

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

Утверждено  
на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта,  
физиологии и безопасности  
жизнедеятельности  
протокол № 10 от «11» июня 2020 г.

*И.о. зав. кафедрой П. В. Захаров*

**ПРОГРАММА**

**учебной тренерской практики**

Направление подготовки  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
Физкультурное образование

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

Форма обучения: заочная

Составитель: к.филос.н., доцент, и.о. зав.  
кафедрой физического воспитания и  
спорта, физиологии и БЖ Захаров П.Я.

Горно-Алтайск

2020

**Вид практики:** учебная

**Тип практики:** тренерская практика (далее - учебная практика)

**1. Цель учебной практики:** - закрепление и углубление теоретической подготовки обучающихся и приобретение им практических навыков и компетенций, а также ознакомление студентов с педагогической деятельностью тренера по виду спорта, с содержанием и структурой.

**2. Задачи учебной практики**

- расширение знания студентов о профессии «Тренер», адаптация студентов-практикантов к условиям и режиму работы учреждений физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей (ДЮСШ);

- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ и ДЮСШ, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением;

- совершенствование психолого-педагогических знаний студентов и формирование у них на этой основе соответствующие педагогические умения и навыки.

**3. Место дисциплины в структуре бакалавриата**

Учебная тренерская практика относится к блоку практик Б2.О.

При освоении учебной практики дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с дисциплинами «Психология физического воспитания и спорта» (ОПК-5), «Производственная тренерская практика» (ОПК-10).

Получение знания о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры, требованиях и структурных компонентах деятельности тренера, преподавателя.

Спортивно-практическая деятельность на основе критериев педагогического мастерства и предпосылок повышения эффективности деятельности тренера, преподавателя решают задачи, связанные с использованием современных технологий по формированию жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и воспитание физических качеств занимающихся физической культурой и спортом, а также организации работы ДЮСШ.

**4. Место и время проведения учебной практики**

Способ проведения практики – стационарная и выездная.

Форма проведения практики – непрерывно.

Место проведения практики – кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности и ДЮСШ Республики Алтай.

Взаимодействие университета и профильных организаций осуществляются на основе договоров о проведении практики.

Учебная практика проводится в течение 2 недели на 2 курсе в 4 семестре.

Учебная практика может проводиться в иные сроки согласно индивидуальному учебному плану студента.

Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

**5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения учебной практики**

Процесс прохождения практики направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

**в) общепрофессиональных (ОПК):**

способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения (ОПК-5);

способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта (ОПК-10).

**5.2. Индикаторы достижения компетенций.** В результате прохождения учебной практики обучающийся должен:

**знать:**

- планы и процессы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, основы тренировочной деятельности;
- средства регулирования поведения занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды;
- организацию проектирования и реализации воспитательных программ, направленных на воспитание у занимающихся социально-значимых личностных качеств;
- методы свободного общения с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности,

**уметь**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и тренировочных занятий и занятий с учётом возраста, пола занимающихся, их физической и технической подготовленности;
- планировать, осуществлять и анализировать деятельность по организации тренировочных занятий, проектировать ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учётом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

**владеть**

- рациональной организацией и проведением тренировочных занятий в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

**6. Трудоемкость, структура и содержание учебной практики, формы текущего контроля, форма промежуточной аттестации по практике**

Общая трудоемкость производственной практики составляет 3 зачетные единицы, 2 недели, 52 часа контактных часов, 52 часа СРС.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Недели (дни)	Содержание раздела (этапа)	Формы текущего контроля/Форма промежуточной аттестации по практике
1	Организация практики	1 день	Проведение установочной конференции	Беседа по технике безопасности
2	Подготовительный этап	3 дня	Изучение опыта организации тренировочной деятельности и спортивно-массовых мероприятий	Разработка индивидуального плана работы.
3	Проведение практики	1 неделя	Проведение тренировочной деятельности. Организация спортивно-массовых мероприятий	Разработка конспекта тренировочного занятия. Составление положения о соревнованиях по виду спорта Составление протокола тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов

				тестирования
4	Подведение итогов	2 дня	Подготовка документации к отчетной конференции. Отчетная конференция	Дифференцированный зачет
	Итого	2 недели		

### **7. Образовательные научно-исследовательские и научно-производственные технологии, используемые на учебной практике**

В ходе реализации видов учебной работы применяются образовательные технологии.

