

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
проректор з навчальної роботи  
\_\_\_\_\_ Музика Ф.В.  
„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2015 р.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”      декан  
факультету спорту  
\_\_\_\_\_ Ріпак І.М.  
„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2015 р.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
декан факультету підвищення  
кваліфікації, перепідготовки,  
післядипломної та заочної освіти  
\_\_\_\_\_ Сидорко О.Ю.  
“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2015 р.

## ПРОГРАМА

**тренерської практики  
(в командах майстрів, ШВСМ)**

**для студентів V курсу факультету спорту та студентів VI курсу факультету  
підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти**

**(освітньо-кваліфікаційний рівень „спеціаліст”)  
спеціальність 7.01020201 – “Спорт (за видами)”**

Тривалість - 4 тижні

Обсяг - 180 год.

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри ОПтаАС  
27.08.2015 р. протокол № 1  
Завідувач кафедри      Бріскін Ю.А.

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

декан факультету спорту

\_\_\_\_\_ Ріпак І.М.

„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2015 р.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

декан факультету підвищення кваліфікації,  
перепідготовки, післядипломної та заочної  
освіти

\_\_\_\_\_ Сидорко О.Ю.

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2015 р.

**ПРОГРАМА**

**тренерської практики  
(в командах майстрів, ШВСМ)**

**для студентів V курсу факультету спорту та студентів VI курсу факультету  
підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти**

**(освітньо-кваліфікаційний рівень „спеціаліст”)  
спеціальність 7.01020201 – “Спорт (за видами)”**

Тривалість - 4 тижні

Обсяг - 180 год.

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри ОПтаАС  
27.08.2015 р. протокол № 1  
Завідувач кафедри Бріскін Ю.А.

## З М І С Т

1. Пояснювальна записка
2. Мета практики
3. Завдання практики
4. Організація практики
5. Керівництво практикою
- 5.1. Функціональні обов'язки факультетського керівника
- 5.2. Функціональні обов'язки кущового методиста
- 5.3. Функціональні обов'язки методиста спортивно-педагогічної кафедри
- 5.4. Функціональні обов'язки методиста на об'єкті практики
6. Типові навчальні завдання
7. Зміст роботи студента-практиканта
8. Орієнтовний план-графік проходження програмного матеріалу практики
9. Перелік документів, що подаються студентами на захист практики
10. Орієнтовна схема характеристики практиканта
11. Рекомендована література

## 1. Пояснювальна записка

Тренерська практика є складовою частиною процесу підготовки фахівців у вищих навчальних закладах і заключною ланкою підготовки випускників університету, її важливість обумовлена переважною практичною спрямованістю майбутньої діяльності.

Зміст тренерської практики передбачає оволодіння студентами сучасними методами і формами організації роботи в галузі їх майбутньої професії, формування у них, на базі отриманих в університеті знань, вмінь і навичок, здатності приймати самостійні рішення при роботі в реальних умовах, виховання потреби систематично оновлювати свої знання і творчо їх застосовувати у практичній діяльності.

Під час тренерської практики поглиблюються і закріплюються теоретичні знання з усіх дисциплін навчального плану, формується здатність до творчого їх застосування.

Поставлена мета досягається шляхом ознайомлення із структурою і змістом роботи спортивної організації – об'єкта практики, утворення цілісної уяви про зміст і характер тренерської діяльності, формування у практикантів стійких навичок в організації, плануванні, контролі та проведенні навчально-тренувального процесу.

## 2. Мета практики

Тренерська практика є важливим етапом підготовки майбутніх фахівців в галузі спорту.

У взаємозв'язку з педагогічною, організаційною та загальною тренерською практиками вона сприяє апробації теоретико-методичних знань у реальній практичній діяльності та формуванню професійних вмінь і навичок.

## 3. Завдання практики

1. Удосконалення прикладних умінь та оволодіння практикою використання в підготовці спортсменів методичних положень, які виходять з принципів системи підготовки спортсменів:

- побудова тренувального заняття;
- планування мікро- та мезоструктур побудови підготовки спортсменів в залежності від завдань та періодів макроциклу;
- підбір ефективних засобів та методів тренувального процесу;
- індивідуалізація процесу фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки спортсменів в залежності від їх індивідуальних особливостей, віку та кваліфікації;
- управління динамікою тренуваності та спортивної форми;
- проведення оперативного, поточного та етапного контролю підготовки.

