Приложение 6

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Б2.О.4 Тренерская практика

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Формы обучения: очная

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Авторы программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Сютина Валентина Игоревна
Кандидат педагогических наук, доцент Богданов Михаил Юрьевич

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика и цель практики…….. 4

2. Место практики в структуре образовательной программы и планируемые результаты……. 4

3. Структура и содержание практики……... 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 6

5. Учебно-методические рекомендации по практике……. 11

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики……. 11

7. Материально-техническое, программное обеспечение практики, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 11

1. Общая характеристика и цель практики

Цель практики – приобретение практических навыков и практического опыта, а также формирование следующих компетенций:

ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

Тип практики	Семестр	Способ проведения	Контактная работа	Форма промежуточной аттестация
Тренерская практика	7	Стационарная; выездная	2	Экзамен

Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в ходе прохождения практики:

- педагогический
- тренерский

Программа практики ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

Практика проводится в форме практической подготовки обучающихся.

2. Место практики в структуре образовательной программы и планируемые результаты

2.1. Тренерская практика относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (бакалавриат).

Тренерская практика предусмотрена на 4 курсе, 7 семестр.

Тренерская практика базируется на знаниях, полученных обучающимся по дисциплинам . Компетенции, сформированные у студентов в процессе прохождения тренерской практики, будут необходимы при изучении профильных дисциплин, а также при прохождении преддипломной практики.

Тренерская практика логически связана с такими дисциплинами, как:

ОПК-2 - Комплексный контроль в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

ОПК-16 - Комплексный контроль в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

ПК-1 - Лыжный спорт, Теория и методика единоборств, Теория и методика обучения гимнастике, Теория и методика обучения конькобежному спорту, Теория и методика обучения легкой атлетике, Теория и методика обучения лыжному спорту, Теория и методика обучения плаванию, Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм, Теория и практика плавания

2.2. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Код по ФГОС ВО	Компетенция	Индикаторы (показатели достижения результата)

ПК-1	Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	Применяет на практике средства и методы программ спортивной подготовки по базовым видам спорта с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Осуществляет спортивный отбор и спортивную ориентацию с использованием современных и доступных методик по определению антропометрических, физиологических и психологических особенностей занимающихся и их предрасположенности копределенным видам спорта
ОПК-16	Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	Использует современные компьютерные и информационно-коммуникационные технологии для повышения эффективности учебно-тренировочной деятельности

3. Структура и содержание практики

3.1.Объем практики составляет 9 з.е. (324 часа), (6 недель).

3.2.Содержание практики

очная форма

Этап	Содержание этапа практики	Количество часов	Формы текущего контроля
7 семестр			
1.	Участие в установочной конференции на базе ТГУ имени Г.Р. Державина. Проведение инструктажа по обеспечению безопасности жизнедеятельности детей в ДЮСШ. Инструкция по охране труда при проведении прогулок, туристиче¬ских походов, экскурсий и перевозке детей авто¬транспортом. Инструкция по пожарной безопасно¬сти.	2	Собеседование
2.	Знакомство с коллективом и материально-техническим обеспечением базы практики.	4	Индивидуальное задание на практику
3.	Инструктаж методиста базы практики об организации работы в ДЮСШ.	4	Индивидуальное задание на практику
4.	Изучение федеральных стандартов по виду спорта, программы спортивной подготовки по виду спорта, разработка документов планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.	84	Индивидуальное задание на практику

5.	Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий. Проведение отдельных частей и в целом учебно-тренировочного занятия.	26	Индивидуальное задание на практику
6.	Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.	102	Индивидуальное задание на практику
7.	Проведение пульсометрии. Составление физиологической кривой нагрузки на учебно-тренировочном занятии. Хронометрирование, оценка общей и моторной плотности учебно-тренировочного занятия.	34	Индивидуальное задание на практику
8.	Составление отчета (учет результатов своей деятельно¬сти, анализ, оценка собственного педагогиче¬ского опыта с целью улучшения владения методи¬ческими приемами профессиональной деятельности).	28	Индивидуальное задание на практику
9.	Защита отчета по практике. Участие в итоговой конфе¬ренции на базе факультета.	4	Научный доклад
	Всего	288	