Методы обучения направленные на первичное овладение знаниями:

- проблемно-поисковый (организация коллективной мысленной деятельности в работе с малыми группами: активная работа по выявлению и определению критериев и предпосылок повышения педагогического мастерства тренера, преподавателя, роли и места физической культуры и спорта в обществе).

Методы обучения, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций (разбор конкретных ситуаций по структуре деятельности тренера, улучшение и формирование умений педагогического мастерства).

- индивидуальный метод активного обучения.

### **8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения практики.**

1. Разработка индивидуального плана работы.
2. Разработка конспекта тренировочного занятия.
3. Составление положения о соревнованиях по виду спорта.
4. Составление протокола тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования.
5. Отчет о прохождении учебной тренерской практики.

### **9. Формы аттестации (по итогам практики)**

1. Разработка индивидуального плана работы.
2. Разработка конспекта тренировочного занятия.
3. Составление положения о соревнованиях по виду спорта.
4. Составление протокола тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования.
5. Отчет о прохождении учебной тренерской практики.

### **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **10.1 Рекомендуемая литература**

## **А) Основная литература**

1. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б.Х. Ланда. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 128 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.htm> (дата обращения 02.06.2018).

2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html> (дата обращения 02.06.2018).

3. Тесты физической подготовленности (Методология и практика) [Электронный ресурс] : методические указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов / . — Электрон. текстовые данные. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011. — 19 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16068.html> (дата обращения 02.06.2018).

## **Б) Дополнительная литература**

1. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика [Электронный ресурс] : монография / Л.П. Сергиенко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 1048 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40812.html> (дата обращения 02.06.2018).

2. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html> (дата обращения 02.06.2018).

## **В) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Программное обеспечение автоматизированной информационной библиотечной системы САБ ИРБИС.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:  
<https://icdlib.nspu.ru/> Межвузовская электронная библиотека  
<http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

## **11. Материально-техническое обеспечение учебной практики**

Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; свистки, скакалки, обручи, перекладина, брусья, секундомер. Компьютер с выходом в сеть Интернет.

Автор: к.филос.н., доцент Захаров П.Я.

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности протокол № 10 от 11.06.2020г.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (обязательное)

#### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### Паспорт фонда оценочных средств по учебной практике

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)*	Код контролируемой компетенции (индикатор достижения компетенции)	Наименование оценочного средства
1	Изучение опыта организации тренировочной деятельности и спортивно-массовых мероприятий	ИД-2ОПК-5;	Разработка индивидуального плана работы
2	Проведение тренировочной деятельности. Организация спортивно-массовых мероприятий	ИД-3ОПК-5; ИД-1ОПК-10; ИД-2ОПК-10	Разработка конспекта тренировочного занятия Составление положения о соревнованиях по виду спорта Составление протокола тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования Отчет о прохождении учебной тренерской практики.

#### Пояснительная записка

**1. Назначение фонда оценочных средств.** Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной практики

**2. Фонд оценочных средств включает** контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме устного опроса, списка образовательных интернет-ресурсов, списка нормативных документов школы и промежуточной аттестации в форме устного опроса.

**3. Структура и содержание заданий** разработаны в соответствии с программой учебной практики

**4. Проверка и оценка результатов выполнения заданий**

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

*Оценка 5 (отлично):* во время прохождения практики разработан индивидуальный план, составлены без ошибок: положение о соревнованиях по виду спорта, разработан конспект тренировочного занятия, составлен протокол тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования, вовремя сдан отчет о прохождении практики.

*Оценка 4 (хорошо):* во время прохождения практики разработан индивидуальный план, составлены с незначительными ошибками следующие документы: положение о соревнованиях по виду спорта, разработан конспект тренировочного занятия, составлен протокол тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования, вовремя сдан отчет о прохождении практики.

