийской подготовки по легкой атлетике, единоборствам, водным, игровым, прикладным видам спорта» в процессе реорганизации путем слияния учреждений «Республиканская школа высшего спортивного мастерства по легкой атлетике» и «Олимпийский спортивный комплекс Министерства спорта и туризма Республики Беларусь» и является правопреемником всех имущественных и неимущественных прав и обязанностей реорганизованных учреждений.

Основными целями деятельности Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» являются:

- реализация государственных программ развития спорта в Республике Беларусь в части развития легкой атлетики, подготовки национальной и сборной команд Республики Беларусь, спортивного резерва по легкой атлетике;
- организация подготовки национальной и сборной команд Республики Беларусь по легкой атлетике;
- обеспечение децентрализованной подготовки спортсменов-инструкторов национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике;
- подготовка членов, стажеров и резервного состава сборной команды Республики Беларусь по легкой атлетике;
- содействие организациям физической культуры и спорта в их деятельности по развитию легкой атлетики;
- координация деятельности отделений по легкой атлетике специализированных учебно-спортивных учреждений, училищ олимпийского резерва республики по подготовке спортивного резерва в национальную и сборную команды Республики Беларусь по легкой атлетике;
- развитие материально-технической базы Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» для обеспечения его деятельности по организации подготовки и обеспечения национальной и сборной команд Республики Беларусь, спортивного резерва по легкой атлетике;
- организационно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва, популяризация и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь.

Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» в соответствии с основными целями деятельности:

- реализует государственные программы развития спорта и мероприятия по их выполнению;
  - организует обеспечение подготовки национальной и сборной команд Республики Беларусь по легкой атлетике;
  - организует проведение республиканских спортивных мероприятий, принимает участие в организации международных соревнований, проводимых на территории Республики Беларусь, согласно календарным планам, утвержденным в установленном порядке;
  - осуществляет совместно с заинтересованными организациями программное обеспечение подготовки спортивного резерва, научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва; внедрение прогрессивных форм и методов спортивной тренировки;
  - осуществляет контроль за выполнением индивидуальных планов подготовки сборной команды Республики Беларусь по легкой атлетике, а также совместно с заинтересованными организациями контроль за выполнением тренировочных программ спортсменов-инструкторов национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике;
- принимает участие в:
- аттестации национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике и организации ее подготовки;
  - разработке календарных планов подготовки национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике и формировании сводного календарного плана спортивных мероприятий по подготовке учащихся и переменного состава Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике»;
  - подготовке материалов на поощрение и вознаграждение специалистов и спортсменов;
  - организации переподготовки и повышения квалификации тренерских кадров по легкой атлетике;
  - разработке и внедрении в действие программ для специализированных учебно-спортивных учреждений по легкой атлетике, критериев формирования национальной и сборной команд Республики Беларусь по легкой атлетике;
  - осуществлении иной деятельности, связанной с выполнением основных целей Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике»;
- обеспечивает:
- организацию и проведение учебно-тренировочного процесса учащихся и переменного состава спортсменов Учреждения

«Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике», осуществляет анализ его результатов, разрабатывает и утверждает учебные планы их подготовки, реализует программы подготовки учащихся Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» на всех этапах обучения и осуществляет контроль за их реализацией;

- повышение квалификации и переподготовку работников Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике»;

- надлежащее состояние закрепленного за Учреждением «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» имущества;

- развитие и укрепление связей с международными спортивными организациями;

- осуществляет иные полномочия, предусмотренные законодательством Республики Беларусь.

Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» осуществляет следующие виды деятельности:

- деятельность в области спорта;
- деятельность спортивных объектов;
- прочая деятельность в области спорта;
- прочая деятельность по организации отдыха и развлечений;
- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- услуги по хранению транспортных средств;
- техническое обслуживание и ремонт автомобилей;
- сдача в наем собственного недвижимого имущества;
- оптовая торговля и торговля через агентов, кроме торговли автомобилями и мотоциклами.

Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» в установленном порядке имеет право:

- организовывать, проводить и обеспечивать подготовку национальной и сборной команд Республики Беларусь по легкой атлетике; организовывать проведение республиканских и международных спортивных мероприятий на территории Республики Беларусь согласно календарным планам, утвержденным в установленном порядке и на основе договоров, заключаемых в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь;

- организовывать, проводить, обеспечивать подготовку, комплектовать спортивную (сборную) команду по легкой атлетике из учащихся Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» (постоянный состав), спортсменов-учащихся других специализированных учебно-спортивных учреждений, включенных в

число членов, стажеров и резерва сборной команды Республики Беларусь по легкой атлетике (переменный состав);

- оказывать, в соответствии с направлениями своей деятельности и для реализации целей деятельности, определенных Уставом, платные услуги в области физической культуры и спорта юридическим и физическим лицам, устанавливать размер оплаты за оказываемые услуги в соответствии с законодательством Республики Беларусь;

- иметь в своей структуре спортивные команды по легкой атлетике, укомплектованные из числа учащихся и переменного состава Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике»;

- осуществлять материальное обеспечение спортсменов и тренеров-преподавателей в соответствии с нормативными правовыми актами;

- самостоятельно заключать договоры с юридическими и физическими лицами. В случаях, предусмотренных законодательством или Учредителем, Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» согласовывает проекты заключаемых договоров в установленном порядке.

Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» обязано:

- осуществлять учебно-тренировочный и воспитательный процесс в соответствии с требованиями программ по легкой атлетике и учебных планов;

- обеспечивать создание надлежащих условий для проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса, выполнения работниками и учащимися своих обязанностей, учебных программ и заданий;

- осуществлять текущий контроль за проведением учебно-тренировочного и воспитательного процесса;

- обеспечивать надлежащее содержание и состояние зданий, сооружений, помещений, необходимых для проведения спортивных и зрелищных мероприятий.

Государственный контроль за качеством подготовки учащихся в Учреждении осуществляется Министерством спорта и туризма путем проведения его государственной аттестации в установленном порядке.

Управление Учреждением «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» осуществляется в соответствии с законодательством Республики Беларусь, Уставом Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» и строится на сочетании принципов единоначалия и самоуправления.

Управление Учреждением «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» осуществляет директор, назначаемый на

должность и освобождаемый от должности Учредителем в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

В целях развития демократических форм управления, объединения усилий государственных тренеров, федерации, тренеров-преподавателей, работников, учащихся, родителей для достижения конечных результатов по подготовке и воспитанию спортивного резерва и спортсменов высокого класса, по развитию легкой атлетики в Республике Беларусь в Учреждении «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» создается совет Центра.

Совет Центра осуществляет свою деятельность в соответствии с Положением о совете Центра, планом работы, утверждаемым директором Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» по согласованию с Учредителем.

Для реализации предмета деятельности и уставных целей за Учреждением «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» на праве оперативного управления закрепляется необходимое имущество (основные и оборотные средства, а также иные ценности), являющееся республиканской собственностью.

Материально-техническую базу Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» составляют имущество реорганизованных учреждения «Республиканская школа высшего спортивного мастерства по легкой атлетике» и «Олимпийский спортивный комплекс Министерства спорта и туризма Республики Беларусь», земля, здания, сооружения, машины и оборудование, транспортные средства, а также иное имущество, используемое для обеспечения, подготовки, воспитания, оздоровления, восстановления учащихся Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» и решения других задач, возложенных на Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике».

Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» может самостоятельно приобретать и изготавливать необходимое ему имущество, производить его ремонт, модернизацию, реконструкцию.

Источниками финансирования Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» являются:

- бюджетные ассигнования, выделяемые на содержание Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике»;
- добровольные взносы, пожертвования юридических и физических лиц;
- средства, полученные от предпринимательской деятельности, предусмотренной Уставом Учреждения «Республиканский центр

олимпийской подготовки по легкой атлетике», от платы за подготовку сверх контрольных цифр приема;

- иные источники, не запрещенные законодательством Республики Беларусь.

Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» финансируется из республиканского бюджета по смете, утверждаемой Учредителем.

Бюджетные ассигнования, выделяемые Учреждению «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике», используются для обеспечения его основной деятельности в соответствии со статьями расходов, соответствующих Бюджетной классификации Республики Беларусь.

Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» по согласованию с Учредителем планирует свою финансово-хозяйственную деятельность, в установленном порядке формирует цены на оказываемые работы, услуги юридическим и физическим лицам и реализуемые товары в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» осуществляет раздельный учет бюджетных ассигнований и средств, полученных от предпринимательской деятельности.