3.3. Индивидуальные задания по практике:

- - Принять участие в установочной и итоговой конференциях по практике, в методических занятиях руководителя вуза и методиста базы практики.
- Подчиняться правилам внутреннего распорядка базы практики, выполнять распоряжения администрации базы и методиста.
- - Изучить программу практики, индивидуальный план работы на период практики.
- Изучить документы планирования спортивной подготовки в учреждениях дополнительного образования, учебную программу по виду спорта.
- - Провести наблюдение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, с целью изучения особенностей методики тренировочного процесса.
- Разрабатывать и представлять на утверждение тренеру и методисту конспект каждого проводимого мероприятия.
- - Провести в качестве помощника тренера подготовительную и заключительную части тренировочного занятия в группе начальной подготовки.
- Провести в качестве тренера с помощниками основную часть учебно-тренировочного занятия.
- - Провести самостоятельно учебно-тренировочные занятия для приобретения необходимого уровня профессиональных умений и навыков.
- Провести хронометрирование учебно-тренировочного занятия.
- Провести пульсометрию и составить физиологическую кривую нагрузки на учебно-тренировочном занятии.
- - Осуществить педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.
- Провести контрольные испытания и оценить уровень физической подготовленности занимающихся в спортивной секции.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1 Оценка знаний обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы.

Распределение баллов при прохождении практики:

- Выполнение индивидуального задания по практике – 70 баллов,
- Оформление документации по практике – 10 баллов,
- Защита отчета по практике: 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№	Вид учебной работы	Max. кол-во баллов	Методика начисления баллов
1.	Выполнение индивидуального задания по практике	70	53 - 70 баллов - индивидуальное задание по практике выполнено в полном объеме в соответствии с программой практики своевременно и качественно; - студент показал глубокую теоретическую, методическую, профессионально-прикладную подготовку, ответив на вопросы руководителя практики; - умело применил полученные знания во время прохождения практики и при собеседовании с руководителем; - ответственно и с интересом относился к своей работе. 36 - 52 баллов - индивидуальное задание по практике выполнено в полном объеме в соответствии с программой практики, с незначительными отклонениями от качественных параметров; - студент демонстрирует достаточно полные знания всех профессионально-прикладных и методических вопросов в объеме программы практики при собеседовании с руководителем; - проявил себя как ответственный исполнитель, заинтересованный в будущей профессиональной деятельности; - при собеседовании показал достаточный уровень освоения компетенций. 0 – 35 баллов - индивидуальное задание по практике выполнено не в полном объеме, часть заданий программы практики вызвала затруднения; - студент не проявил глубоких знаний теории и умения применять ее на практике, допускал ошибки в планировании и решении задач, на собеседовании с руководителем; - не способен самостоятельно продемонстрировать практические умения, в процессе работы не проявил достаточной самостоятельности, инициативы и заинтересованности.
2.	Оформление документации по практике: оценивание содержания и оформления отчета по практике	10	8 - 10 баллов - отчет: - выполнен в полном объеме и в соответствии с требованиями; - результативность практики представлена в количественной и качественной обработке, продуктах деятельности; - материал изложен грамотно, доказательно; - свободно используются понятия, термины, формулировки; - выполненные задания соотносятся с формированием компетенций. 5 – 7 баллов - отчет: - выполнен в полном объеме и в соответствии с требованиями, но допущены технические и/или орфографические ошибки; - грамотно используется профессиональная терминология - четко и полно излагается материал, но не всегда последовательно; - описывается анализ выполненных заданий, но не всегда четко соотносится выполнение профессиональной деятельности с формированием определенной компетенции. 0 - 4 баллов - отчет: - низкий уровень владения профессиональным стилем речи в изложении материала; - низкий уровень оформления документации по практике; - низкий уровень владения методической терминологией; - носит описательный характер, без элементов анализа;