2. Вдосконалення навичок тренерської роботи:

- особистий показ техніки спортивної вправи;
- застосування засобів опосередкованої наочності;
- керівництво спортивною групою в процесі тренувального заняття;
- оволодіння практикою застосування методів суворо регламентованої вправи в тренувальному процесі;

- ведення виховної роботи та вміння спрямовувати процеси самовиховання спортсменів;
- керування станом тренуваності спортсменів;
- керування стартовими станами спортсменів;
- аналіз та узагальнення практичного досвіду;
- спілкування з спортивними функціонерами та громадськістю;
- вдосконалення навичок суддівства;
- організація і проведення спортивних змагань та свят.

#### **4. Організація практики**

Відповідальність за організацію проведення і контроль тренерської практики покладається на керівника університетськими практиками котрий підпорядкований проректору з навчальної роботи. Навчально-методичне керівництво і виконання програми практики забезпечує кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту та відповідні спортивно-педагогічні кафедри.

До керівництва тренерською практикою залучаються досвідчені викладачі спортивно-педагогічних кафедр.

Керівник тренерської практики університету контролює підготовленість баз практики, забезпечує проведення всіх організаційних заходів, інструктує про порядок проходження практики, рекомендує практикантам необхідні документи, перелік котрих встановлює університет, інформує практикантів про систему звітності за підсумками практики. В тісному контакті з керівниками практики на об'єктах забезпечує якість виконання документації у відповідності з програмою, контролює забезпечення нормальних умов праці і побуту практикантів і проведення з ними обов'язкових інструктажів з охорони праці і техніки безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять.

Університетський керівник практик, при бажанні, приймає захист практики і готує звіт за її підсумками з зауваженнями і рекомендаціями щодо покращення тренерської практики студентів.

#### **5. Керівництво практикою**

Загальне керівництво здійснюють декан факультету спорту. Методичне керівництво здійснює факультетський керівник практики та кущовий методист.

##### 5.1. Функціональні обов'язки факультетського керівника

(кафедра олімпійського, професійного та адаптивного основ спорту)

Факультетський керівник здійснює методичне керівництво роботою кущових методистів, методистів спортивно-педагогічних кафедр, методистів на об'єктах практики та практикантів. Проводить методичні наради з кущовими методистами з теоретико-методичних питань практики.

##### 5.2. Функціональні обов'язки кущового методиста

(завідувач спортивно-педагогічною кафедрою)

Здійснює методичне керівництво та контроль за проведенням практики методистами, викладачами своєї кафедри, методистами на місцях практики та практикантами (аналізує ведення документів планування та обліку, проведення практикантами занять, спортивно-масових заходів та ін.). Проводить захист

практики. Протягом першого тижня після закінчення практики складає та розглядає на засіданні кафедри звіт про практику. Звіт та протокол засідання кафедри здається факультетському керівнику практики.

Безпосереднє керівництво роботою практикантів на об'єктах практики здійснюють методист спортивно-педагогічної кафедри та тренер.

### 5.3. Функціональні обов'язки методиста спортивно-педагогічної кафедри

Організовує та контролює роботу практикантів з усіх розділів програми практики. Надає практикантам допомогу в складанні документів планування, обліку та звітності. Перевіряє та затверджує плани роботи практикантів.

Організовує педагогічний контроль, обговорення та оцінку занять, проведених кожним практикантом. Проводить методичні заняття з бригадою практикантів.

Забезпечує підготовку практикантів до захисту. Разом з методистами на об'єкті практики складає характеристику на практикантів.

### 5.4. Функціональні обов'язки методиста на об'єкті практики

Знайомить практикантів з навчально-тренувальною групою, з документами планування та іншими навчально-методичними матеріалами.

Контролює явку практикантів для проведення занять згідно розкладу. Надає методичну допомогу практикантам під час проведення тренувальних занять.

Надає допомогу практикантам у виконанні розділів програми практики згідно з їх індивідуальними планами.

Бере участь у захисті практики.

## **6. Типові навчальні завдання**

1. Скласти індивідуальний план роботи на період практики.

