



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

---

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись)

Е.Е. Соколов

«28» августа 2025 г.

**Рабочая программа производственной практики, тренерской**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

## 1. Цели практики:

Образовательная деятельность при проведении практики осуществляется в форме практической подготовки.

Сформировать у студентов компетенции, а также профессионально значимые качества и психические свойства личности в соответствии с современными требованиями к работникам этого направления. Вооружить студента навыками и умениями ведения учебнотренировочного и воспитательного процесса в учреждениях дополнительного образования и оздоровления детей, молодежи и взрослого населения в группах начальной и общей физической подготовки. Тренерская практика является основным связующим звеном между теоретической подготовкой и непосредственной педагогической деятельностью будущего молодого специалиста. Участие в ней студентов способствует проявлению и развитию у них всех компонентов педагогических способностей, знаний и умений.

Производственная (тренировочная) практика направлена на:

1. Накопление студентами опыта педагогической деятельности в качестве преподавателя, тренера, инструктора в различных структурах дополнительного образования детей и взрослого населения, физкультурно-оздоровительных клубах различного профиля.
2. Формировать навыков самостоятельного проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта на основе глубоких знаний теории и методики спортивной тренировки, оздоровительной работы с детьми, подростками и взрослым населением.
3. Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной, досуговой, спортивно-массовой работы на уровне образовательного учреждения, предприятия, клуба.

## 2. Вид, тип, способы и основные базы проведения практики

Вид практики – производственная.

Тип практики – тренировочная.

Производственная (тренировочная) практика студентов проводится в сторонних организациях (общеобразовательных учреждениях, колледжах, образовательных учреждениях дошкольного, среднего профессионального образования, образовательных учреждениях дополнительного образования детей, спортивных клубах, фитнес - центрах, бассейнах, спортивных школах: ДЮСШ, СДЮШОР, СШОР).

### 1. Место практики в структуре ОП

Программа «Производственная практика, тренировочная» относится блоку 2, к части формируемая участниками образовательных отношений. Данная практика проходит в течение 8 семестра на 4 курсе. Итоговой формой освоения курса является зачет с оценкой.

Для прохождения практики необходимы знания, умения и компетенции, полученные при изучении дисциплин Блока 1, прохождении учебной (ознакомительной) практики и прохождении производственной (педагогической) практики.

Для прохождения практики обучающийся должен:

#### Знать:

- теоретические основы самопознания; значение познания себя для саморазвития личности;
- содержание процесса целеполагания, его особенности и способы реализации при решении задач самоорганизации и самообразования;
- роль мотивов в самоорганизации деятельности;
- схему самоорганизации деятельности, методы и приемы самоорганизации и самообразования;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- методики проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;

- методики планирования и методического обеспечения деятельности физкультурно-спортивных организаций, проведения учета и отчетности, руководства работой малых коллективов;
- методики использования основных положений и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологий;
- методики осуществления образовательного процесса на основе положений теории физической культуры;
- методики проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организации внеклассной физкультурно-спортивной работы;
- приемов общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом.

**Уметь:**

- формулировать цели самообразования; исходя из этапов личностно-профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей;
- использовать приемы самоорганизации и самообразования в учебно-профессиональной деятельности;
- учитывать условия успешного самообразования в процессе обучения;
- работать в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий;
- проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

**Иметь практический опыт:**

- приемам и технологиям целеполагания, целереализации и оценки результатов деятельности по самообразованию и самовоспитанию;
- способам выявления и оценки индивидуально-психологических качеств и методами достижения более высокого уровня их развития;
- планировать и методически обеспечивать деятельность физкультурно-спортивных организаций, проведения учета и отчетности, руководства работой малых коллективов;
- использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

Прохождение данной практики служит основой для освоения таких дисциплин и прохождения практик как, Государственная итоговая аттестация, Основы проектной деятельности и командной работы, Менеджмент физической культуры и спорта, Психология и педагогика физической культуры и спорта.

#### **4. Планируемые результаты обучения при прохождении практики**

##### **4.1. Компетенции, формированию которых способствует практика**

При прохождении практики формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональные (ПК):

ПК 1 - Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

ПК 3 – Способен использовать в процессе спортивной тренировки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа;

ПК 4 – Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов;

ПК 5 – Способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

**4.2. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с формируемыми компетенциями**

В результате прохождения практики обучающийся должен:

**Знать:**

- особенности проведения с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий;
- особенности проведения с обучающимися подвижных и спортивных игр, организации участия обучающихся в подвижных и спортивных играх;
- особенности построения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки;
- особенности организации индивидуального или в составе команды участия спортсмена в спортивных соревнованиях
- особенности планирования и составления расписания занятий в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации;
- особенности проведения с обучающимися тренировок на основе специально разработанного комплекса упражнений;
- основы передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса;
- новейшие методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации.