Делопроизводство в Учреждении «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» ведется в соответствии с законодательством Республики Беларусь. Документация по финансово-хозяйственной деятельности и по личному составу сдается в архивное учреждение по месту нахождения Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике».

Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» вправе осуществлять предпринимательскую деятельность, лишь постольку, поскольку она необходима для выполнения его уставных целей, соответствует этим целям и отвечает предмету деятельности Учреждения, либо необходима для выполнения государственно значимых задач, предусмотренных в уставе, соответствует этим задачам и отвечает предмету деятельности Учреждения.

Таким образом, проведя анализ деятельности Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике», можно сделать вывод, что:

- Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» является организацией физической культуры и спорта в виде специализированного учебно-спортивного учреждения, осуществляющего развитие легкой атлетики на территории Республики Беларусь, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса;

- учреждение является юридическим лицом, владеет имуществом и правами, предусмотренными законодательством Республики Беларусь для государственных учреждений, имеет самостоятельный баланс, счета, печать с изображением Государственного герба Республики Беларусь и названием Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике», бланк установленного образца с изображением Государственного герба Республики Беларусь, наименованием Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» и другие необходимые реквизиты;
- учреждение основано на государственной форме собственности, осуществляет представленные Учредителем права по владению, пользованию и распоряжению закрепленным за ним имуществом в пределах, установленных законодательством и настоящим Уставом, в соответствии с целями своей деятельности и назначением имущества;
- учреждение осуществляет свою деятельность после прохождения государственной аккредитации, проводимой Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в порядке, установленном законодательством;
- Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» осуществляет свою деятельность в соответствии с Конституцией Республики Беларусь, Гражданским кодексом Республики Беларусь, Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», иными актами законодательства и Уставом Учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике»
- учреждение вправе осуществлять предпринимательскую деятельность, лишь постольку, поскольку она необходима для выполнения его уставных целей, соответствует этим целям и отвечает предмету деятельности учреждения, либо необходима для выполнения государственно значимых задач, предусмотренных в уставе, соответствует этим задачам и отвечает предмету деятельности учреждения;
- государственный контроль за качеством подготовки учащихся в учреждении осуществляется Министерством спорта и туризма путем проведения его государственной аттестации в установленном порядке.



Приложение Г

**МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ 2018 ГОДА**

Состав национальной команды

№ п/п	Фамилия, имя	Дисциплина	Год рождения	Место проведения	ФСО	Результат			Тренер, ответственный за подготовку
						Имеет 2017 г.	План 2018 г.	Факт 2018 г.	
1	Иванов Игнат	1500 м	1994	Гомель	Динамо	3.50.6	3.49.0		Суриков С.В.

Кандидаты для завоевания очков на главных соревнованиях

№ п/п	Соревнования, сроки, место проведения	Фамилия, имя	Дисциплина	Результат		Примечание
				План	Факт	
1	Чемпионат Европы, 06–10 июля, Рим, Италия	Иванов Игнат	1500 м	1–3 место		

План спортивной подготовки

Порядок недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51				
Числа недель																																																							
Этапы подготовки	Подготовительный											Соревновательный						Переходный				Подготовительный							Соревновательный																										
Количество тренировок																																																							
УТС	январь ОФП	февраль/март/апрель ОФП/СФП									май ОФП/СФП			июнь ОФП/СФП			июль ОФП/СФП			август восстанов.		сентябрь ОФП		октябрь ОФП		ноябрь ОФП/СФП		декабрь ОФП/СФП																											
ОМО									+																																														
Тестирование									+									+																																					

Система спортивных соревнований

Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Главные задачи соревнований
Чемпионаты (первенства) города, области	12–14 мая 20–22 мая	На местах	Определение уровня подготовки
Чемпионат РБ	10–12 июня	г. Брест	Показ результата, приближенного к лучшему
Чемпионат Европы (главный старт)	06–10 июля	Рим, Италия	Завоевание медали, достижение лучшего результата
Чемпионаты (первенства) города, области	15–17 декабря	На местах	Определение уровня подготовки
Кубок РБ	26–28 декабря	г. Могилев	Показ результата, приближенного к лучшему

## ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРАЖА ПЛОТНОСТИ ТРЕНИРОВКИ

Хронометраж (учет времени, затраченного на различные виды деятельности) ведется от начала тренировки до ее завершения. Для наблюдения избираются занимающиеся, наиболее добросовестно выполняющие задания тренера. Хронометрирование видов деятельности на тренировке требует известного навыка, поэтому перед контрольным хронометрированием рекомендуется выполнить 1–3 пробные попытки.