2. Проаналізувати наявні навчально-методичні матеріали (плани роботи, конспекти занять, індивідуальні плани та ін.), які розроблені на базі практики. Внести пропозиції щодо їх удосконалення і занотувати у щоденнику. З'ясувати з тренерами бази практики можливості використання своїх пропозицій в практичній роботі.

3. Підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.). Записати їх в своєму щоденнику для подальшого аналізу ефективності їх використання.

4. Спланувати за критеріями компонентів суворо регламентованої вправи інтенсивність та обсяг навантаження, час та характер відпочинку при виконанні тренувальних завдань в заняттях (основні параметри занотувати в щоденнику).

5. Провести не менше 10-ти навчально-тренувальних занять.

6. Проаналізувати 1-2 тренувальних заняття.

Використати метрологічні (кількісні) показники зовнішнього та внутрішнього навантаження, завдання навчально-тренувального процесу в даній мікро- і мезоструктурі підготовки.

Порівняти зі своїм розумінням сучасної системи підготовки спортсменів, зробити висновки. В аналізі зосередитись на:

- підборі засобів і методів тренування, їх адекватності стану та структурі підготовки, індивідуальним особливостям та підготовленості спортсменів;

- динаміці навантаження (зовнішньої та внутрішньої його сторін), обсягу, відпочинку;
- організації заняття та виховному впливові тренера;
- інших можливих зауваженнях (структура заняття, місце в мікро-, мезоциклах та взаємозв'язок з попереднім і наступним заняттями тощо).

Все нове занотувати в щоденнику.

7. Взяти участь в підготовці та проведенні змагань.

8. Взяти участь в тренерських нарадах, ознайомитися з адміністративною, фінансовою (господарською) діяльністю спортивної організації.

9. Провести контроль-залікове заняття з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу.

## 7. ЗМІСТ РОБОТИ СТУДЕНТА–ПРАКТИКАНТА

№ за п.	Розділ і зміст роботи	Документація для вивчення і виконання
<b>1</b>	<b>Ознайомлення з об'єктом практики.</b>	
1	Ознайомлення з діяльністю спортивної організації – об'єктом практики.	Положення про спортивну організацію. Статут організації.
2	Ознайомлення з організацією тренувального процесу, виховної роботи, структурою і змістом підготовки спортсменів.	Розклад тренувальних занять. Плани виховної роботи. Накази. Статистичні звіти.
3	Вивчення законодавчої і нормативної документації уряду та Державного комітету України з фізичної культури і спорту, що визначають напрями спортивної роботи.	Накази Президента. Постанови Уряду. Накази і Постанови Держкомспорту України.
4	Знайомство з керівним складом спортивної організації, тренерським складом, спортсменами та рівнем їх спортивної підготовленості.	Штатний розклад. Списки навчальних груп.
5	Ознайомлення зі станом матеріально-технічного, методичного та наукового забезпечення навчально-тренувального процесу.	Нормативні документи. Накази, постанови спортивної організації. Річні звіти.
<b>II</b>	<b>Організація навчально-тренувального процесу</b>	
1	Визначення контингенту учнів і навчальних груп для проведення практики.	Нормативні документи. Наповнення груп. Плани комплектування. Накази. Особисті справи учнів. Журнали обліку роботи тренерів.
2	Ознайомлення з розкладом проведення занять. Складання розкладу для закріпленої групи спортсменів.	Розклад занять.
3	Підготовка місць для проведення занять, спортивного інвентарю, приладів, обладнання.	Тарифи орендної плати. Інструкції по забезпеченню безпеки праці.
4	Визначення і розробка	Функціональні обов'язки тренера,

