

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МАУ ДО ДЮСШ № 3» г. Томска  
А.А.Козин



«24» марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



О.И. Загrevский

«21» марта 2022 г.

Рабочая программа производственной практики

**Тренерская практика**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2022**

Код практики в учебном плане: Б.2.О.02.03

СОГЛАСОВАНО:

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис

Томск – 2022

## **1. Цель практики**

Целью производственной практики является получение обучающимися профессиональных умений и опыта тренерской деятельности, направленное на формирование следующих компетенций:

- ОПК-2 – Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ОПК-4 – Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-7 – Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ОПК-8 – Способен проводить работу по предотвращению применения допинга;
- ОПК-12 – Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики;
- ОПК-13 – Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ОПК-14 – Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;
- ПК-1 – Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
- ПК-2 – Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

## **2. Задачи практики**

- применение теоретических знаний в теории и методике спорта, спортивной ориентации и отбора (ОПК-2, ОПК-4);
- развитие навыков педагогического контроля при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (ОПК-2);
- развитие навыков планирования занятий, выбора наиболее эффективных методик проведения тренировок, организации участия спортсменов в соревнованиях (ОПК-4);
- развитие навыков профилактики спортивного травматизма и оказания первой доврачебной помощи (ОПК-7);
- развитие навыков разъяснительной работы по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-8);
- развитие навыков физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с нормами профессиональной этики и навыки анализа нормативно-правового обеспечения в области физической культуры и спорта (ОПК-12);
- развитие навыков организации и проведения соревнований по избранному виду спорта различного уровня, объективного судейства соревнований. (ОПК-13);
- развитие навыков планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов (ОПК-14);
- приобретение опыта тренерской деятельности и учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки (ПК-1);
- приобретение опыта педагогической деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта (ПК-2).

## **3. Место практики в структуре образовательной программы**

Практика относится к обязательной части образовательной программы.

#### **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по практике** Семестр 8, зачет с оценкой.

#### **5. Входные требования для освоения практики**

Для успешного освоения практики требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: Введение в профессиональную деятельность, Теория и методика физической культуры, Безопасность жизнедеятельности, Спортивная медицина, Педагогика физической культуры, Психология физической культуры, Допинг в спорте, Спортивная физиология, Возрастная морфология, Спортивная метрология, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование/ Управление соревновательной подготовкой спортсменов, Теория и методика подвижных игр/Нетрадиционные виды спорта, Теория и методика спорта.

#### **6. Способы и формы проведения практики**

Практика проводится на базе профильных организаций (Детские юношеские спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва, Школы высшего спортивного мастерства, спортивные секции общеобразовательных учреждений, спортивные секции ТГУ, фитнес-клубы). Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

#### **7. Объем и продолжительность практики**

Объем практики составляет 5 зачётных единицы, 180 часов, из которых:

– иная контактная работа: 6 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

Практика проводится в форме практической подготовки.

Продолжительность практики составляет 3 недели и 2 дня.

#### **8. Планируемые результаты практики**

Результатами прохождения практики являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-2.1. – Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;

ИОПК-2.2. – Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.

ИОПК-4.1. – Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности;

ИОПК-4.2. – Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий

ИОПК-4.3. – Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.

ИОПК-7.1 – Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организывает безопасное пространство для обучающихся,

оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;

ИОПК-7.2 – Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь;

ИОПК-8.1 – Анализирует антидопинговое законодательство, знает основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма;

ИОПК-8.2 – Проводит разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности;

ИОПК-12.1 – Знает систему отечественного законодательства в сфере спорта и физической культуры, основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ, нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта, анализирует и оценивает законодательные инициативы;

ИОПК-12.2 – Использует в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов; с позиций правовых норм анализирует конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике образовательных и спортивных учреждений, осуществляет физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с нормами профессиональной этики;

ИОПК-13.1 – Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований;

ИОПК-13.2 – Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта;

ИОПК-14.1 – Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов;

