

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный институт физической культуры»  
(ФГБОУ ВО «ВГИФК»)

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной и  
воспитательной работе

Е.В. Суханова

2017 г.



**ПРОГРАММА**  
**практики по получению профессиональных умений**  
**и опыта профессиональной деятельности**

Программа подготовки  
*«Тренер по фитнесу»*

Форма обучения  
*очно-заочная*

Воронеж, 2017

**1. Цели практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности** - совершенствование практических умений ведения профессиональной деятельности, приобретение навыков и компетенций выполнения соответствующих должностных обязанностей будущего тренера по фитнесу в учреждениях физкультурно-спортивной направленности; формирование опыта научно-исследовательской работы по решению конкретных задач в области физической культуры; формирование готовности слушателя осуществить самостоятельный выбор направления профессиональной деятельности.

**2. Задачи практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности:**

1. Ознакомить слушателей с современными возможностями и достижениями в сфере спортивной подготовки, с опытом спортивно-массовой работы по физической культуре и спорту, используемых ими форм, приемов и средств обучения и воспитания занимающихся.

2. Закрепить навыки и умения применения личностно-ориентированного подхода в спортивной подготовке детей, подростков и взрослого населения, осуществляя целостный тренировочный процесс в соответствии с образовательными программами в области физической культуры и спорта.

3. Научить слушателей выявлять физические возможности занимающихся, потребности и их достижения в занятиях физической культурой и спортом.

4. Научить слушателей педагогическим приемам целесообразного взаимодействия с занимающимися, способствовать развитию физической культуры личности занимающихся путем демонстрации их спортивных достижений на спортивных соревнованиях.

5. Закрепить навыки учета и контроля за состоянием физического развития и уровнем физической подготовленности занимающихся с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов обследования.

6. Сформировать у слушателей личностные качества будущего тренера по фитнесу: мотивационную направленность на профессиональную педагогическую деятельность, педагогическое мировоззрение и понимание значимости профессии, творческое отношение к ней, психологическую готовность работать в физкультурно-спортивных организациях, потребность в самообразовании.

**3. Место и время проведения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности**

Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности проходит в учреждениях физкультурно-спортивной направленности – в центрах физической культуры, спорта и здоровья, спортивных клубах и секциях, имеющих необходимую материально-техническую базу, условия для организации практики и высококвалифицированных специалистов, способных выполнять обязанности методистов. Практика в организациях проводится с начинающим контингентом занимающихся, а в исключительных случаях – с занимающимися тренировочных групп.

**4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности**

В результате прохождения практики обучающийся должен овладеть:

**Профессиональными компетенциями:**

**Педагогическая деятельность:**

- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных

особенностей (ПК-5);

**Тренерская деятельность:**

- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

**Научно-исследовательская деятельность:**

- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

**Сопоставление видов профессиональной деятельности ФГОС 3+ и обобщенных трудовых функций профессионального стандарта «Тренер»**

Требования ФГОС ВО <i>Виды профессиональной деятельности</i>	Требования ПС <i>Обобщенные трудовые функции</i>
педагогическая; тренерская; научно-исследовательская;	Осуществление тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

**Сопоставление профессиональных компетенций ФГОС 3+ и трудовых функций профессионального стандарта «Тренер»**

Требования ФГОС ВО <i>Профессиональные компетенции</i>	Требования ПС <i>Трудовые функции</i>
педагогическая деятельность: способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5); тренерская деятельность: способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8); способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10); способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы	Проведение занятий по общей физической подготовке обучающихся. Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом. Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Осуществление набора обучающихся в группы и секции этапа начинающих(по виду спорта, спортивным дисциплинам). Обучение основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам) Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике. Планирование, учет и анализ

<p>конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);</p> <p>способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);</p> <p>научно-исследовательская деятельность:</p> <p>способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30);</p>	<p>результатов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.</p> <p>Осуществление отбора обучающихся в группы и секции тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта, спортивным дисциплинам.</p> <p>Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта.</p> <p>Формирование навыков соревновательной деятельности.</p> <p>Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).</p>
---	--

## 5. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов.

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	
Практические занятия	10
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	98
Текущий контроль	Защита отчетной документации
Виды итогового контроля	Дифференцированный зачет

### Раздел 1. Организационная работа

*Тема 1. Цель, задачи, содержание и организация практик.* Цели, задачи и содержание практики в учреждениях физкультурно-спортивной направленности. Требования к результатам освоения программы практики: профессиональные компетенции. Практика как составная часть образовательной программы. Права и обязанности слушателей-практикантов. Организация работы слушателей в период практики: групповая работа, индивидуальная работа, самостоятельная работа, методические дни, консультации. Формы контроля и отчетности.

*Тема 2. Модель деятельности тренера по фитнесу.* Виды профессиональной деятельности: педагогическая, тренерская, рекреационная, организационно-управленческая, научно-исследовательская, культурно-просветительская; реализация профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности.

*Тема 3. Организация тренировочного процесса в учреждении физкультурно-спортивной направленности.* Общие сведения о базовом учреждении: материальная база, количественный и качественный состав занимающихся, характеристика основных показателей за последние 3 года. Организация тренировочного процесса: администрация, педагогический коллектив, комплектование штата тренеров; основные направления

работы, проблемы и перспективы развития учреждения. Организация тренировочного процесса: материальная база, степень комплектования оборудования; организация тренировочного процесса: программы, объем часов, программные виды двигательной деятельности и их распределение в учебном году по часам, критерии оценивания успеваемости занимающихся; уровень спортивных достижений занимающихся.

## **Раздел 2. Учебно-методическая работа**

*Тема 1. Планирование и учет в учреждении физкультурно-спортивной направленности.* Документы планирования и учета: годовой план-график прохождения учебного материала, месячный план, поурочный план, конспект: задачи тренировочного занятия, подбор средств и методов обучения, формы организации занимающихся, методические указания, оценка занимающихся.

*Тема 2. Методика проведения тренировочного занятия с занимающимися различного возраста и подготовленности.* Подготовка тренера тренажерного зала, места занятий и занимающихся к тренировке. Структура тренировочного занятия. Распределение времени, по частям занятия. Расположение материала (видов упражнений) по частям занятия. Выбор методов организации занимающихся и их соответствие содержанию занятия, возрасту учащихся, условиям проведения. Методы организации занимающихся, обеспечивающих повышение эффективности занятия. Методические особенности решения образовательных задач с учетом возрастных особенностей занимающихся. Методические особенности развития физических способностей с учетом возрастных особенностей занимающихся.

## **Раздел 3. Учебно - исследовательская работа**

*Тема 1. Методы педагогического наблюдения тренировочного процесса.* Цель, задачи использования методов педагогического наблюдения на тренировочном занятии. Подготовка к проведению педагогических наблюдений на тренировочном занятии. Содержание методов педагогического наблюдения. Оформление результатов наблюдения.

*Тема 2. Технология проведения пульсометрии на тренировочном занятии.* Цель, задачи и проведение исследования. Заполнение протокола и построение графика данных. Анализ и оценка пульсометрии. Оформление отчетной документации.

## **6. Образовательные технологии**

При прохождении практики используются традиционные технологии обучения, лично-ориентированные технологии обучения, информационные технологии обучения, мультимедийные средства обучения и Интернет-ресурсы, кейс-технологии, технологии активного обучения (формы и методы активного обучения, проблемно-ситуационные методы, методы активного диалога, метод анализа конкретных ситуаций, метод «мозговой атаки», метод «круглого стола», метод пресс-конференции).

## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателя, методические рекомендации**

1. Годовой план работы секции. Составляется для групп начинающих и тренировочных групп. Заполняется практикантом самостоятельно, контролируется методистом.

2. План работы секции на месяц. Составляется для групп начинающих и тренировочных групп. Заполняется практикантом самостоятельно, контролируется методистом.

3. Положение о проведении соревнований. Заполняется практикантом самостоятельно, контролируется методистом.

Разделы Положения:

- цель и задачи;
- сроки и место проведения;
- руководство проведением;
- участники соревнований;
- программа соревнований;
- определение победителей;
- награждение;
- заявки и финансирование.

4. Смета расходов на проведение соревнований. Выполняется практикантом самостоятельно. Контроль осуществляет методист.

5. Протокол исследования динамики пульсовой кривой на тренировочном занятии.

Виды деятельности занимающегося	Показания секундомера	ЧСС		Примечание
		10 сек	1 мин	
1	2	3	4	5

- графическое изображение динамики пульса
- выводы и методические рекомендации по ведению урока.

Примечание.

См. методические рекомендации - Германова Г.Н. Методы анализа эффективности урока физической культуры. Хронометрирование урока. Изучение динамики пульсовой кривой: Метод. рекомендации/ Германов Г.Н., Космачев В.А. – Воронеж, 2002. – 40с.

Выполняется практикантом самостоятельно под руководством тренера по фитнесу.

## 8. Учебно-методическое обеспечение практики:

### Основная литература:

1. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе : учеб. пособие А.М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2006. – 128 с. – 50 экз.

2. Германов Г.Н. Методы анализа эффективности урока физической культуры. Хронометрирование урока. Изучение динамики пульсовой кривой: Метод. рекомендации/ Германов Г.Н., Космачев В.А. – Воронеж, 2002. – 40с.

### Дополнительная литература

1. Блинова А.В. Педагогическая практика : учеб. пособие / А.В. Блинова. – Малаховка : МГАФК, 2006. – 79 с. – 1 экз.

2. Ермаков М.Е. Практика в школе : методич. Рекомендации для студентов вузов физич. культуры. – Малаховка : МГАФК, 2007. – 40 с. – 1 экз.

3. Бегидова Т.П. Профессионально-ориентированная практика студентов по специальности «Адаптивная физическая культура» : учеб. –метод. пособие / Т.П. Бегидова, Е.А. Корякина. – Воронеж : ВГИФК, 2012. – 41 с. – 43 экз.

4. Бегидова Т. П. Практика по специализации «Лечебная физическая культура» студентов специальности «Физическая культура лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) : учеб. –метод. пособие по подготовке организации и проведению практики. / Т,П. Бегидова. – Воронеж : ВГИФК, 2012. – 16 с.

### Периодические издания

Журналы:

1. «Теория и практика физической культуры».
2. «Вестник спортивной науки».
3. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

4. «Физкультура и спорт».
5. «Вестник спортивной науки».
6. «Легкая атлетика».
7. «Спортивный психолог».

### **Интернет-ресурсы**

1. ЭБС //BOOK.ru.
2. ЭБС ООО Издательский центра "Академия" //http://www/akademia-moskow.ru/elibrari/info/manual\_student.php.
3. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей".
4. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
5. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал
6. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

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

Практика проводится в учреждениях физкультурного, спортивного и оздоровительного направления деятельности, имеющих достаточное материально-техническое оснащение в соответствии с требованиями, правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами (спортивные залы и клубы, площадки для самостоятельно занимающихся, стадионы, бассейны, спортивные снаряды, инвентарь, оборудование).

**Специально оборудованные кабинеты:** Спортивные залы и спортивные площадки с необходимым оборудованием и инвентарем для проведения тренировочных занятий; спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, методический кабинет для работы с программно-нормативными и методическими документами; учебная аудитория.

**Технические средства** в количестве, необходимом для выполнения целей и задач практики: мультимедийное обеспечение для проведения занятий, оборудование для проведения педагогических наблюдений.