	організаційних форм проведення занять та взаємодії з тренерами.	практиканта, методиста кафедри.
<b>Ш</b>	<b>Організаційна робота практиканта</b>	
1	Розробка індивідуального плану з тренерської практики.	Програма тренерської практики. Програми для СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ. Плани навчально-тренувального процесу.
2	Участь у методичних заняттях бригади.	Індивідуальний план та вся документація практиканта.
3	Складання звітної документації за підсумками практики.	Документація за всіма розділами програми тренерської практики.
<b>ІУ</b>	<b>Навчально-спортивна робота</b>	
1	Визначення мети, завдань навчання, тренувального процесу і виховної роботи зі спортсменами.	Програма з видів спорту для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
2	Складання планів тренувального процесу на мезоцикл, макроцикл, конспектів тренувальних занять.	Програми з видів спорту. Плани тренувань спортсменів.
3	Проведення тренувальних занять.	Конспекти занять.
4	Визначення тренувальних завдань, управління діяльністю, оперативний контроль за станом, облік навантаження спортсменів у процесі занять, підведення підсумків тренувального процесу.	Плани тренувального процесу. Індивідуальні щоденники спортсменів. Журнал обліку роботи.
5	Облік виконаного тренувального обсягу та ефективності навчально-тренувального процесу.	Журнал обліку роботи. Аналіз контрольних нормативів. Протоколи участі у змаганнях. Індивідуальні щоденники спортсменів.
<b>У</b>	<b>Проведення змагань. Представництво на змаганнях</b>	
1	Складання регламентуючої документації для підготовки і проведення спортивних змагань, підготовки суддівських кадрів, присвоєння спортивних розрядів.	Календар спортивно-масових заходів. Положення про змагання. Положення про суддівські колегії. Єдина спортивна класифікація України.

2	Участь в організації і проведенні спортивних змагань. Участь у роботі суддівської колегії в якості представника команди, судді, секретаря. Подача заявок, перезаявок, подача протесту. Підготовка звіту про проведення змагань чи участь у змаганнях.	Правила змагань з виду спорту. Регламент проведення змагань. Суддівська документація (заявка, перезаявка, протоколи змагань, звіт суддівської колегії та ін.).
<b>УІ</b>	<b>Виховна і профорієнтаційна робота</b>	
1	Визначення мети, завдань, форм і методів виховної роботи відповідно до контингенту групи спортсменів.	План виховної роботи.
2	Проведення бесід, диспутів, обговорення спортивних статей і книг, зустрічей з видатними спортсменами, ветеранами спорту і праці, організація культурного дозвілля.	Посібники з виховної роботи. Конспекти бесід, плани диспутів, тексти доповідей.
3	Проведення профорієнтаційної роботи по залучення до вступу в ЛДУФК спортивно-обдарованої молоді.	Списки бажаючих до вступу в університет.
<b>УП</b>	<b>Адміністративно-господарська та фінансова діяльність</b>	
1	Вивчення фінансових документів спортивної організації.	Бюджет організації, кошториси на проведення спортивних заходів. Документи фінансової діяльності.
2	Оформлення документації на проведення навчально-тренувальних зборів.	Накази. Кошториси. Бланки (форми) кошторисів, відряджень.
3	Складання фінансових звітів про проведення спортивних заходів та відряджень.	Бланки (форми) кошторисів, відряджень. Документи обліку роботи з проведення спортивних заходів.
4	Участь у придбанні спортивної форми, інвентарю, обладнання, його списання.	Рахунки на придбання. Довіреності. Накладні. Акти на списання.
5	Складання угоди на оренду спортивної бази.	Угода (контракт).

<b>УШ</b>	<b>Методична та науково-дослідна робота</b>	
1	Вивчення методичних документів тренерської практики.	Програма тренерської практики. Програми з видів спорту.
2	Вивчення методичних посібників з питань організації, проведення та управління навчально-тренувальним процесом і тренерською діяльністю.	Методичні посібники, монографії, методичні рекомендації з спорту вищих досягнень.
3	Проведення індивідуальних та участь у групових дослідженнях.	Результати досліджень для виконання наукової роботи.
4	Узагальнення та аналіз даних тестування в процесі тренувальних занять.	Протоколи тестування. Протоколи спортивних змагань.

### 8. Орієнтовний план-графік проходження програмного матеріалу практики

№ за п.	Зміст практики	Тижні				Разом годин	Виконано
		1	2	3	4		
1	<b>Ознайомлення з об'єктом практики.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>			<b>10</b>	
II	<b>Організація навчально-тренувального процесу</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
III	<b>Організаційна робота практиканта:</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
	• розробка індивідуального плану	2					
	• участь у методичних заняттях	2	2	2	2	8	
	• підготовка робочої та звітної документації	2	2	2	4	10	
IV	<b>Навчально-спортивна робота</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	
	• проведення тренувальних занять	4	8	8	8	28	
	• педагогічний аналіз тренувальних занять	3	3	3	3	12	
V	<b>Підготовка та проведення змагань, представництво на змаганнях, суддівство</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
VI	<b>Виховна і профорієнтаційна робота</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
VII	<b>Адміністративно-господарська та фінансова діяльність</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
VIII	<b>Методична та науково-дослідна робота</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
	• робота зі спеціальною літературою	2	2	4	2	10	
	• проведення індивідуальних та участь у групових дослідженнях		1	1		2	
	• узагальнення та аналіз даних тестування в процесі тренувальних занять.		2	2	4	8	
	<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	