*Оценка 3 (удовлетворительно):* во время прохождения практики разработан индивидуальный план, составлены с грубыми ошибками следующие документы: положение о соревнованиях по виду спорта, разработан конспект тренировочного занятия, составлен протокол тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования, вовремя сдан отчет о прохождении практики.

*Оценка 2 (неудовлетворительно):* во время прохождения практики не разработан индивидуальный план, не составлены следующие документы: положение о соревнованиях по виду спорта, разработан конспект тренировочного занятия, составлен протокол тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования, вовремя сдан отчет о прохождении практики.

### Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Индивидуальный план работы студента	Документ представляющий собой совокупность деятельности работы студента и сроки выполнения	Образец плана
2	Положение о проведении соревнований.	Схема проведения соревнований	Образец положения
3	Конспект тренировочного занятия	Схема проведения тренировочного занятия	Образец конспекта
4	Протокол тестирования подготовленности занимающихся	Записи студентов о соотношении уровня развития физических качеств и соответствия их нормативам физической подготовленности	Образец протокола
5	Отчет студента о прохождении практики	Таблица, позволяющая сформировать представление о содержании деятельности студента во время прохождения практики	Образец отчет студента

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

(обязательное)

Образец оформления индивидуального плана работы студента

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА 1140-3Ф группы

\_\_\_\_\_  
ФИО

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Сроки
<p style="text-align: center;"><b>1. Организационная работа</b></p> <p>1. Участие во установочной конференции. 2. Разработка индивидуального плана работы на период практики. 3. Знакомство с базой практики: администрация, материальная база,</p>	

<p>коллектив.</p> <p>4. Беседы с старшим тренерами по видам спорта</p> <p>5. Инструктаж руководителя от базы.</p> <p>6. Участие в конференции по итогам практики: защита отчета по тренерской практике.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>2. Методическая работа</b></p> <p>1. Изучение программу для ДЮСШ и СДЮШОР по виду спорта.</p> <p>2. Разработка комплексов ОРУ и ОФП.</p> <p>3. Разработка планов-конспектов тренировочных занятий.</p> <p>4. Хронометраж и анализ общей и моторной плотности занятий различной направленности: на обучение двигательным действиям, на воспитание физических качеств.</p> <p>5. Измерение ЧСС и анализ динамики пульса во время занятий различной направленности: на обучение двигательным действиям, на воспитание физических качеств.</p> <p>6. Наблюдение и анализ занятий, проводимых тренерами по виду спорта.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>3. Учебная работа</b></p> <p>1. Проведение в качестве помощника тренера подготовительной части занятий.</p> <p>2. Тестирование уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы и анализ полученных данных.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>4. Воспитательная работа</b></p> <p>1. Беседа с тренером и занимающимися по теме «Организация и план воспитательной работы в тренировочной группе».</p> <p>2. Участие в мероприятиях по плану воспитательной работы базы практики:</p>	
<p style="text-align: center;"><b>5. Спортивно-массовая работа</b></p> <p>1. Составление положения о соревнованиях.</p> <p>2. Участие в соревнованиях в качестве помощника судьи.</p>	

**Критерии оценки:**

Критерии	Оценка, уровень
Индивидуальный план работы полностью раскрывает содержание деятельности студента и соответствует образцу	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
Индивидуальный план работы раскрывает содержание деятельности студента и соответствует образцу, однако имеются мелкие ошибки и небольшие неточности	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
Индивидуальный план работы не полностью раскрывает содержание деятельности студента и имеются грубые ошибки и неточности	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
Индивидуальный план работы не раскрывает содержание деятельности студента и не соответствует образцу	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

(обязательное)

Образец оформления положения о соревнованиях

**ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ**

\_\_\_\_\_ (наименование соревнований, вид спорта)

**Задачи соревнования:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Сроки и место проведения:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Руководство подготовкой и проведением соревнований:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Участники соревнования:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Программа и условия проведения соревнования:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Порядок определения победителей личного и командного первенства:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Награждение:**

\_\_\_\_\_

**Сроки и порядок подачи заявок на участие в соревнованиях:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Подпись практиканта \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Критерии оценки:**

Критерии	Оценка, уровень
Положение о соревнованиях полностью раскрывает необходимые условия к соревнованиям и соответствует образцу	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
Положение о соревнованиях имеет мелкие ошибки и небольшие неточности и соответствует образцу	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
Положение о соревнованиях имеет грубые ошибки и неточности и частично соответствует образцу	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
Положение о соревнованиях не раскрывает необходимые условия к соревнованиям и полностью не соответствует образцу	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

(обязательное)

Образец конспекта тренировочного занятия

**Конспект тренировочного занятия**

Тема:

Задачи:

1. Обучать или совершенствовать.
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать.