**Уметь:**

- составлять комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий;
- обеспечить безопасность при проведении занятий по общей физической подготовке обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе;
- составить комплекс специальных упражнений с целью развития технической подготовки;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся;
- планировать занятия в соответствии с целями и задачами физкультурно-спортивной организации; - поставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся;
- выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно - спортивной организации.

**Иметь практический опыт:**

- способности поддержания учебной дисциплины во время занятия;
- способности владения современными инструментальными методами оценки состояния организма занимающихся;



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

- способности владения методикой планирования содержания тренировочных занятий;
- способности владения методами систематического учета, анализа, обобщения результатов работы;
- способности владения методами психологометодической поддержки обучающихся в период состязаний.
- способности владения методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, коллегами;
- способности владения методами педагогической диагностики и коррекции,
- представление о методах научного исследования в сфере физической культуры и спорта;
- способности владения методикой анализа сбора и обработки информации для подготовки статистического материала и подготовки тезисов.

### 5. Объем и содержание практики

Объем практики составляет 9 зачетных единиц, 324 академических часов.

Образовательная деятельность в форме практической подготовки организуется при проведении практики в полном объеме путем непосредственного выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Продолжительность практики – 6 недели.

Практика является распределенной в 8 семестре.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Содержание практики по разделам (этапам)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
1	Организационный этап	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность базы практики. Ознакомление с администрацией и педагогическим коллективом учебно - спортивной организации Проведение инструктажа по технике безопасности с занимающимися. Ведение дневника практиканта.	Запись в дневнике Тест по технике безопасности
2	Практическое выполнение учебных заданий, предусмотренных программой практики (Учебно-методический этап).	Ознакомление с имеющимися методическими материалами на базе практики (копии документов поместить в дневник). Разработка совместно с тренером планирующей документации в прикрепленных группах на различные циклы подготовки, включая индивидуальную работу Составление конспектов учебных, оздоровительных, тренировочных занятий в прикрепленных группах различной направленности Проведение занятий в прикрепленных группах в качестве помощника тренера Проведение занятий в прикрепленных группах самостоятельно	Собеседование по выполнению заданий, в т.ч. индивидуальных. Запись в дневнике



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

		Разработка положения о соревновании и составление сметы расходов на проведение соревнования (или выезда на соревнование)	
3	Сдача отчетной документации групповому методисту и ее защита. (Заключительный этап)	Защита отчетной документации на итоговой конференции по практике.	зачет с оценкой

**6. Характеристика форм отчетности и оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по практике**

Производственная (тренировочная) практика начинается с установочной конференции, которая организуется директором института. На конференции разъясняются цель, задачи, содержание, формы организации и проведения практики, права и обязанности студента-практиканта, критерии оценки, требования к ведению отчетной документации. Руководитель практики от института проводит инструктаж по технике безопасности. Установочная конференция проводится в институте и создает психологический настрой студентов на практику.

Анализ итогов практики проводится на заключительной конференции. Организуют конференцию директором института. На ней студенты-практиканты выступают с отчетами и презентациями о проделанной работе.

Студент, пропустивший дни практики или работа которого признана неудовлетворительной, из-за невыполнения требований, предъявляемых к практиканту, может быть отстранен от дальнейшего прохождения практики, а его работа признана неудовлетворительной, что считается невыполнением учебного плана. При уважительной причине по разрешению директора ему может быть назначено повторное прохождение практики.

Непосредственное руководство практикой осуществляет кафедраальный руководитель практики. Руководитель (руководители) учебной практики планирует, организует и контролирует во время практики всю работу студента:

- - устанавливает состав студентов кафедры, проходящих практику; составляет план-график проведения практики;
- - поддерживает с ними связь, принимает участие в распределении студентов по местам практики;
- - подготавливает и проводит организационные собрания студентов, направляемых на практику;
- - помогает студентам в составлении индивидуального плана на весь период практики, в определении вида, объема и содержания учебных занятий;
- - контролирует прохождение практики;
- - осуществляет содержательную и методическую помощь студентам в решении основных задач;
- - составляет общий отчет по итогам учебной практики.

**Права и обязанности студента-практиканта.** Студенты, направляемые на учебную практику, *имеют право*:

- - получать от руководителей практики необходимые консультации в определенное время и в установленных формах;
- - пройти в принимающей организации инструктаж обо всех необходимых для исполнения практикантом правилах работы и этики профессионального общения;
- - получить от принимающей организации отзыв о прохождении практики.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Студенты, направляемые на учебную практику, **обязаны:**

- - явиться на установочное собрание, проводимое руководителем практики;
- - детально ознакомиться с программой практики;
- - своевременно прибыть на место прохождения практики;
- - соблюдать режим и правила работы учреждения, предприятия или организации; выполнять указания руководителя практики; выполнять программу практики;
- - своевременно подготовить отчет по практике.

