

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
декан педагогічної освіти  
\_\_\_\_\_ Петрина Р.Л.  
”\_\_\_\_\_” 2018 р  
“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
декан ФП та ЗО  
\_\_\_\_\_ Сидорко О.Ю.  
”\_\_\_\_\_” 2018 р.

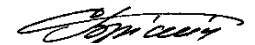
**ПРОГРАМА**

**тренерської практики**

**для студентів IV курсу факультету педагогічної освіти  
та студентів V курсу ФП та ЗО  
напряму підготовки 6.010202  
(Фізичне виховання)**

Тривалість - 5 тижнів

Обсяг - 210 год.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри ТСтаФК  
“28” серпня 2018 р. протокол № 1  
Зав.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. Орієнтовний план-графік проходження програмного матеріалу практики
8. Контрольні запитання, що виносяться на захист 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 до практичної діяльності.

Метою практики є 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 зі всіх дисциплін навчального плану, формується здатність до творчого їх застосування.

Поставлена мета досягається шляхом ознайомлення з 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, проведенні і контролі навчально-тренувального процесу, навчання практикантів передовим методам організації і планування діяльності тренера.

## 2. Мета практики

Тренерська практика є важливим етапом підготовки майбутніх фахівців в галузі освіти, фізичної культури та спорту.

У взаємозв'язку з педагогічною та організаційною 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 впливають 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 в залежності від їх індивідуальних особливостей, віку та кваліфікації спортсмена;
- управління динамікою тренуваності та набуття спортивної форми;
- проведення оперативного, поточного та етапного контролю підготовки.

2. Вдосконалення навичок тренерської роботи:

- особистого показу 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;
- аналізувати та узагальнювати практичний досвід;
- спілкуватися зі спортивними функціонерами та громадськістю;
- проводити спортивні змагання, свята.

#### **4. Організація практики**

Відповідальність за організацію проведення і контроль тренерської практики покладається на керівника університетськими практиками. Навчально-методичне керівництво і виконання програми практики забезпечує кафедра теорії спорту та фізичної культури та відповідні спортивно-педагогічні кафедри.

Загальну організацію практики і контроль за її проведенням здійснює університетський керівник практики, котрий підпорядкований першому проректору.

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 ведення документації у відповідності з програмою, контролює забезпечення нормальних умов праці і побуту практикантів і проведення з ними обов'язкових інструктажів по охороні праці і техніці безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять.

Університетський керівник практик приймає захист практики і готує звіт про її підсумки з зауваженнями і рекомендаціями щодо покращення тренерської практики студентів.

#### **5. Керівництво практикою**

Загальне керівництво здійснюють декан факультету педагогічної освіти та декан факультету ПК, ПП, ПЗО та Методичне керівництво здійснює факультетський керівник практики та кущовий методист.

##### 5.1. Функціональні обов'язки факультетського керівника (кафедра теорії спорту та фізичної культури)

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 (викладач, котрий веде спеціалізацію на кафедрі) 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 занотувати в щоденнику.

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

**7. Орієнтовний план-графік проходження  
програмного матеріалу практики**

№	Зміст практики	Тижні					Разом годин	Вико- нання
		1	2	3	4	5		
<b>I</b>	<b>Теорія</b>	<b>10</b>	<b>6</b>				<b>16</b>	
1	Характеристика об'єкту практики та напрямки тренерської роботи	4	1				5	
2	Представницька і суддівська діяльність тренера	2	2				4	
3	Адміністративно-господарська діяльність тренера	2	1				3	
4	Методична і науково-дослідна діяльність тренера	2	2				4	
<b>II</b>	<b>Практика</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>86</b>	
1	Ознайомлення з видами діяльності тренера на об'єкті практики	2	4	4			10	
2	Організація навчально-тренувального процесу і проведення занять	4	4	8	8	10	34	
3	Виховна робота	2		2	2	2	8	
4	Представництво, суддівство і проведення змагань		4	2	6	4	16	
5	Методична і науково-дослідна робота, проведення семінарів по підготовці суддів з спорту	2	4	4	4	4	18	
<b>III</b>	<b>Методична робота</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>48</b>	
1	Участь в методичних заняттях бригади, консультації у методистів практики	5	2	2	2	2	13	
2	Проведення профорієнтаційної роботи	1	1	1	1		4	
3	Планування і підготовка звітних документів	4	5	7	7	4	27	
4	Участь у захисті практики					4	4	
		30	30	30	30	30	150	
	Самостійна робота	12	12	12	12	12	60	
	Разом	42	42	42	42	42	210	

## Самостійна робота

Самостійна робота практиканта складається з:

- розробка і написання конспектів навчально-тренувальних занять;
- розробка і написання матеріалів з практики (план тренувань на мезоцикл; календарний план спортивно-масових заходів; положення про змагання; кошторис витрат на проведення навчально-тренувального збору; педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття);
- написання тексту лекції з обраного виду спорту.

Самостійна робота практиканта повинна фіксуватися в щоденнику.

