

**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 202 4 г.

ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Производственная (тренерская) 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)

2022 ГОД НАБОРА

Тирасполь, 2024 год

Программа практики «Производственная (тренажерная)» 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 закрепление теоретических знаний студентом 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:

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

Данные задачи производственной 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

Педагогическая практика относится к вариативной части профессионального цикла Б2.О.03(П) основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Спортивная тренировка» направление 7.49.03.01 направление Физическая культура. Педагогическая практика проводится на III курсе очной и IV курсе заочной формах обучения в учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮШОР, СК и других спортивных объеди-

нениях) 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. Студент-практикант 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 студентом-практикантом 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 студентов-практикантов: 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 студентов 3 курса являются учреждениях 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 студентов очной формы обучения – 6 недель, в 6 семестре. Студенты заочной формы обучения проходят практику без отрыва от основной работы в таком же объеме в период 8-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, медико-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, комплекзует 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 тренерской практики студент-практикант 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 ТМФВ 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 педагогической практики составляет 9 зачетных единиц, 324 часа.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной, производственной работы на практике, включая самостоятельную работу студентов 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 ис-	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 студенты 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 студента-практиканта 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 студента-практиканта тренером-преподавателем от базы практики;
- психологическая характеристика на спортсмена, психологический паспорт вида спорта;
- качественная оценка самостоятельного научного исследования, способности его анализа и обобщения;
- степень проявления творческой, исследовательской активности и собственной дисциплинированности, организованности студента-практиканта;
- степень владения информацией, представленной в итоговом отчёте.

По итогам практики проводится аттестация на всех этапах. По окончании каждого из этапов студент-практикант представляет своему групповому руководителю соответствующий перечень отчетной документации. Кроме этого руководителем оценивается практическая деятельность студента-практиканта 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 ву-	Под общ. ред.	2009.		+	Кафедра

	зов./ М.В. Савина,- 4-е изд. ТВТ Дивизион, – 360с.	А.В. Беляева,				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 студентам базы практик, в соответствии с ФГОС ООП, обладают должным материально-техническим обеспечением для решения поставленных, программой практики, задач. Выпускающая кафедра обеспечивает студента-практиканта 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 студента _____ группы _____
ФИО

Место практики: _____

Сроки прохождения: _____

<i>Этап</i>	<i>Содержание</i>	<i>Макс балл</i>	<i>Фактическая 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 8 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.

Приложение 11

(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 студента-практиканта