

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г.Шевченко»**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС,
к.п.н., доцент Трусова О.В.
« 30 » сентября 2024 г.



ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Профессионально-ориентированная практика

на 2024/2025 учебный год

**Направление подготовки
7.49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки
Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень)
Бакалавр**

**Форма обучения
(очная, заочная)**

2021 ГОД НАБОРА

Тирасполь, 2024 год

Программа практики «Профессионально-ориентированная» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.01. Физическая культура, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составители рабочей программы

Доцент


(подпись)

Гамалицкий К.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Теории и методики физического воспитания и спорта»

« 19 » 09 2024 г. протокол № 2

И.о. зав. кафедрой-разработчика ТиМФВиС

« 19 » 09 2024 г.



Спивак И.А. ст. преподаватель

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Теории и методики физического воспитания и спорта»

« 19 » 09 2024 г.



Спивак И.А. ст. преподаватель

1. Цели и задачи практики

Целью практики является дальнейшее закрепление теоретических знаний обучающимся в области медико-биологических, психолого-педагогических, биомеханических и правовых основ спортивной тренировки, овладение на этой основе профессиональными умениями и навыками, необходимыми в практической деятельности тренера по виду спорта при организации и проведении учебно-тренировочной, воспитательной и спортивно-массовой работы.

Задачи:

- Дальнейшее изучение системы работы базы практики, содержание деятельности тренера-преподавателя, особенности организации и условия проведения тренировочного процесса;
- доведение педагогических умений и навыков до уровня, позволяющего самостоятельно решать практические задачи подготовки спортсменов в избранном виде спорта;
- дальнейшее формирование профессионально значимых качеств личности, обуславливающих дальнейшее самосовершенствование, устойчивый интерес, активное и творческое отношение к работе тренера.

Данные задачи профессионально-ориентированной практики соотносятся со следующими видами и задачами профессиональной деятельности, определяемыми ФГОС ВО по направлению подготовки 7.49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивная тренировка».

2. Место практики в структуре ООП ВО

Профессионально-ориентированная практика относится к вариативной части профессионального цикла Б2.О.04(П) основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Спортивная тренировка» направление 7.49.03.01 направление Физическая культура. Профессионально-ориентированная практика проводится на IV курсе очной и V курсе заочной формах обучения в учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ,

СДЮШОР, СК и других спортивных объединениях) имеющих необходимое для проведения учебно-тренировочных занятий материально-техническое оснащение и квалифицированных тренеров-преподавателей.

Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: анатомия человека, психология физической культуры, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, биомеханика, теория и методика физической культуры, теория и методика избранного обучения базовым видам спорта, физиология физической культуры и спорта, спортивная метрология и др.

3. Формы проведения практики

Практика проходит в индивидуально-групповом формате. Обучающийся направляется в одно из избранных (предлагаемого перечня) спортивных организаций в составе рабочей группы (бригады) с назначением бригадира группы. За каждым практикантом закрепляется одна тренировочная группа по виду спорта; в редком исключении может быть две группы, но не более. Контингент, по уровню подготовленности, определяется организаторами от места практики.

Учебно-тренировочная работа осуществляется в форме проведения обучающимся тренировочных занятий в закрепленной за ним группе, с последующим обсуждением результатов деятельности в своей бригаде при участии тренера-преподавателя и группового руководителя от университета. Вне учебная часть программы реализуется в форме самостоятельной работы или в бригаде обучающихся: при организации соревнований, спортивно-массовой (кроссы и пр.) и воспитательной (посещение с группой музеев, выставок, проведение викторин и пр.) работы. Исключительно самостоятельно каждый студент-практикант разрабатывает учебно-методическую документацию, предусмотренную программой практики.

Практика проходит в три этапа:

1) *Организационный этап практики*, когда практикант самостоятельно проводит отдельные части и целые тренировочного занятия под контролем

тренера-преподавателя, в объеме 108 часа (1-2 неделя), включая все виды работ с проведением научных исследований;

2) *Основной этап практики:* включает самостоятельное проведение тренировочных занятий, а также все перечисленные виды работ, в объеме до 216 часов (4-6 неделя). Таким образом, студент-практикант за период практики обязан выполнить объем работы равный 324 часам, или 9 зачетных единиц.

3) *Заключительный этап практики* – подготовка и заполнение отчетной документации, отчётная конференция по практике.

4. Место и время практики

Базами тренерской практики обучающихся 4 курса являются учреждения дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮШОР, СК и других спортивных объединениях), имеющих необходимое для проведения учебно-тренировочных занятий материально-техническое оснащение и высококвалифицированными педагогическими кадрами.

Согласно учебного плана объём практики составляет 9 з.е. (324 часа), её длительность для обучающихся очной формы обучения – 6 недель, в 7 семестре. Обучающиеся заочной формы обучения проходят практику без отрыва от основной работы в таком же объеме в период 9-го семестра.