ИОПК-14.2 – Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов;

ИПК-1.1 – Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности;

ИПК-1.2 – Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки;

ИПК-1.3 – Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;

ИПК-2.1 – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта;

ИПК-2.2 – Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

## 9. Содержание практики

Этапы практики	Виды работ, связанные с будущей профессиональной деятельностью	Часы всего (в т.ч. контактные)
1. Организационный	1. Проведение собрания по организации практики: – знакомство с целями, задачами, требованиями к практике и формами отчетности по практике (программой практики); – знакомство с графиком проведения практики; – подготовка дневников практиканта. 2. Инструктаж по охране труда, технике	4 (2)

	безопасности и пожарной безопасности для обучающихся, проходящих практику.	
2. Ознакомительный	<p>1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка и иными локальными нормативными актами профильной организации.</p> <p>2. Инструктаж по технике безопасности и охране труда, соблюдению правил противопожарной безопасности, санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов в профильной организации.</p> <p>3. Знакомство с профильной организацией. Организационная структура управления организацией. Анализ деятельности организации. Сбор и анализ фактического материала по организации учебно-тренировочного процесса в организации.</p>	12
3. Основной	<p><b>Учебно-методическая работа</b> ИОПК – 4.2, ИОПК-4.2, ИОПК-14.1, ИОПК-14.2 - Разработать учебно-методическую документацию: план-график учебно-тренировочного процесса на год. - Составить 12 планов-конспектов тренировочных занятий</p> <p><b>Учебно-тренировочная работа</b> ИОПК-4.1., ИОПК-7.1, ИОПК-7.2, ИОПК-12.2, ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-2.1, ИПК-2.2 - Провести в качестве помощника учебно-тренировочные занятия. - Провести тренировочные занятия в качестве тренера по виду спорта, - Провести открытое занятие в присутствии руководителей практики от ТГУ и профильной организации.</p> <p><b>Организационная работа</b> ИОПК-4.3., ИОПК-12.2, ИОПК-13.1, ИОПК-13.2, ИПК-1.1, ИПК-1.3 - Составить документы для проведения соревнований, принять участие в организации и проведении соревнований.</p> <p><b>Учебно-исследовательская работа</b> ИОПК-2.1., ИОПК-2.2., ИОПК-14.2, ИПК-1.1 Провести измерения: - хронометраж занятия, - пульсометрия занимающегося, - тестирование уровня физической подготовленности занимающихся, - расчет темпов прироста показателей физ. подготовленности, - определение уровня физической работоспособности, - выполнить расчеты, сделать выводы.</p>	160 (2)

	<b>Воспитательная работа</b> ИОПК-8.1, ИОПК-8.2, ИОПК-12.1 - Разработать материалы и провести не менее 4-х воспитательных мероприятий (по антидопинговому законодательству, фэйр-плэй, биомеханике технических элементов и др.)	
5. Заключительный	1. Заполнение дневника, подготовка отчета и материалов, необходимых для его защиты, подготовка презентации. 2. Защита отчета по итогам практики.	4 (2)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180 (6)</b>

## 10. Формы отчетности по практике

По итогам прохождения практики обучающиеся в течение 10 рабочих дней после завершения периода практики по календарному графику предоставляют руководителю практики от ТГУ:

- заполненный дневник практики;
- отчет о прохождении практики.

## 11. Организация промежуточной аттестации обучающихся

### 11.1 Порядок и форма проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой путем публичной защиты обучающимися индивидуальных отчетов о прохождении практики на итоговом учебном занятии перед комиссией из не менее трех научно-педагогических работников, включая руководителя практики от ТГУ.

### 11.2 Процедура оценивания результатов обучения

Оценка сформированности результатов обучения осуществляется комиссией на основе анализа предоставленных отчетных документов, выступления обучающегося и его ответов на вопросы. Студенту выставляется итоговая оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», как среднее арифметическое трех оценок:

1. качество отчета о прохождении практики (оформление) и заполнение дневника,
2. оценка, данная руководителем практики от профильной организации,
3. защита отчета по практике.

### 11.3 Критерии оценивания результатов обучения

Результаты прохождения практики определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

Виды деятельности	Критерии оценивания результатов обучения			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
1. Качество отчета, заполнение дневника	Отчет по практике не полный, материал изложен с нарушением последовательности, имеются существенные ошибки. Отчет составлен с грубыми нарушениями требований к выполнению и	Отчет по практике не полный; материал изложен скомкано, нарушена логическая последовательность, имеются ошибки. Основные требования к выполнению, оформлению и защите отчета	Отчет по практике достаточно полный, на основании изученных материалов; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом могут иметься несущественные	Отчет по практике полный, на основании изученных материалов; материал изложен в определенной логической последовательности. Выполнены основные требования к

	оформлению. Дневник не заполнен	выполнены не полностью. Дневник заполнен не полностью, нарушены сроки выполнения графика, отсутствуют необходимые подписи Отчет и дневник представлены с нарушением сроков.	ошибки. Выполнены основные требования к выполнению, оформлению и защите отчета. Дневник заполнен полностью, но представлен с нарушением сроков.	выполнению, оформлению и защите отчета. Дневник заполнен полностью. Отчет и дневник представлены в срок.
2. Оценка руководителя от профильной организации	Более половины компетенций не сформированы, задания не выполнены в срок, допускались нарушения трудовой дисциплины.	Более половины компетенций сформированы не на высоком уровне, или не все задания выполнены в срок, или были нарушения трудовой дисциплины.	Менее половины компетенций сформированы не на высоком уровне, все задания выполнены в срок, отсутствуют нарушения трудовой дисциплины.	Все компетенции сформированы на высоком уровне, все задания выполнены в срок, отсутствуют нарушения трудовой дисциплины.
3. Защита отчета	На защите отчета, обучающийся отвечал скомкано на дополнительные вопросы, путаясь в понятиях и допуская существенные ошибки, что позволяет оценить уровень освоения компетенций как не достаточный для выставления положительной оценки	На защите отчета, обучающийся отвечал на дополнительные вопросы, позволяющие оценить уровень освоения конкретной компетенцией, допуская ошибки	На защите отчета, обучающийся отвечал грамотно на дополнительные вопросы, позволяющие оценить уровень освоения конкретной компетенцией, материал излагал в определенной логической последовательности, были не большие неточности.	На защите отчета, обучающийся отвечал грамотно на дополнительные вопросы, позволяющие оценить уровень освоения конкретной компетенции, материал излагал в определенной логической последовательности, не допуская ошибок в терминологии

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по практике или непрохождение промежуточной аттестации по практике при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие отрицательную отметку, как имеющие академическую задолженность, могут быть отчислены из университета в порядке, установленном локальным нормативным актом НИ ТГУ. Обучающиеся, не выполнившие программу практики по уважительной причине, направляются на практику повторно, в свободное от учебы время.

## 12. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по практике в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16872>

- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по практике.
- в) Методические указания по подготовке отчета по практике.
- г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