1. Инвентарь:

2. Место проведения:

3. Время проведения:

содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть <i>Записываются: построение, рапорт, Сообщение задач занятия, описание общеразвивающих упражнений.</i>	<i>Время, количество раз, круги, расстояние</i>	<i>Записывается: на что обратить внимание, Методы и приемы используемые на занятии.</i>
2. Основная часть		
4. Заключительная часть		

**Критерии оценки:**

Критерии	Оценка, уровень
Конспект полностью раскрывает содержание тренировочного занятия и соответствует образцу	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
Конспект частично раскрывает содержание тренировочного занятия и соответствует образцу	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень

Конспект частично раскрывает содержание тренировочного занятия и частично соответствует образцу	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
Конспект не раскрывает содержание тренировочного занятия и не соответствует образцу	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**  
(обязательное)

Образец протокола тестирования подготовленности занимающихся и анализ результатов тестирования

**ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И  
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Группа \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

В занятии участвовало \_\_\_\_\_ человек

№	Фамилия, имя	Тесты (начало практики / конец практики)								Общая оценка
1										
2										
3										
4										
5										

Анализ результатов тестирования подготовленности занимающихся:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Подпись практиканта** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_

**Подпись тренера** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_

**Критерии оценки:**

Критерии	Оценка, уровень
Протокол полностью раскрывает выполнение нормативов и соответствует требованиям	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
Протокол частично раскрывает выполнение нормативов и соответствует требованиям	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
Протокол частично раскрывает выполнение нормативов и частично соответствует требованиям	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
Протокол не раскрывает выполнение нормативов и не соответствует требованиям	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

(обязательное)

Образец отчета о прохождении учебной тренерской практики

**ОТЧЕТ О ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ ТРЕНЕРСКОЙ ПРАКТИКИ**

1. Количество занятий, в наблюдении и анализе которых практикант принял участие: \_\_\_\_\_

2. Количество проведенных занятий:

Тренировочная группа	Помощник тренера	Тренер с помощником

3. Методические занятия, в которых практикант принял участие:

Дата	Тема	Роль практиканта
	Программа практики и индивидуальный план	
	Основные направления работы, традиции, распорядок работы и требования предъявляемые к занимающимся.	
	Задачи базы, распределение обязанностей, система повышения квалификации и тарификации тренеров.	

Организация воспитательной и методической работы

	Проблема комплектации групп, работа с учебными заведениями и родителями занимающихся.	
	Особенности воспитательного и тренировочного процесса в группах с разным уровнем подготовленности.	
	Методика разработки плана-графика макроцикла практики.	
	Методика тестирования подготовленности и анализ полученных данных.	

4. Соревнование в котором практикант принял участие (в качестве кого)

---



---



---

5. Мероприятия воспитательного характера, в которых практикант принял участие:

---

---

---

6. Приложения к отчету:

---

---

**Подпись практиканта** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_

**Подпись тренера** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_

**Подпись преподавателя** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_

### Критерии оценки:

Критерии	Оценка, уровень
Отчет о прохождении учебной практики полностью раскрывает содержание деятельности студента и полностью соответствует требованиям	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
Отчет о прохождении учебной практики раскрывает содержание деятельности студента и соответствует требованиям, однако имеет мелкие ошибки и небольшие неточности	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
Отчет о прохождении учебной практики частично раскрывает содержание деятельности студента и имеет грубые ошибки и неточности	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
Отчет о прохождении учебной практики не раскрывает содержание деятельности студента и не соответствует требованиям	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован