

Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С.З. Гжицького
Кафедра фізичного виховання спорту і здоров'я

**Методичні рекомендації щодо проходження
тренерської практики
для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

Львів 2021

Методичні рекомендації щодо проходження тренерської практики для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Укладачі: Шутка Г.І. - кандидат педагогічних наук, доцент; Артюх В.М. – доцент; Сопіла Ю.М. - ст. викладач; Стахів М.М. - ст. викладач.

Рецензент:

Смолінська Олеся Євгенівна, завідувач кафедри філософії та педагогіки, доктор педагогічних наук, професор Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького;

Погоджено навчально-методичною комісією спеціальності «Фізична культура і спорт (Протокол № 12 від 21 червня 2021р.)

Затверджено навчально-методичною радою факультету ветеринарної гігієни, екології і права (Протокол № 8 від 24 червня 2021р.)

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	4
2. Мета та завдання тренерської практики.....	5
3. Зміст тренерської практики.....	7
4. Організація практики.....	9
5. Типові навчальні завдання.....	9
6. Вимоги до звіту з тренерської практики.....	10
7. Підбиття підсумків практики.....	11
8. Контрольні запитання, що виносяться на захист практики.....	11
9. Перелік документів, які подаються здобувачами вищої освіти на захист практики.....	13
Додаток А Типова форма характеристики практиканта.....	14
Додаток Б Критерії оцінювання.....	15
10. Література.....	16

1. Пояснювальна записка

Пріоритетними завданнями національної системи вищої освіти є підготовка молоді до подальшої практичної професійної діяльності.

Це передбачає виховання у здобувачів вищої освіти під час навчання у вищому закладі освіти практичних навичок пошуку необхідної інформації та формування високої відповідальності за результати своєї навчальної та наукової діяльності.

Фахівець з фізичного виховання і спорту повинен вміти засвоювати і реалізовувати знання у своїй професійній діяльності, оволодіти сучасною методологією обґрунтування рішень і вибору стратегії діяльності з урахуванням загальнолюдських та особистісних цінностей.

Тренерська практика - необхідний етап у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Вона проходить в умовах максимально наближених до справжніх умов майбутньої професійної діяльності, спрямована на практичне пізнання закономірностей і принципів професійної діяльності та сприяє інтеграції знань, отриманих здобувачами вищої освіти під час теоретичного навчання.

Практична діяльність спонукає здобувачів вищої освіти до пошуку питань щодо змісту, методів і форм професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту, а саме виконання обов'язків тренера з обраного виду спорту.

Тренерська практика є складовою частиною процесу підготовки фахівців у вищих навчальних закладах і заключною ланкою підготовки випускників закладу вищої освіти до практичної діяльності. Практика займає вагоме місце в професійній підготовці випускника.

Підготовка фахівця з фізичної культури та спорту до професійної діяльності здійснюється в продовж всього періоду навчання у закладі вищої освіти.

2. Мета та завдання тренерської практики

Метою і змістом практики є оволодіння здобувачами вищої освіти сучасними методами і формами організації роботи в галузі їх майбутньої професії, формування отриманих знань, вмінь і навичок, здатності приймати самостійні рішення при роботі в реальних умовах, виховання потреби систематично вдосконалювати свої знання та застосовувати їх у практичній діяльності.

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

Тренерська практика є важливим етапом вузівської підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання та спорту, вона сприяє апробації теоретико-методичних знань у реальній практичній діяльності та формуванню професійних вмінь і навичок.

Поставлена мета досягається шляхом:

- ознайомлення здобувачів вищої освіти зі структурою і змістом роботи в спортивних організаціях: СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, спортивних клубах, які є базами практики; створення цілісного уявлення про зміст і характер тренерської діяльності (організаційна, виховна, навчально-тренувальна, науково-дослідна, адміністративно-господарча, суддівська та представницька);
- формування стійких навичок з організації та застосування на практиці сучасного науково-методичного арсеналу, включаючи засоби навчання, виховання, оздоровлення, а також спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки;
- навчання здобувачів вищої освіти провідним технологіям планування, моделювання, програмування, корекції навчально-тренувальних впливів, а також контролю та оцінки ефективності власної тренерської діяльності.

Після проходження тренерської практики здобувачі вищої освіти повинні оволодіти наступними компетентностями:

- знати основні положення сучасної теорії та методики підготовки спортсменів; визначати мету, завдання, принципи, засоби, методи навчання та тренування з обраного виду спорту;
- розуміти сутність та зміст структури підготовки до змагань з урахуванням закономірностей періодизації спортивного тренування; знати методику набору і відбору перспективних дітей у спортивні секції;
- застосовувати основні положення теорії спорту для розв'язання завдань набору та відбору спортсменів; знати організацію та проведення змагань з обраного виду спорту;
- орієнтуватися в матеріально-технічному забезпеченні тренувального процесу та змагань;
- ефективно використовувати основні положення загальної теорії та методики підготовки спортсменів;
- здійснювати навчально-виховний процес в обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом фізичної підготовки спортсменів високого класу;
- організовувати та проводити змагання з обраного виду спорту, виконувати функції судді та представника команди, дотримуватись правил техніки безпеки, страхування, експлуатації спортивного інвентарю та спортивних споруд.

Завданнями тренерської практики є:

- 1) формування професійних навичок і вмінь щодо практичної спрямованості навчально-тренувального процесу;
- 2) вивчення структури і змісту роботи тренера в різних ланках підготовки спортсменів в Україні, а саме: спортивній секції, дитячо-юнацькій спортивній школі, спеціалізованій дитячо-юнацькій спортивній школі, училищах з підготовки олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності, центрах олімпійської підготовки та національних збірних командах, інших спортивних організаціях;

3) підготовка здобувачів вищої освіти до самостійної роботи в якості тренера викладача в обраному виді спорту;

4) отримання повної уяви про зміст та характер тренерсько-викладацької діяльності на різних етапах підготовки спортсменів;

5) формування навичок щодо організації, планування, проведення навчально-тренувального процесу, здійснення контролю за ним та організації змагальної діяльності спортсменів;

6) ознайомлення зі структурою, формами, методами та змістом роботи спортивних організацій (об'єктів практики) на основі вивчення нормативної організаційно-методичної, фінансової документації та проведення бесід з керівним складом організацій.

7) ознайомлення здобувачів вищої освіти з передовим досвідом роботи видатних тренерів та навчити їх використовувати цей досвід у самостійній роботі.

3. Зміст тренерської практики

Зміст тренерської практики визначається відповідними програмами, а терміни і порядок проведення – навчальним планом ОП «Фізична культура і спорт».

Перед початком практики для здобувачів вищої освіти проводиться установча конференція, на яку можуть запрошуватися представники баз практики. На конференції роз'яснюється мета і завдання практики, її порядок і зміст.

Зміст роботи складається з наступних розділів:

1. Організаційна робота:

1. Участь здобувачів вищої освіти в установчій та підсумковій конференціях.

2. Знайомство із спортивною школою, ДЮСШ, СК, спортивними секціями, СОК, фітнес клубами, клубами атлетичної гімнастики, громадськими організаціями та спортивними базами.

3. Проведення бесід з директором ДЮСШ, заступником директора, старшим тренером відділення, тренером групи, лікарем.

4. Вивчення загального річного плану роботи груп спортивного

вдосконалення ДЮСШ.

5. Вивчення методів викладання навчально-тренувальної роботи в групах спортивного вдосконалення ДЮСШ.

6. Підготовка звітної документації.

II. Навчально-тренувальна робота:

1. Аналіз річного плану розподілу навантаження із обраного виду спорту (теоретична, фізична, технічна підготовка тощо) в групах спортивного вдосконалення.

2. Складання плану-конспекту навчально-тренувальних занять зі спортсменами груп спортивного вдосконалення.

3. Аналіз річного календаря змагань з обраного виду спорту.

4. Проведення тестування СФП спортсменів визначеної групи спортивного вдосконалення.

5. Підготовка та проведення спортивно-масового (контрольне тренування, змагання серед спортсменами різних груп тощо) заходу.

6. Проведення обліку успішності та іншої навчальної документації в закріпленій групі.

7. Самостійне проведення в якості тренера не менше десяти навчально-тренувальних занять з виду спорту за розділами програми ДЮСШ, з використанням різноманітних методів (фронтального, по відділенням, по групам, індивідуального, колового).

III. Виховна робота:

1. Організація та проведення спортивного та фізкультурно-оздоровчого заходу.

2. Проведення не менше 2-х бесід з фізичного виховання та спорту в закріпленій групі.

3. Проведення індивідуальної бесіди з учнями випускних класів про спеціальності університету.

Кожен студент-практикант повинен провести не менше:

- десяти навчально-тренувальних занять (на протязі 3-х останніх тижнів);
- одного спортивного свята з професійною спрямованістю;
- 2-х бесід з питань фізичного виховання та спорту;

- 2-х педагогічних аналізів навчально-тренувальних занять з виду спорту;
 - 2-х хронометражів занять з подальшим розрахунком загальної та моторної щільності тренувального заняття;
 - 2-х фізіологічних кривих заняття та подальшим їх аналізом.
- Залікова документація підписується тренером, директором ДЮСШ, викладачем кафедри.

4. Організація практики

Відповідальність за організацію, проведення і контроль тренерської практики покладається на керівника тренерської практики.

Керівник тренерської практики контролює підготовленість баз практики, забезпечує проведення всіх організаційних заходів, інструктує про порядок проходження практики, рекомендує практикантам необхідні документи, перелік котрих встановлює заклад вищої освіти, 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 по охороні праці і техніці безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять.

5. 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 зовнішньої та внутрішньої сторін 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 впливі тренера;
- інших можливих зауваженнях (структура заняття, місце в мікро-, мезоциклах та взаємозв'язок з попереднім і наступним заняттями тощо).

Все нове занотувати в щоденнику.

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

6. Вимоги до звіту з тренерської практики

Перед початком тренерської практики всі здобувачі вищої освіти одержують завдання по розділах роботи. Здобувач вищої

освіти зобов'язаний вести щоденник практиканта, куди вносяться всі документи планування навчальної та виховної роботи, матеріали планування навчально-тренувальної роботи групи, хронометражі, протоколи вимірів ЧСС (пульсометрія) та ін. Кожний здобувач вищої освіти складає індивідуальний план по тижнях на весь період тренерської практики, а виконання вносить в щоденник практиканта.

7. Підбиття підсумків практики

Підсумки практики підводяться під час захисту звіту з тренерської практики. Здобувач вищої освіти, що не виконав програму практики і отримав незадовільний відгук на базі практики або незадовільну оцінку при захисті звіту, направляється на практику вдруге в період канікул або відраховується з навчального закладу.

Керівник практики записує у щоденнику здобувача вищої освіти відгук з виставленням конкретної оцінки: «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»; також відповідну суму балів та оцінку за системою ECTS. Він же інформує деканат щодо фактичних термінів початку і закінчення практики, складу груп здобувачів вищої освіти, які пройшли практику, їх дисципліни та з інших питань організації і проведення практики.

В загальну оцінку за тренерську практику входить: виконання завдання з методики проведення навчальних занять; виконання завдання з аналізу проведення навчальних занять та їх представлення на захисті звітів.

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 інвентарю, 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 інвентарю.
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 переводу 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 здобувачами вищої освіти 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. Звіт про проходження практики.
11. Результати профорієнтаційної роботи (списки спортсменів,

бажаючих поступити в ЛНУВМБ імені С.З.Гжицького)

Додаток А

Типова форма характеристики практиканта

Характеристика

студента факультету _____

(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.

Рекомендована оцінка за практику у національній шкалі та оцінка ECTS

Керівник організації (_____)

Тренер (_____)

М.П.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

виконання програми тренерської практики здобувачами вищої освіти спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

1. Практична діяльність здобувачів вищої освіти (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. Оформлення та захист звіту – до 10 балів.

Критерії оцінки знань і вмінь здобувачів вищої освіти у національній, та рейтинговій системах оцінювання

Рейтинговий показник	Оцінка у національній шкалі	Оцінка ECTS	
90-100	зараховано	5 (відмінно)	
82-89		4 (добре)	
75-81			C
68-74			D
61-67		3 (задовільно)	E

35-60	не зараховано	2 (незадовільно) 3 можливістю повторного складання	FX
0-34		2 обов'язковим повторним вивченням	F

10. Література

1. . Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Т.2. / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. 155-174 с.
2. Воловик Н. І., Березовський В. А. Тренерська практика: методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 42 с.
3. Гаценко В. П. Тренерська практика в вищому навчальному закладі. Черкаси, 2010. 44 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Навч. посібник / С.І. Присяжнюк. – 40 К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с