### 13. Перечень рекомендованной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Афанасьев В. З. Плавание: Учебник для вузов / под общ. ред. Булгаковой Н.Ж.. - Москва: Юрайт, 2022. - 344 с - (Высшее образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/494146>. URL: <https://urait.ru/book/cover/4A1CE9B0-0A1A-4395-A9EB-E64DFC61D5E0>
2. Булгакова Н. Ж. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: Учебник для вузов / под ред. Булгаковой Н.Ж.. - Москва: Юрайт, 2022. - 304 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/494145>. URL: <https://urait.ru/book/cover/D94DA133-FD3A-4208-8E0E-742E11BC5E55>
3. Димова А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Учебник для вузов / Димова А. Л.. - Москва: Юрайт, 2022. - 428 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/496660>. URL: <https://urait.ru/book/cover/9E33019C-ED9A-4541-B056-607D78CC682F>
4. Журин А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол / Журин А. В.. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 60 с..URL: <https://e.lanbook.com/book/195431>
5. Конеева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учебное пособие для вузов / под общ. ред. Конеевой Е.В.. - Москва: Юрайт, 2022. - 322 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/495012>. URL: <https://urait.ru/book/cover/A18CFAB0-59A8-43CA-AEE9-6577E35C6F27>
6. Коновалов В. Л. Баскетбол / Коновалов В. Л., Погодин В. А. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 84 с.. URL: <https://e.lanbook.com/book/185320>.
7. Никитушкина Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе: учебно-методическое пособие / Н. Н. Никитушкина. - Москва: Sport, 2019. - 317 с.
8. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: Учебник для вузов / Письменский И. А.. - Москва: Юрайт, 2022. - 264 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/493582>. URL: <https://urait.ru/book/cover/444D9D05-EE4B-4829-B084-DB9C896F0E3D>
9. Семёнова Г. И. Спортивная ориентация и отбор: Учебное пособие для вузов / Семёнова Г. И.; под науч. ред. Ермакмайшвили И.В. - Москва: Юрайт, 2022. - 105 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/493626>. URL: <https://urait.ru/book/cover/689AF4BA-231E-4004-8EE8-4E22C0D73688>

б) дополнительная литература:

1. Баскетбол чемпионов: основы : [пер. с англ.] /Ли Роуз. Москва: Человек, 2014. – 271 с.
2. Волейбол : теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /[В. В. Рыцарев, В. П. Черемисин, О. В. Шкирева и др. ; под общ. ред. В. В. Рыцарева] Москва : Спорт , 2016, 452 с.
3. Комплексный контроль в спортивных играх /Годик М. А., Скородумова А. П. Годик, Марк Александрович Москва : Издательство "Советский спорт" , 2010, 338 с. – URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000430329>



4. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки: теоретические и практические аспекты /В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко. Москва: Советский спорт, 2014, 383 с.
5. Подготовка юных лыжников-гонщиков /В. Н. Плохой. Москва: Спорт, 2016. - 183 с
6. Спортивный отбор: теория и практика /Л. П. Сергиенко. Москва: Советский спорт, 2013, 1047 с.
7. Теория и методика спорта: [учебник для студентов вузов]/А. А. Васильков Васильков, Андрей Андреевич. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008, 379 с.
8. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта /Губа В. П. Москва: Издательство "Советский спорт", 2008, 306 с – URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000430415>
9. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне /Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. Москва: Советский спорт, 2014, 75 с.
10. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика /М. М. Боген; предисл. П. Я. Гальперина. Москва: ЛИБРОКОМ, 2013, 219 с
11. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: учебно-методическое пособие /Б. Г. Чирва. Москва: ТВТ Дивизион, 2015. - 199 с.

в) ресурсы сети Интернет:

1. Портал Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – 2021 <http://minsport.gov.ru/>
2. Портал Всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. -2021 <https://www.volley.ru/>
3. Портал Всероссийской федерации лёгкой атлетики [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. -2021 <https://rusathletics.info/docs?category=6686>
4. Портал Всероссийской федерации плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. -2021 <https://russwimming.ru/>
5. Портал Федерации лыжных гонок России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. -2021 <http://www.flgr.ru/>
6. Портал Единой справочной – спортивные организации и федерации [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. -2021 [https://msk.ros-spravka.ru/catalog/sports\\_organizations\\_and\\_federations](https://msk.ros-spravka.ru/catalog/sports_organizations_and_federations)

#### **14. Перечень информационных технологий**

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### **15. Материально-техническая база проведения практики**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Материально-техническая база профильной организации, включая перечень помещений, оборудования, инвентаря, предоставленных профильной организацией в соответствии с приложением 2 к договору о практической подготовке обучающихся.

### **16. Информация о разработчиках**

Шарафеева Алла Борисовна, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности, старший преподаватель.

**Рецензент:**