### **8. Контрольні запитання, що виносяться на захист практики.**

1. Складіть перелік документації, яка необхідна для проведення змагань з виду спорту.
2. Поясніть, з яких розділів повинна складатися заявка на участь в змаганнях.
3. Складіть перелік обладнання і інвентаря, необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту.
4. Які контрольні вправи і тести Ви будете застосовувати при відборі для занять видом спорту?
5. Складіть форму індивідуального щоденника тренування спортсмена і дайте характеристику по розділах.
6. Поясніть основні напрямки роботи Головної суддівської колегії при проведенні змагань.
7. Складіть схему положення про змагання з виду спорту на першість міста і дайте характеристику його розділів.
8. Дайте практичні рекомендації за показниками навантаження в одному тренувальному занятті.
9. Поясніть методику побудови мезоциклу тренування для групи спортсменів-розрядників.
10. Дайте характеристику основної документації обліку роботи тренера.
11. Як скласти план-конспект навчально-тренувального заняття з виду спорту?
12. Поясніть, як і навіщо складається педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття?
13. На підставі яких документів планується навчально-тренувальна робота в ДЮСШ?
14. Дайте характеристику порядку придбання, видачі і списання спортивної форми та інвентаря.
15. Як скласти кошторис на проведення навчально-тренувального збору і змагання?
16. Які документи необхідно підготувати при оформленні спортивних розрядів і звань?
17. Поясніть, як провести семінар по підготовці суддів з виду спорту.
18. Дайте характеристику навчальної програми для ДЮСШ з виду спорту.
19. Дайте характеристику навчальної програми для ШВСМ.
20. Як оформити відрядження команди спортсменів на змагання?
21. Як оформити відомості на харчування і видачу добових на навчально-тренувальному зборі або змаганні?
22. Як відзвітуватися про відрядження команди спортсменів на змагання?
23. Дайте характеристику етапу початкової підготовки.
24. Дайте характеристику етапу попередньої базової підготовки.
25. Дайте характеристику етапу спеціалізованої базової підготовки.



26. Складіть перелік контрольних нормативів з ЗФП і СФП, що застосовуються для переведення спортсменів з однієї групи до другої в ДЮСШ.
27. Перерахуйте функціональні обов'язки тренера команди на змаганнях.
28. Перерахуйте функціональні обов'язки представника команди на змаганнях.
29. Дайте характеристику перспективному, поточному і оперативному плануванню у виді спорту.
30. Дайте характеристику етапному, поточному і оперативному контролю у виді спорту.

### **9. Перелік документів, які подаються студентами 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. Результати профорієнтаційної роботи (списки спортсменів, бажаючих поступити в ЛДУФК).
11. Звіт про проходження практики.

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

Характеристика  
студента факультету педагогічної освіти

\_\_\_\_\_

(П.І.Б.)

який проходив тренерську практику в \_\_\_\_\_

(організація)

з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ 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 перепідготовки бути 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 оцінки знань і вмінь студентів у національній, та рейтинговій системах оцінювання

Рейтинговий показник	Оцінка у національній шкалі		Оцінка ECTS
90-100	зараховано	5 (відмінно)	A (відмінно)
82-89		4 (добре)	B (дуже добре)
75-81			C (добре)
68-74		3 (задовільно)	D (задовільно)
61-67			E (достатньо)
35-60	незараховано	2 (незадовільно)	F <sub>x</sub> (незадовільно) з можливістю повторного складання
0-34		-	F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням

### Атестація студентів за виконання програми тренерської практики

1. Практична діяльність студентів (проведення фрагментів тренувальних занять, самостійне проведення тренувальних занять, організаційна, адміністративно-господарська діяльність тренера) – **до 40 балів**.
2. Участь в організації змагань та спортивно-масових заходів (розробка плану заходу чи положення про змагання, представницька, суддівська діяльність, організація заходу) – **до 15 балів**.
3. Складання робочої документації (індивідуальний план, щоденник, план тренувань на мезоцикл, журнал обліку роботи групи, кошторис витрат на проведення навчально-тренувального збору, педагогічний аналіз навчально-тренувальних занять, плани навчально-тренувальних занять, звіт про проходження практики) – **до 15 балів**.
4. Методична робота практиканта (участь в методичних заняттях бригади, робота з методичною літературою, проведення методичних занять) – **до 10 балів**.
5. Виховна та профорієнтаційна робота – **до 10 балів**.

6. Виконання завдань з самостійної роботи (розробка і написання конспектів навчально-тренувальних занять, написання тексту лекції з обраного виду спорту, з проблематики Олімпійської освіти тощо) – до **10 балів**

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

### виконання програми тренерської практики студентами факультету фізичного виховання за напрямом підготовки 6.010201 „Фізичне виховання”

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. Рекомендована література

### Основна

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская

література, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

2. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.

3. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А. А., Исаев А. А. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

#### Допоміжна

1. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.

2. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Гавердовский Ю. К. // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С.12-20.

3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Горбунов Г. Д. – М.: Физкультура и спорт. – 208 с.

4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.

5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

6. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2

7. Озолин Н. Г. Молодому коллеге / Озолин Н. Г. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

8. Родионов А. В. Психофизическая тренировка / Родионов А. В. – М.: ТОО “Дар”, 1995. – 64 с.

9. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян И. А., Тер-Ованесян А. А. – М.: Советский спорт, 1992. – 192 с.

10. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.

11. Цзен Н. В. Психотехнические игры в спорте / Цзен Н. В., Пахомов Ю.В. – М.: Физкультура и спорт, 1985. –160 с.

12. Підручники та посібники з видів спорту.

13. Правила змагань з видів спорту.

14. Програми для ДЮСШ з видів спорту.

## 12. Інформаційні ресурси Інтернет

1. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29893>

2. <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

3. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/12594>

4. <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п>

Програму склали:

А. Передерій

Г. Маланчук