5. Компетенции студента, формируемые в результате прохождения практики

Задача ПД	Объект или область знания (при необходимости)	Категория профессиональных компетенций (при необходимости)	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности <i>Тренерский</i>					
Разрабатывает планы и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке	– лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных		ПК-4 – способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки,	ИД-1 Знает: теории спортивной тренировки, медуко-биологических и психологических основ и технологии тренировки в избранном виде	05.003 «Тренер»

занимающихся	и спортивных услуг; – процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности; – учебно-методическая и нормативная документация.		медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта ИД-2 Умеет: использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта ИД-3 Владеет: навыками применения в образовательном процессе закономерностей спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта	
--------------	--	--	--	---	--

Измеряет и оценивает физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки, комплектует группы занимающихся.			ПК-5 – способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	ИД-1 Знает: теоретические основы формирования спортивного мастерства ИД-2 Умеет: в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями. ИД-3 Владеет: особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	05.003 «Тренер»
Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки			ПК-6 – способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	ИД-1 Знает: методики самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности ИД-2 Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму ИД-3 Владеет: навыками самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности, сохранения и поддержания спортивной формы	05.003 «Тренер»

В результате прохождения профессионально-ориентированной практики обучающийся должен:

знать:

- основы теории и методики спортивной тренировки;
- педагогические аспекты;
- психологические особенности занимающихся данным видом спорта;
- возрастные анатомо-физиологические особенности детей при занятиях спортом;
- основы спортивной медицины (взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма);
- гигиенические требования к проведению учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

уметь:

- осуществлять планирование учебно-тренировочного процесса;
- использовать различные средства и методы ТИМФВ в организации занятий;
- составлять сопроводительную документацию по проведению УТЗ;
- организовывать и проводить УТЗ по избранному виду спорта;
- формировать физическую активность детей различных возрастных групп;
- осуществлять деятельность по вопросам организации и проведения спортивно-массовых мероприятий;

владеть:

- профессиональной речью;
- техническими приемами избранного вида спорта;
- навыками рационального применения учебного оборудования и тренажерных устройств.

6. Структура и содержание практики

Общая трудоемкость профессионально-ориентированной практики составляет 9 зачетных единиц, 324 часа.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной, производственной работы на практике, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля
		1-3 неделя	4-6 неделя	Самостоят. работа	
1	Организационный этап практики	организационная, учебно-методическая, воспитательная,	соревновательная и хозяйственная работа	проведением научных исследований	представить план-конспект тренировочного занятия (приложение 8) и отчет по педагогическому анализу тренировочного занятия (приложение 9), а также дневник практиканта на проверку групповому руководителю
2	Основной этап практики	самостоятельно проводит	самостоятельное проведение	проведением научных исследований	представить планы-конспекты, проводимых

		отдельные части и целые тренировочного занятия, под контролем тренера-преподавателя	ние тренировочных занятий, а также все перечисленные виды работ	следований	тренировочных занятий (приложение 8), дневник практиканта; оценка качества проводимых тренировочных занятий и прочих мероприятий по индивидуальному плану
3	Заключительный этап практики	Отчётная конференция по практике			Письменный отчёт о практике и его публичная защита (приложение 10)
3	Итого:	162 часа	162 часа		324 часов

7.Образовательные, научно-исследовательские и научно-производственные технологии, используемые при проведении практики

Во время проведения практики используются следующие виды научно-исследовательских и научно-производственных педагогических технологий:

- традиционное обучение;
- игровое обучение;
- технологии коллективного и индивидуального обучения и воспитания;
- личностно-ориентированные технологии;
- технология планирования процесса обучения;
- технологии планирования результатов обучения;
- технология организации массовых мероприятий спортивного характера;
- технологии диагностики физического развития и функционального состояния обучаемых;
- методы научного исследований и анализа.

8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы на практике

В период практики обучающиеся самостоятельно выполняют следующие виды работ:

Организационная работа участие в установочной конференции по практике; изучение программы практики; ознакомление с правилами внутрен-

него распорядка, учебной и методической документацией, планами соревновательной деятельности, документами учета и отчетности, материально-техническим обеспечением (состояние зала, оборудования, инвентаря и др.) базы практики – избранного вида спорта; ознакомление с расписанием тренировочных занятий и с группой занимающихся, закрепленной за практикантом; разработка индивидуального плана работы студента на период практики; составление личного расписания проведения тренировочных занятий; заполнение дневника-практиканта, с представлением на проверку групповому руководителю

Учебно-методическая работа разработать годовой график тренировочного процесса по избранному виду спорта, на примере закрепленной группы; разработать групповой план тренировочных занятий на мезоцикл; посещение тренировочных занятий, проводимых тренером, с целью изучения особенностей методики преподавания, воспитания и организации занимающихся

Воспитательная работа ознакомиться с содержанием и организацией воспитательной работы на базе практики

Соревновательная и спортивно-массовая работа разработка документов о соревновании – положение о соревновании, смета, краткий отчет о соревновании; участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, представителя, руководителя команды.