### **9. Перелік документів, які подаються на захист практики.**

1. Індивідуальний план роботи.
2. Щоденник практиканта.
3. План тренувань на мезоцикл.
4. Календарний план спортивно-масових заходів.
5. Журнал обліку роботи групи.
6. Положення про змагання.
7. Кошторис витрат на проведення навчально-тренувального збору.
8. Педагогічний аналіз навчально-тренувальних занять.
9. Плани навчально-тренувальних занять (8-10).
10. Матеріали науково-дослідної роботи.
11. Звіт про проходження практики.
12. Результати профорієнтаційної роботи (списки спортсменів, бажаючих поступити в ЛДУФК).

### **10. Орієнтовна схема характеристики практиканта.**

Характеристика  
студента факультету спорту

(П.І.Б.)

який проходив тренерську практику в \_\_\_\_\_  
(організація)

з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 200 \_\_\_\_ р.

Відомості про теоретичну та практичну підготовленість практиканта:

- наявність знань, вмінь та навиків; планування всіх форм роботи; складання навчальної документації; проведення навчально-тренувальних занять, організаційні здібності та ін.;
- відношення практиканта до практики та його дисципліна, активність та самостійність в роботі;
- вміння практиканта критично оцінити проведену ним роботу, виявити та виправити допущені в роботі помилки;
- взаємовідносини зі спортсменами, з педагогічним колективом спортивної організації та ін.;
- інші особисті якості та особливості, які були виявлені в період практики і які можуть мати вплив на професійну підготовку та майбутню педагогічну діяльність практиканта.

На закінчення вказати, чи може практикант після закінчення навчання буди рекомендований на тренерську роботу. З яким контингентом (вік та кваліфікація) може працювати.

Диференційована оцінка за практику.

Керівник організації \_\_\_\_\_  
Керівник бригади ЛДУФК \_\_\_\_\_  
Тренер \_\_\_\_\_  
М.П.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

### виконання програми тренерської практики студентами факультету спорту з спеціальності 8.010203 „Олімпійський та професійний спорт”

ОЦІНКА	КРИТЕРІЇ
„5” відмінно	Під час проходження тренерської практики студент виявив всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; реалізував теоретичні знання, вміння і навички у реальній практичній діяльності. Оволодів на практиці основними методичними положеннями в підготовці кваліфікованих спортсменів; на високому теоретико-методичному рівні оформив звітну документацію та виконав повністю програму практики.
„4” добре	Студент виявив знання програмного матеріалу тренерської практики і реалізував теоретичні знання, вміння і навички у практичній діяльності, оволодів методичними положеннями в підготовці юних спортсменів, але припустився незначних помилок під час проведення навчально-тренувальних занять та виконав програму практики.
„3” задовільно	Студент продемонстрував знання основного матеріалу проходження практики, що необхідні у практичній роботі, але припустився помилок при проведенні навчально-тренувальних занять; недостатньо ретельно і своєчасно готував робочу і звітну документацію з практики та виконав програму практики.
„2” незадовільно	Студент мав суттєві прогалини у знаннях основних положень проходження тренерської практики; на низькому організаційно-методичному рівні проводив навчально-тренувальні заняття, несвоєчасно і неякісно готував робочу і звітну документацію. За рівнем теоретичної та практичної підготовленості не відповідає вимогам до професійної діяльності тренера. Не виконав програму практики.

### 11. Література, що рекомендована для використання при підготовці до тренерської практики.

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 270 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 207 с.
3. Методические рекомендации по тренерской практике для студентов, специализирующихся по плаванию. - КГИФК, 1993.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
5. Платонов В.Н. Теория и практика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984. - 352 с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
7. Правила змагань з видів спорту.
8. Програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з окремих видів спорту.
9. Програма тренерської практики для студентів 4 курсу денної форми навчання. - Львів: ЛДФК, 1999. - 15 с.
10. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. - К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

Програму склали:

А. Передерій  
Г. Маланчук