			- низкое качество выполнения заданий, направленных на формирование компетенций.
3.	Защита отчета по практике: подготовка и защита презентации	20	16 - 20 баллов - защита и содержание презентации в полной мере соответствуют программе практики, индивидуальному заданию (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания, нормативно-правовой базы, литературы), задачам, наблюдается последовательность и логичность презентуемого материала; - студент на защите демонстрирует ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы практики; - содержание выступления отличает: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач практики, доказательность практических действий, умение аргументировать свои заключения, делать выводы; - на защите показал высокий уровень освоения компетенций. 11 -15 баллов - защита и содержание презентации в достаточной степени соответствуют программе практики, индивидуальному заданию, задачам, наблюдается последовательность презентуемого материала; - студент на защите демонстрирует эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, знания по всем разделам программы практики, соблюдение регламента; - содержание выступления отличает: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, доказательность практических действий, умение аргументировать свои заключения, делать выводы; - на защите показал достаточный уровень освоения компетенций. 0 – 10 баллов - защита и содержание презентации не в полной мере соответствуют программе практики, индивидуальному заданию, задачам; - студент на защите демонстрирует не полный объем знаний по всем разделам программы практики, соблюдение регламента; - содержание выступления отличает: не полное раскрытие темы, отмечается частичное несоответствие презентации содержанию отчета по практике и индивидуальному заданию; - на защите показал недостаточный уровень освоения компетенций.
	Итого за практику	100	

Студенту выставляется итоговая оценка промежуточной аттестации в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале, характеризующая качество освоения студентом полученных знаний, приобретенных умений и владений по практике. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично / зачтено
70 - 84 баллов	Хорошо / зачтено
50 - 69 баллов	Удовлетворительно / зачтено
Менее 50	Неудовлетворительно / не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Индивидуальное задание на практику

1. Руководство базой практики: директор, заместители директора, методисты.

2. Тренеры, обеспечивающие учебно-тренировочный процесс в школе.

3. Принцип составления расписания учебно-тренировочных занятий в школе.

4. Спортивные объекты используются учреждением дополнительного образования для проведения учебно-тренировочной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

5. Распределение объемов тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

6. Характеристика спортивных залов, площадок, спортивного инвентаря и оборудования используемого учреждением дополнительного образования для проведения учебно-тренировочной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

7. Обеспечение спортивной экипировкой для проведения учебно-тренировочной работы.

1. Документы, регламентирующие содержание и организацию деятельности учреждения дополнительного образования детей.

2. Документы планирования учебно-тренировочной работы по виду спорта в учреждении дополнительного образования детей.

3. Требования предъявляемые к соблюдению санитарно-эпидемиологических норм в соответствии с СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598

4. Нормативные документы планирования учебной нагрузки.

5. Задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

1. Федеральные документами регламентирующие подготовку спортсменов по виду спорта.

2. Требования к результатам реализации спортивной подготовки на этапах.

3. Продолжительность этапов подготовки, соотношением объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

4. Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на различные этапы подготовки.

4. Учебный календарно-тематический план-график распределения учебных часов.

5. План учебного процесса на учебный год, этап подготовки.

1 1. Постановка оздоровительных, образовательных и воспитательных задач на УТЗ.

2 2. Части УТЗ, их продолжительность.

3 3. Подбор средств и методов спортивной тренировки, соответствующих задачами.

4 4. Применение спортивного инвентаря и оборудования на спортивной тренировке .

5 5. Планирование специальных подготовительных и подводящих упражнений, соответствующих задачам УТЗ.

6 6. Структура и содержание конспекта УТЗ.

7 7. Подведение итогов УТЗ.

Структура анализа проведения УТЗ.

2. Оценка качества проведенного УТЗ.

3. Подготовка тренера к проведению УТЗ.

4. Подготовка спортивного сооружения, инвентаря и оборудования к проведению УТЗ.

5. Оценка готовности и деятельности спортсменов на УТЗ.

1. Задачи пульсометрии как метода научного исследования.

2. Организация и проведение пульсометрии на УТЗ.