Хозяйственная работа принимать участие в подготовке и ремонте спортивного инвентаря, оборудования, спортивных площадок к предстоящим занятиям и соревнованиям

9. Формы аттестация по итогам практики

Для оценки результатов работы обучающегося используются следующие критерии:

- соответствие отчетной документации программе практики (дневник, итоговый отчет);

- оценка по пятибалльной системе качества проведения практикантом зачётных тренировочных занятий;
- качество организации и проведения спортивных соревнований и других массовых мероприятий;
- качественная оценка деятельности обучающегося тренером-преподавателем от базы практики;
- психологическая характеристика спортсмена, психологический паспорт вида спорта;
- качественная оценка самостоятельного научного исследования, способности его анализа и обобщения;
- степень проявления творческой, исследовательской активности и собственной дисциплинированности, организованности обучающегося;
- степень владения информацией, представленной в итоговом отчёте.

По итогам практики проводится аттестация на всех этапах. По окончании каждого из этапов обучающий представляет своему групповому руководителю соответствующий перечень отчетной документации. Кроме этого руководителем оценивается практическая деятельность обучающегося соответствующая содержанию (задачам) данного этапа аттестации.

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

10.1. Основная и дополнительная литература

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Теория и методика Физической культуры и спорта – 13е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», - 496с.	Холодов Ж.К. Кузнецов В.С.	2016		+	Кафедра ТиМФВиС
Дополнительная литература						
1	Теория и методика плавания [Текст]: учебник. - М.: Академия,. - 320 с.	Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А.	2014		+	Кафедра ТиМФВиС
2	Волейбол: Учебник для вузов./ М.В. Савина,- 4-е изд. ТВТ Дивизион, – 360с.	Под общ. ред. А.В. Беляева,	2009.		+	Кафедра ТиМФВиС

3	Теория и методика футбола: учебник. - М.: ТВТ Дивизион, - 476 с.	Голомазов С.В., Чирва Б.Г.	2008.		+	Кафедра ТиМФВиС
4	Баскетбол: учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, - 336 с. -	Нестеровский, Д.И.	2008.		+	Кафедра ТиМФВиС
5	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, - 520 с. Подвижные игры.	Железняк, Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.	2004.		+	Кафедра ТиМФВиС
6	Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник. - М.: Академия, - 400 с. Спортивные игры.	Железняк, Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.	2004.		+	Кафедра ТиМФВиС
7	Легкая атлетика: учебник. - М.: Физическая культура, - 448 с. Легкая атлетика.	Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г.	2010.		+	Кафедра ТиМФВиС
Итого по практике: % печатных изданий; % электронных 100						

11. Материально-техническое обеспечение практики

Предлагаемые обучающимся базы практик, в соответствии с ФГОС ООП, обладают должным материально-техническим обеспечением для решения поставленных, программой практики, задач. Выпускающая кафедра обеспечивает обучающегося инструментарием для выполнения учебно-исследовательской работы, а также всеми вспомогательными и методическими материалами на бумажных и электронных носителях.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

производственной практики обучающегося _____ группы _____
ФИО

Место практики: _____

Сроки прохождения: _____

<i>Этап</i>	<i>Содержание</i>	<i>Мах балл</i>	<i>Фактиче- ская оценка (балл)</i>
Организационный этап практики		16	
1.	Составление справки о базе практики (прилож. 1)	2	
2.	Качество составления расписания учебно-тренировочного занятия в группе (прилож. 2)	2	
3.	Составление характеристики группы по виду спорта (прилож. 3)	2	
4.	Составление индивидуального плана работы на период практики (прилож. 5)	2	
5.	Составление годового графика учебно-тренировочного процесса (прилож. 6)	2	
6.	Составление группового плана тренировочных занятий на мезоцикл (прилож. 7)	2	
7.	Заполнение дневника практиканта	4	
Основной этап практики:		64	
1.	Составления 10 конспектов тренировочных занятий, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и на формирование техники в избранном виде спорта (прилож. 8)	10	
2.	Оценка педагогического анализа (прилож. 9)	22	
3.	Составление планов конспектов тренировочных занятий (прилож. 8)	10	
4.	Оценка проводимых 8 тренировочных занятий	22	
Заключительный этап практики		20	
1.	Письменный отчет о практике (прилож. 10)	10	
2.	Публичная защита отчета на итоговой конференции	10	
Сумма баллов / оценка			

Подпись _____

Дата _____

Приложение 2

СПРАВКА О БАЗЕ ПРАКТИКИ

1. Полное наименование организации (базы практики) и его местоположение.
2. Руководитель организации (Ф.И.О., № телефона).
3. Тип спортивного зала и его местоположение.
4. Тренер-преподаватель (Ф.И.О., № телефона).
5. Размер спортивного зала (m^2).
6. Наличие стандартного оборудования (перечислить виды, количество его состояние).
7. Инвентарь и тренажёры (виды, количество их состояние).
8. Количество занимающихся в группе, возраст, спортивный разряд (перечислить подробно).
9. Наличие документов прохождения врачебного контроля.
10. Дата составления справки и подпись студента-практиканта.

