

Индивидуальный план
студента Ибрагимова Руслана Рустамовича обучающегося по направлению
подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная подготовка в
избранном виде спорта», г.Чайковский при прохождении практики в МУДО ДЮСШ
«РИТМ» г.Качканара

Дата	Содержание работы
<p>29.11.2021 пн</p>	<p>НП-1,3. Участие в организационном собрании. Проведения инструктажа с детьми при занятиях в тренажерном зале. Разминка в зале -20 мин (ОРУ + прыжки на скакалках). Силовая работа на мышцы рук, пресса, ног -50 мин. Малоподвижная игра «Угадай чей голосок»-10 мин, упражнения на растяжения -15 мин.</p> <p>Участие в организационном собрании.</p> <p>Ознакомление с учебной и внеурочной работой профильной организации.</p> <p>Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка.</p> <p>Проведение наблюдений.</p> <p>Ознакомление с контингентом занимающихся. Ознакомление с организацией учебной, методической, воспитательной и спортивной работой.</p> <p>Консультации с руководителями практики.</p> <p>Работа с учебно-методической документацией по практике.</p> <p>Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
<p>30.11.2021 вт</p>	<p>НП-3. Участие в организационном собрании. Проведение инструктажа с детьми при занятиях лыжной подготовкой на улице. Работа на лыжах классический стиль, развитие специальной выносливости. Разминка 1 км, ОРУ -10 мин. Катание на лыжах 10 км. Выполнение упражнений на растяжение 15 мин.</p> <p>Участие в организационном собрании.</p> <p>Ознакомление с материально-технической базой и условиями для занятий избранным видом спорта</p> <p>Проведение наблюдений.</p> <p>Ознакомление с контингентом занимающихся. Ознакомление с организацией учебной, методической, воспитательной и спортивной работой.</p> <p>Консультации с руководителями практики.</p> <p>Работа с учебно-методической документацией по практике.</p> <p>Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
<p>01.12.2021 ср</p>	<p>НП-3. Работа на лыжах классический стиль. Обучение попеременно двухшажному ходу. Разминка 2 км, ОРУ, подводящие упражнения 20мин. Работа на технику на равнинном участке трассы, затем на слабом рельефе с разбором техники 50 мин. Заминка 1 км, выполнение упражнений на растяжения 20 мин.</p> <p>Ознакомление с учебной и внеурочной работой профильной организации.</p> <p>Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка.</p> <p>Ознакомление с материально-технической базой и условиями для занятий избранным видом спорта.</p> <p>Планирование тренировочных занятий, физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий. Проведение физкультурно-спортивной и</p>

	<p>оздоровительной работы. Консультации с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике. Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
02.12.2021 чт	<p>НП-1,3. Разминка в зале -20 мин (ОРУ + прыжки на скакалках). Силовая работа с акцентом на статические упражнения - 40мин. Малоподвижная игра «Невод и рыбки»-5 мин, упражнения на растяжения. Участие в организационном собрании. Ознакомление с материально-технической базой и условиями для занятий избранным видом спорта Проведение наблюдений. Ознакомление с контингентом занимающихся. Ознакомление с организацией учебной, методической, воспитательной и спортивной работой. Консультации с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике. Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
03.12.2021 пт	<p>НП-3. Работа на лыжах классический стиль. Обучение одновременно безшажному ходу, совершенствование попеременно двухшажного хода. Разминка 3 км, ОРУ, подводящие упражнения 20мин. Работа на технику на равнинном участке трассы, затем на слабом рельефе с разбором техники 50 мин. Заминка 2 км, выполнение упражнений на растяжения 20 мин. Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка. Ознакомление с материально-технической базой и условиями для занятий избранным видом спорта. Планирование тренировочных занятий, физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий. Проведение физкультурно-спортивной и оздоровительной работы. Консультации с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике. Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
04.12.2021 сб	<p>НП-1,3. Работа на лыжах классический стиль. Развитие выносливости на лыжах, работа на среднем рельефе трассы 12 км. Выполнение упражнений на растяжение 15 мин. Участие в организационном собрании. Ознакомление с учебной и внеурочной работой профильной организации. Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка. Консультации с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике. Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
05.12.2021 вс	<p><i>НП-1. Методический день. Работа с документацией.</i></p>
06.12.2021 пн	<p>НП-1,3. Разминка в зале -20 мин (ОРУ + подводящие упражнения). Техническая работа классического, свободного стиля -50 мин. Малоподвижная игра «Пантомима»-10мин, упражнения на растяжения -15мин. Проведение наблюдений, педагогический анализ тренировочного занятия. Изучение документации планирования тренировочного процесса (занятий). Проведение тренировочных занятий.</p>