Приступая к хронометрированию, рекомендуется ознакомиться с содержанием предстоящей тренировки, чтобы в процессе хронометрирования облегчить себе запись упражнений. Запись упражнений в черновике может быть условной – понятной только лицу, ведущему наблюдение.

В контрольном протоколе обобщенная запись каждого упражнения производится с соблюдением норм спортивной терминологии. Протокол хронометрирования следует вести подробно, фиксируя в минутах и секундах показатели секундомера при различных видах деятельности и при каждой попытке выполнения упражнения. Затем составляется подробный протокол хронометража. Протоколы, отражающие только суммарное время, затраченное на данный вид упражнений, не принимаются.

Подводя итоги хронометража, следует помнить, что сумма всех рациональных и непроизводительных затрат времени должна равняться продолжительности тренировки по расписанию. Для определения общей плотности тренировки необходимо сложить итоговые данные времени граф 4, 5, 6, 7 и вычислить процентное отношение к общей продолжительности урока, что свидетельствует об общей плотности тренировки. Отношение данных графы 5-й к общей продолжительности всей тренировки свидетельствует о ее моторной плотности.

На основе данных хронометрирования дается оценка умения тренера организовать учебно-тренировочную работу и продуктивно использовать время тренировки.

В заключении проведенного анализа должны быть сформулированы выводы и конкретные предложения по устранению в будущем отмеченных недостатков.

**ПРОТОКОЛ (форма)  
хронометрирования плотности тренировки**

тренировку провел \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ время \_\_\_\_\_  
 ДЮСШ (СДЮШОР) \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ место проведения \_\_\_\_\_  
 количество занимающихся \_\_\_\_\_ из них: мальчиков \_\_\_\_\_ девочек \_\_\_\_\_  
 фамилия наблюдаемого \_\_\_\_\_

задачи тренировки:

1. Совершенствовать технику низкого старта.
2. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.
3. Развивать быстроту.

Части урока	Содержание тренировки и виды деятельности	Время окончания деятельности (по секундомеру)	Категория рациональных затрат времени				Непроизводствен. затраты времени (простой)	Примечания
			Объяснение, показ	Выполнение упраж.	Ожидание, отдых	Вспом. действия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Подготовительная часть	Построение	30"				30"		
	Сообщение задач тренировки	30"	30"					
	Разминочный бег	13'		13'				
	ОРУ на месте	8'		7'30"			30"	
	Специально-беговые упражнения 8x40 м	12'		9'	1'	1'	1'	
	Ускорения 4x50 м	4'		2'30"			1'	30"
Основная часть	Объяснение упражнения	30"	30"					
	Бег с низкого старта с пробеганием по дистанции 5x30 м	9'30"		7'30"		2'		
	Отдых	30"			30"			
	Объяснение упражнения	30"	30"					
	Бег с низкого старта 6x120 м	12'50"		8'30"		3'50"	30"	
	Отдых	30"			30"			
	Объяснение упражнения	30"	30"					

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Бег с высокого старта 6x60м	9'10"		6'30"		2'10"	30"	
	Объяснение упражнения	30"	30"					
	Игра в футбол	9'30"		9'30"				
Заключительная	Восстановительный бег	7'		7'				
	Подведение итогов занятия	1'	1'					
	<b>Итого:</b>	<b>90'</b>	<b>3'30"</b>	<b>71'</b>	<b>2'</b>	<b>10'30"</b>	<b>3'</b>	

МГПУ им. И.П.Шамякина

**Приложение Е**

**ПРОТОКОЛ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВКЕ**

Основные правила учета нагрузки тренировки по пульсу:

- наблюдение в течение всей тренировки ведется за одним и тем же занимающимся;
- первая проба пульса берется сразу после начала тренировки, последняя – сразу после окончания тренировки;
- пробу пульса брать в моменты, не мешающие выполнять задания тренера, но не реже чем через 5 минут;
- не рекомендуется подзывать к себе занимающегося, т.к. это исказит картину нагрузки и нарушит ход тренировки. Необходимо наблюдателю самому подходить к тренируемому. Рекомендуется заблаговременно предупредить занимающегося о его роли в качестве объекта наблюдения.