Приложение 3

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ

<i>Дни недели</i>	<i>Время (час)</i>			
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Приложение 4

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ВИДУ СПОРТА

Фамилия и имя занимающегося	Возраст (лет)	Пол (м/ж)	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Спорт. разряд	Стаж (лет)	Ориентировочный тип темперамента			
							Х	С	Ф	М
Средний показатель										

Приложение 5

ВЫПИСКА ИЗ ЗАСЕДАНИЯ ТРЕНЕРСКОГО СОВЕТА

1. Дата и время проведения.
2. Присутствующие на заседании (Ф.И.О., должности).
3. Повестка дня (обсуждаемый(ые) вопросы).
4. Докладчик(и) (Ф.И.О., должность).
5. Принятое(ые) решение(я).

Приложение 6

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ

Содержание работы	Дата	Отметки о выполнении
Организационная работа		
Учебно-методическая работа		
Воспитательная работа		
Соревновательная и спортивно-массовая работа		
Исследовательская работа		
Хозяйственная работа		

Приложение 7

ГОДОВОЙ ГРАФИК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Наименование разделов	Всего в году (ч)	Распределение нагрузки по месяцам (ч)									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретическая подготовка											
Общая физическая подготовка											
Специальная физическая подготовка											
Техническая подготовка											
Тактическая подготовка											
Инструкторская и судейская практика											
Контрольные испытания											
ИТОГО часов											

Приложение 8

ГРУППОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА МЕЗОЦИКЛ (6 НЕДЕЛЬ)

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Распределение нагрузки по нед. (ч)						Общий объём (ч)
		1	2	3	4	5	6	

Приложение 9

ПЛАН КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи тренировки:

- 1.
- 2.
- 3.

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Основная часть		
Заключительная часть		

Примечания: в каждой части тренировочного занятия полностью раскрывается её содержание; «дозировка» в каждом случае может осуществляться – по времени (с, мин), пройденному пути (м, км), скорости ($m \cdot c^{-1}$), количеству повторений (раз), силе (кг) и т. п.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

При выполнении педагогического анализа следует раскрыть следующие положения.

Общие сведения. Фамилия, имя, отчество студента практиканта, проводящего тренировку. Дата проведения. Вид спорта. Количество занимающихся. Место проведения.

Подготовленность к занятию. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря.

Характеристика чёткости и точности обозначения задач учебно-тренировочного занятия. Успешность решения поставленных задач.

Оценка организации и проведения тренировочного занятия. Соблюдение структуры и последовательности выполнения частей занятия (подготовительная, основная, заключительная). При этом учитывать: рациональность распределения времени на отдельные задания; соответствие физических упражнений и заданий основным задачам тренировки.

Оценка методики обучения. Знание студентом-практикантом техники изучаемых движений. Правильность подбора средств, методов для решения отдельных задач тренировки. Использование в тренировочном занятии словесного метода и показа. Формирование интереса у занимающихся к тренировочному процессу.

Характеристика тренировочной нагрузки. Оценка объема и интенсивности нагрузки. Соответствие нагрузки возрасту, полу и подготовленности занимающихся. Использование приемов регулирования нагрузки.

(Образец титульного листа и структура письменного отчета)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

ОТЧЕТ

о прохождении производственной (педагогической) практики
по направлению подготовки 7.49.03.01 – Физическая культура,
профиль «Спортивная тренировка»

Студента _____
(Фамилия Имя Отчество)

Группа _____

База практики _____

Сроки практики:

Начало «__» _____ 20__ г.

Окончание «__» _____ 20__ г.

Групповой руководитель практики

(должность, Ф.И.О.)

Оценка по практике _____

Дата «__» _____ 20__ г.

Тирасполь, 20__ г.

1. Организационная работа

(Подробно описывается содержание каждого раздела работы с новой страницы)

.....

– 3 –

2. Учебно-методическая работа

.....

– 4 –

3. Воспитательная работа

.....

– 5 –

4. Соревновательная и спортивно-массовая работа

.....

– 6 –

5. Исследовательская работа

.....

– 7 –

6. Хозяйственная работа

.....

– 8 –

7. Приложения (1-9)

.....

– 18 –

8. Предложения по практике

.....

дата

подпись обучающегося