	<p>Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
07.12.2021 вт	<p>НП-3. Работа на лыжах классический стиль. Обучение одновременно одношажному ходу, совершенствование попеременно двухшажного хода и одновременно безшажного хода. Разминка 3 км, ОРУ, подводящие упражнения 20 мин. Работа на технику на равнинном участке трассы с разбором техники 50 мин. Заминка 2 км, выполнение упражнений на растяжения 20 мин. Проведение наблюдений, педагогический анализ тренировочного занятия. Изучение документации планирования тренировочного процесса (занятий). Проведение внеурочной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
08.12.2021 ср	<p>НП-3. Работа на лыжах классический стиль. Совершенствование ходов по среднему рельефу -1 час 30 минут. 10 мин-игра «Найди клад», 10 мин упражнения на растяжения. Проведение наблюдений, педагогический анализ тренировочного занятия. Проведение тренировочных занятий. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
09.12.2021 чт	<p>НП-1,3. Разминка в зале -20 мин (ОРУ + прыжки на скакалках). Техническая работа (работа с резиной) – 50 минут. Игра «Найди клад» -15 минут. 10 минут упражнения на растяжения. Изучение документации планирования тренировочного процесса (занятий). Проведение тренировочных занятий. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
10.12.2021 пт	<p>НП-3. Работа на лыжах свободный стиль. Обучение одновременно одношажному, двухшажному ходу. Разминка 2 км, ОРУ, подводящие упражнения -30 минут. Работа на технику на равнинном участке трассы с разбором техники 1 час. Заминка 2 км, упражнения на растяжения -10 минут. Проведение наблюдений, педагогический анализ тренировочного занятия. Изучение документации планирования тренировочного процесса (занятий). Проведение внеурочной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
11.12.2021 сб	<p>НП-1,3. Кросс на улице по стадиону «Горняк» 6 км. ОРУ-10 минут. Игра «Перестрелка» - 40 минут в спортивном зале. Упражнения на растяжения в спортивном зале 15 минут. Изучение документации планирования тренировочного процесса (занятий).</p>

	<p>Проведение тренировочных занятий. Проведение физкультурно-спортивной и оздоровительной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности.</p>
12.12.2021 вс	<i>НП-1. Методический день. Работа с документацией.</i>
13.12.2021 пн	<p>НП-1,3. Разминка в зале 20 минут (ОРУ+ велотренажеры, беговая дорожка 10 минут. Силовая работа по станциям (мышцы рук, мышцы живота, мышцы ног) - 50 минут. Игра «Найди клад» 10 минут. Упражнения на растяжения-10 минут. Проведение наблюдений. Проведение внеурочной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы</p>
14.12.2021 вт	<p>НП-3. Совершенствование техники лыжных ходов классического стиля. Разминка 2 км. Работа по кругу 2 км средний перепад высот – 3 круга. Заминка 1км, упражнения на растяжения в зале -10 минут. Проведение тренировочных занятий. Проведение воспитательной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы</p>
15.12.2021 ср	<p>НП-3. Обучение стойкам на спуске. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Разминка 2 км +ОРУ, подводящие упражнения. Работа на равнине и спусках средней крутизны – 50 минут. Заминка 6 км, упражнения на растяжения в спортивном зале -10минут. Проведение тренировочных занятий. Проведение воспитательной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы</p>
16.12.2021 чт	<p>НП-1,3. Разминка 10 минут в спортивном зале. Силовая круговая работа 30с работа, 10с переход 3 серии. Прыжки на скакалках 1 минута -2 раза. -50 минут. Упражнения на растяжение игра «Угадай кто» -10 минут. Проведение тренировочных занятий. Проведение внеурочной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы</p>
17.12.2021 пт	<p>НП-1,3. Игровая тренировка в спортзале. Разминка -10 минут (бег + ОРУ). Игра «Охотники и зайцы», «Перестрелка», «Чай-чай выручай. – 1 час. Упражнения на растяжения – 20 минут.</p>