**ПРОТОКОЛ (форма) пульсометрии**

ДЮСШ (СДЮШОР) \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. наблюдаемого \_\_\_\_\_

Наблюдение вел \_\_\_\_\_

Время измерения	Пульс за 10 сек.	Пульс за 1 мин.	Вид деятельности
До тренировки	12	72	
5 мин	12	72	Построение на тренировку, сообщение задач тренировки
10 мин	22	132	После разминочного бега
15 мин	18	108	После ОРУ на месте
20 мин	22	132	После специальных беговых упражнений
25 мин	24	144	После ускорений
30 мин	27	162	Бег с низкого старта с пробеганием по дистанции
35 мин	28	168	Бег с низкого старта с пробеганием по дистанции
40 мин	20	120	Отдых
45 мин	27	162	Бег с низкого старта 6x120 м

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

50 мин	28	168	Бег с низкого старта 6x120 м
55 мин	20	120	Отдых
60 мин	28	168	Бег с высокого старта 6x60 м
65 мин	29	174	Бег с высокого старта 6x60 м
70 мин	20	120	Отдых, объяснение упражнения
75 мин	26	156	Игра в футбол
80 мин	27	162	Игра в футбол
85 мин	22	132	Восстановительный бег
90 мин	16	96	Подведение итогов занятия
После тренировки	12	72	Через 5 минут после тренировки

По результатам наблюдения и фактически зафиксированным результатам строится график физиологической кривой физической нагрузки на тренировке.

Завершается протокол заключением и выводами.

**Приложение Ж**  
**ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Показатели физической подготовленности спортсменов-легкоатлетов  
 группы начальной подготовки (юноши)

Дата тестирования, количество тестируемых	Бег 100 м, с	Бег 1000 м, мин	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	Челночный бег 4х9 метров, с	Наклон вперед, см	Прыжок в длину с места, см
15.04.18. n=22	14,5±0,6	3,52±0,9	8,5±0,5	9,9±0,4	11,6±4,5	230±4,1

Показатели физического здоровья спортсменок – легкоатлетов  
 группы начальной подготовки (девочки)

Показатели	Результат
Длина тела, см	145,1 ± 9,2
Масса тела, кг	38,9 ± 8,3
Спирометрия	1,7 ± 0,5
Динамометрия, кг	14,2 ± 6,2
ЧСС, уд/мин	85,3 ± 11,2
АДс, мм рт.ст.	119,8 ± 6,9
Индекс Кетле	262,7 ± 8,9
Жизненный индекс	44,7 ± 1,4
Силовой индекс	36,5 ± 4,5
Индекс Робинсона	140,1 ± 5,3
Проба Мартинэ	2,06 ± 0,32

По результатам тестирования делаются выводы.



**ХАРАКТЕРИСТИКА НА СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА**

Иванов Игнат Иванович проходил практику по направлению специальности на базе «Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва №2 г. Мозыря» с 4 апреля по 30 мая 2018 года.

За время прохождения практики студент показал хороший уровень знаний по предмету и высокий уровень методической подготовки. К выполнению заданий подходил ответственно.

В ходе выполнения заданий студент ознакомился с материальной базой, и тренерским составом спортивной школы; наблюдал и анализировал учебно-тренировочные занятия тренеров спортивной школы.

Студент тщательно готовился к каждому заданию:

1. Выполнил хронометраж плотности тренировки, оформил хронокарту плотности тренировки. Сделал заключение о рациональности использования времени на тренировке с учетом характера занятия и материально-технических условий. Сформулировал рекомендации по увеличению общей и моторной плотности тренировки.

2. Составил протокол измерения частоты пульса занимающихся на тренировке, построил график изменения частоты пульса и дал оценку динамики нагрузки по частям тренировки. Сформулировал обоснованные предложения по коррекции интенсивности нагрузки в разных частях тренировки в соответствии с задачами и содержанием тренировки, и подготовленностью занимающихся.

3. Провел тестирование уровня физической подготовленности занимающихся прикрепленной группы, проанализировал результаты и составил рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Администрация СДЮШОР № 2 считает, что студент за прохождение практики заслуживает оценку «\_».