3. Разработка документов для проведения исследования.

4. Составление отчета о результатах пульсометрии (графики, описание).

5. Задачи хронометрирования УТЗ как метода научного исследования.

6. Организация и проведение хронометрирования на УТЗ.

7. Разработка документов для проведения исследования, составление отчета о результатах хронометрирования УТЗ (расчет, таблцы).

1 1. Выполнение индивидуального задания практики.
2 2. Выполнение рабочего плана практики.
3 3. Самооценка знаний, умений и навыков на основе сравнительного анализа с индикаторами компетенций (показатели достижения результата), представленными в разделе 4.4. данной программы.
4 4. Самооценка владения методиками планирования, организации и проведения УТЗ на основе положений и принципов педагогики.
5 5. Самооценка соответствия личностных качеств студента-практиканта требованиям профессии тренера.

Научный доклад

1 1. Распределение в школу и подготовка к прохождению практики.
2 2. Выполнение индивидуального задания практик.
3 3. Выполнение рабочего плана (графика) практики.
4 4. Разработка документов планирования по виду спорта.
5 5. Проведение УТЗ в учреждении дополнительного образования детей.

Собеседование

1. Какие обязанности накладываются на тренера по виду спорта в целях соблюдения требований охраны труда.
2. Какие опасные и вредные производственные факторы воздействуют на тренера по виду спорта.
3. Какие профессиональные риски и опасности воздействуют на тренера по виду спорта.
4. Какие требования охраны труда необходимо соблюдать перед началом работы.
5. Какие требования охраны труда необходимо соблюдать во время работы и по окончании.
6. Какие требования охраны труда необходимо соблюдать при аварийных ситуациях.
7. Какие требования предъявляются к тренеру по спорту в случае пожарной опасности.

4.3 Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена

По итогам прохождения практики обучающийся должен своевременно представить на кафедру следующую отчетную документацию:

- отчет о прохождении практики и выполнении индивидуальных заданий;
- отзыв-характеристику о своей работе с места прохождения практики.

Наличие правильно оформленных отчетных документов по практике, отражающих освоенные компетенции в ходе выполнения индивидуальных заданий, является основанием для выставления соответствующей оценки.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-1	Способен на высоком уровне применять на практике средства и методы программ спортивной подготовки по базовым видам спорта с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся
	ОПК-2	
	ОПК-16	
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-1	На хорошем уровне применяет на практике средства и методы программ спортивной подготовки по базовым видам спорта с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся
	ОПК-2	
	ОПК-16	

«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-1	Способен удовлетворительно применять на практике средства и методы программ спортивной подготовки по базовым видам спорта с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся
	ОПК-2	
	ОПК-16	
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-1	Не умеет применять на практике средства и методы программ спортивной подготовки по базовым видам спорта с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся
	ОПК-2	
	ОПК-16	

5. Учебно-методические рекомендации по практике

Обязанности обучающихся во время прохождения практики, требования к оценке выполнения ими рабочего плана (графика) практики и усвоению компетенций, формируемых во время практики закреплены в Положении о практике обучающихся, осваивающих образовательные программы высшего образования, реализуемые в ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина», а также в соответствующих методических материалах (Приложение 8 ОП ВО).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

6.1 Основная литература:

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2002. - 261 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. - 11-е изд., стер.. - М.: Академия, 2013. - 478 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html

4. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., Железняк Ю.Д. Теория и методики физического воспитания : учебник. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

6.2 Иные источники:

1. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/

2. Электронная библиотека учебников - http://studentam.net/content/category/1/2/5/

3. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

4. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

7. Материально-техническое обеспечение практики, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения практики необходимо следующее материально-техническое обеспечение: рабочее место, содержащее: персональный компьютер, принтер; возможность выхода в сеть Интернет для поиска информации по профильным сайтам и порталам; помещения для самостоятельной работы; учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций и промежуточной аттестации.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
Microsoft Windows 10
SPSS Statistic
LibreOffice

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru
3. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента во время прохождения последним тренерской практики осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.