	<p>Проведение тренировочных занятий. Проведение физкультурно-спортивной и оздоровительной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы</p>
18.12.2021 сб	<p>НП-1,3. Веселые старты, посвященные правилам ПДД. Разминка -10 минут (бег + ОРУ). Веселые старты -1 час. Упражнения на растяжения-10 минут. Проведение тренировочных занятий. Проведение физкультурно-спортивной и оздоровительной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы</p>
19.12.2021 вс	<p><i>НП-1. Методический день. Работа с документацией.</i></p>
20.12.2021 пн	<p>НП-1,3. Работа на лыжах классический стиль. Разминка 2 км (ОРУ + специально беговые упражнения). Скоростная работа по 0,500 м НП-1 (3 раза), НП-3 (6 раз). Заминка 2 км + упражнения на растяжения в спортивном зале -10 минут. Проведение наблюдений. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка отчёта</p>
21.12.2021 вт	<p>НП-3. Работа на лыжах свободный стиль. Развитие общей выносливости по кругу 5 км x 2 круга, 3 км x 1 кург. Упражнения на растяжения -10 минут. Проведение тренировочных занятий. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка отчёта</p>
22.12.2021 ср	<p>НП-3. Совершенствование стоек на спусках, совершенствование классических ходов. Развитие общей выносливости 15 км (по 5км). Упражнения на растяжения -10 минут. Проведение наблюдений. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка отчёта</p>
23.12.2021 чт	<p>НП-1,3. Работа на лыжах классический стиль. Разминка 3 км. Силовая работа на кругу 800 м x 4 круга – НП-3, 400 м x 4 круга. (1-без палок, 2-одновременно безшажным, 3-одновременно одношажный, 4-попеременно безшажный (НП-3), 4-вольное катание. НП-3 -3 серии, НП-1 -2 серии. Упражнения на растяжения в спортивном зале -10 минут. Проведение тренировочных занятий.</p>

	<p>Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка отчёта</p>
24.12.2021 пт	<p>НП-3. Работа на лыжах свободный стиль. Совершенствование ходов свободного стиля. Развитие общей выносливости -20 км. Упражнения на растяжения -10 минут. Проведение тренировочных занятий. Проведение физкультурно-спортивной и оздоровительной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка отчёта.</p>
25.12.2021 сб	<p>НП-1,3. Работа в спортивном зале. Разминка -15 минут (Бег + ОРУ). Игровая тренировка «Перестрелка», «Баскетбол», «Пионербол», «Найди клад». 1 час 20 минут. Упражнения на растяжения -10 минут. Проведение наблюдений. Проведение физкультурно-спортивной и оздоровительной работы. Консультация с руководителями практики. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка документов для отчета. Изучение литературы, прочие виды деятельности. Работа с учебно-методической документацией по практике, подготовка отчёта.</p>
26.12.2021 вс	<p>НП-1,3. Проведения соревнований «Открытие зимнего сезона»</p>

Руководитель практики
 Старший тренер-преподаватель
 МУДО ДЮСШ «РИТМ»



Нечаева Л.В.