Тренер-преподаватель практики \_\_\_\_\_  
личная подпись инициалы, фамилия

Директор школы \_\_\_\_\_  
М.П. личная подпись инициалы, фамилия

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

## ОСНОВНАЯ:

1. Беркутов, А.Н. Техника гребли и методика обучения : учеб.-метод. пособие / [А.Н. Беркутов]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2007. – 19 с.
2. Гейченко, М.И. Ошибки в отдельных видах легкой атлетики и их исправления: метод. рекомендации / М.И. Гейченко, В.Г. Иванов. – Могилев: УО МГУ им. А.А. Кулешова, 2006. – 16 с.
3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд. – М.: Центр АКАДЕМИЯ, 2008. – 464 с.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 288 с.
5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин; пер. с англ. – М.: Спорт, 2016. – 454 с.
6. Корнилов, Ю.П. Гребля на байдарках и каноэ : учеб. пособие / Ю.П. Корнилов; под общ. ред. А.К. Чупруна ; Волгоград. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2007. – 129 с.
7. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. руководство для тренера / С.А. Локтев. – М.: Сов. спорт, 2007. – 402 с.
8. Организация и судейство легкоатлетических соревнований: метод. рекомендации / В.Г. Иванов, М.В. Панасюк, Л.М. Гейченко, М.И. Литенков. – Могилев: УО МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 53 с.
9. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / сост.: С.В. Верлин [и др.]. – Воронеж: Центральночерноземное кн. изд-во, 2007. – 173 с.
10. Павлов, С.Е. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова. – Щелково: Издатель Мартохин П.Ю., 2011. – 344 с.
11. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
12. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки : пособие : в 2 ч. / В. Ю. Давыдов [и др.]. – Мозырь: МГПУ имени И. П. Шамякина, 2015. – Ч. 1. – 320 с.
13. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки : пособие : в 2 ч. / В. Ю. Давыдов [и др.]. – Мозырь: МГПУ имени И. П. Шамякина, 2015. – Ч. 2. – 320 с.
14. Шаров, А.В. Моделирование и регулирование тренировочной деятельности в беге на средние и длинные дистанции: моногр. / А.В. Шаров. – Брест: УО БрГУ им. А.С. Пушкина, 2007. – 209 с.

15. Ярошевич, В.Г. Применение нетрадиционных методов тренировки в беге на короткие дистанции (на примере женской национальной команды): метод. рекомендации / В.Г. Ярошевич. – Брест: УО БрГУ им. А.С. Пушкина, 2009. – 37 с.

*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ*

1. Антонов, А.А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов / А.А. Антонов. – М.: ГОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования», 2010. – 13 с.

2. Гребной спорт : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Т.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

3. Ефремов Г.М. Рекомендации по использованию тренажера Г. Ефремова для подготовки спортсменов высокой квалификации / Г.М. Ефремов // Мир гребли. – 2007. – Сентябрь. – С. 17–21.

4. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск.: Тесей, 2005. – 336 с.

5. Лемешков, В.С. Научно-методические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь / В.С. Лемешков. – Гомель: УО ГГУ им. Ф. Скорины, 2004. – 198 с.

6. Плеханов, Ю.А. Гребля на байдарках и каноэ: краткая энциклопедия спорта / Ю.А. Плеханов. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 160 с.

7. Судейство соревнований по легкой атлетике: практ. руководство / под общ. ред. В. Зелинченка, пер. Л. Потанич (при участии А. Гнетовой). – М.: Тера-спорт, Олимпия пресс, 2003. – 72 с.

8. Техника гребли на академических судах: метод. пособие / С.Е. Жуков, Т.А. Жукова. – Минск: Минсктиппроект, 2003. – 48 с.

9. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ): учеб. пособие / Н.В. Чертов. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного фед. ун-та, 2012. – 147 с.

*Справочное издание*

ПРАКТИКА ПО НАПРАВЛЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Справочные материалы

Составители

**Ничипорко** Наталья Николаевна

**Дойняк** Юрий Петрович

Корректор *В. В. Кузьмич*

Оригинал-макет *Л. И. Федула*

Подписано в печать 02.04.2018. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.

Ризография. Усл. печ. л. 1,45. Уч.-изд. л. 2,03.

Тираж 116 экз. Заказ 8.

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования «Мозырский государственный  
педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.

Ул. Студенческая, 28, 247777, Мозырь, Гомельская обл.

Тел. (0236) 32-46-29