Форма отчетности по практике – предоставление документации согласно заданий.

Форма итогового контроля – зачет с оценкой.

По окончании практики студент должен сдать отчетную документацию руководителю практики от кафедры:

**Отчетная документация студента-практиканта**

- 1) Инструктаж по технике безопасности с печатью организации.
- 2) Индивидуальное задание на практику.
- 3) Рабочий график (план) прохождения учебного материала (Составляет практикант, согласовывает с двумя руководителями, утверждает руководитель организации).
- 4) Дневник практиканта с отметками работ, выполненными по каждому дню.
- 5) Годовой план спортивной тренировки в прикрепленных группах.
- 6) Выписка из плана работы организации за данный период с подписью руководителя организации и печатью.
- 7) План тренировки на один месяц в прикрепленной группе.
- 8) Показатели контрольных нормативов по ОФП в прикрепленной группе.
- 9) Конспекты учебно – тренировочных занятий в прикрепленных группах.
- 10) Экспресс анализ учебно – тренировочного занятия в прикрепленных группах.
- 11) Примерный план педагогического анализа учебно – тренировочного или физкультурно – оздоровительного занятия.
- 12) Анализ плотности УТЗ.
- 13) Анализ динамики физической нагрузки на УТЗ.
- 14) Отчет по практике (минимум 10 страниц + фото. Подробно по каждому пункту дневника). Внизу подпись студента, подписи руководителей и печати.
- 15) Характеристика на практиканта от организации.

Формулируются критерии оценки: «Отлично» «Хорошо» «Удовлетворительно» «Не удовлетворительно»

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики**

Основная литература:

*а) основная:*

1. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>
2. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / сост. С. Г. Ермакова. — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22284>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Маглишко Э.У. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 1 [Электронный ресурс]/ Маглишко Э.У., Платонов В.Н.- Электрон. текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2012.- 480 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16833>.- ЭБС «IPRbooks»



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

4. Маглишко Э.У. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2 [Электронный ресурс]/ Маглишко Э.У., Платонов В.Н.- Электрон. текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2012.- 544 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16834>.- ЭБС «IPRbooks» =1

**а) дополнительная литература:**

1. Герасимов С. Н. , Волкова Е. В. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Н. Герасимов, Е.В. Волкова // Новосибирск: НГТУ, 2012. - 36 с. - Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958&sr>Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Годик М.А., Скородумова А.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9861>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Баскетбол. Гандбол. Теория и методика обучения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Б. Павлюк .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 .- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/199278?cldren=0>

3. Методика обучения техническим элементам в волейболе [Электронный ресурс]: / Ю.Н. Ермакова, Н.В. Гогина, А.А. Хренов, Е.А. Осокина .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2011 .- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/195553?cldren=0>

4. Викулов А. Д. Плавание: учебное пособие / А. Д. Викулов. - Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2004. - 368 с. - (Учебное пособие для вузов).

5. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. А. Беляев [и др.] ; под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - Москва: СпортАкадемПресс, 2002. - 372 с.

6. Методика начального обучения игре в ручной мяч. Учебно-методические рекомендации для студентов физкультурных отделений высших и средних учебных заведений, учителей ФК и тренеров. Павлюк Н.Б., Перевозчикова Е.В.- Шуя , 2004

7. Основные правила игры в баскетбол. Комментарии к ним. Методические рекомендации. Павлюк Н.Б., Романова М.А.Издательство «Весть», ГОУ ВПО «ШГПУ», 2007.

8. Титова Т.М. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т. М. Титова, Т. В. Степанова. - Москва: Чистые пруды, 2006. - 32 с.

9. Физическая культура: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев [и др.]; под ред. Е.В. Конеевой. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 560 с.

10. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя.- Раздел «Баскетбол».- М., 2001 г.

11. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»

<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

## **8. Материально-техническое обеспечение практики**

На занятиях и во время самостоятельной работы студенты должны быть обеспечены учебниками, учебными пособиями, методическими рекомендациями, периодической и научной литературой.





Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Кроме этого должен быть обеспечен доступ к сетевым источникам информации, аудио - видеоматериалам, наглядным пособиям. Учебный процесс должен быть обеспечен кино- или видео камерами для съемки и анализа техники и аппаратурой для проведения исследований.

Проведение практики обеспечено наличием:

- учебных и методических пособий;
- учебников, программ.
- наглядных пособий, видеоматериалов, компьютеров, проекторов;
- сетевые источники информации с выходом в Интернет, библиотечные фонды;
- научно-исследовательской лабораторией и инструментарием;
- баз данных, составленных сотрудниками кафедры физической культуры.

**Авторы программы практики:**

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры, мастер спорта Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД  
«28» августа 2025г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)