

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.06.2026 11:27:17
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА: ТРЕНЕРСКАЯ (Б2.О.02(У))

Направление подготовки	<i>49.03.04 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
Квалификация выпускника	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
Год начала подготовки	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 8 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчики рабочей программы:

Горбунов С.С., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС

Протокол от «07» апреля 2026 г.
№ 18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г.
№ 9

1 Цель и задачи практики

Целью учебной практики: тренерской (далее – практика) является приобретение первичных профессиональных умений, навыков и опыта профессионально-практической деятельности, способствующих формированию, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ОПОП

Задачи практики:

1. Закрепление, расширение и углубление у обучающихся полученных теоретических знаний в сфере спортивной подготовки и трансформация их в практическую деятельность.
2. Формирование у обучающихся первичных профессиональных умений и навыков для решения конкретных задач профессиональной деятельности.
3. Приобретение первоначального опыта профессионально-практической деятельности.

2 Вид, тип практики, способ организации и форма ее проведения

Вид практики: учебная.

Тип практики: тренерская.

Способ организации практики: стационарная, выездная.

Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

3 Перечень планируемых результатов обучения по практике, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс прохождения производственной практики направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Соотнесенные профессиональные стандарты
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей, занимающихся различного пола и возраста.	ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий физической культурой и спортом.	Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-	-

		технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.	
	ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	Имеет опыт: - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;	-
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений.	Умеет: - подбирать и использовать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;	
	ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Имеет опыт: - осуществлять учебно-тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	
ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и соответствия со спецификой вида спорта,	ОПК-4.2 Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся	Умеет: - использовать в своей деятельности терминологию ИВС; - подбирать методические приёмы для развития физических качеств и способностей, и повышения функциональных	

<p>осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p>	<p>соответствии со спецификой вида спорта, определять содержание психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.</p>	<p>возможностей в избранном виде спорта.</p>	
	<p>ОПК-4.3 Владеет методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, методикой психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.</p>	<p>Имеет опыт: - разработки комплексов упражнений, способствующих развитию физических качеств и способностей в соответствии со спецификой вида спорта.</p>	
<p>ОПК-5 Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>ОПК-5.2 Умеет разрабатывать программы подготовки различной направленности и организовывать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>Умеет: - разрабатывать планы-конспекты учебно-тренировочных занятий; - заполнять документы для участия занимающихся в соревнованиях.</p>	
<p>ОПК-10 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.</p>	<p>ОПК-10.2 Умеет обеспечивать технику безопасности.</p>	<p>Умеет: - поддерживать дисциплину во время учебно-тренировочных занятий; - выявлять неисправности оборудования и инвентаря; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС.</p>	
<p>ОПК-12 Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, развития спортсменов и</p>	<p>ОПК-12.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности</p>	<p>Умеет: - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической</p>	

обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.	спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля.	подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.	
	ОПК-12.3 Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся.	<i>Имеет опыт:</i> - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.	
ОПК-14 Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.	ОПК-14.2 Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации участников в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.	<i>Умеет:</i> . поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - корректно общаться и взаимодействовать с участниками в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования.	
ПК-3 Способен осуществлять подготовку спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	ПК-3.4 Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<i>Умеет:</i> - определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели; - планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, - вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса.	05.003 "Тренер", ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
	ПК-3.5 Умеет организовать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения	<i>Умеет:</i> - вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.	

	спортивной подготовки.		
	ПК–3.7 Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.	Имеет опыт:	- по разработке оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям.

4 Место практики в структуре профессиональной подготовки выпускников

Учебная практика: тренерская относится к обязательной части блока 2 «Практика» и реализуется на 4 курсе в 7 семестре ОФО, на 4 курсе 8 семестре ЗФО.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа практики.

5 Объем, продолжительность и форма отчетности

Трудоемкость учебной практики составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов, 4 недели.

Учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по учебной практике: тренерской предусмотрен *зачет с оценкой*:

- для обучающихся очной формы обучения в 7 семестре,
- для обучающихся заочной формы обучения в 8 семестре.

Для обучающихся очной формы обучения зачет с оценкой проводится в форме защиты отчета по практике и ответов на вопросы руководителя учебной практики от профильной организации и руководителя практики от кафедры. Для обучающихся заочной формы обучения – собеседование с руководителем практики от кафедры.

6 Содержание практики

До начала сроков учебной практики: тренерской с обучающимися проводятся организационные собрания, на которых рассматриваются основные вопросы проведения практики в профильных организациях и подготовки отчетов по итогам прохождения практики.

Направление обучающихся на практику оформляется приказом ректора Академии на основании договоров о сотрудничестве с организациями, деятельность которых соответствует профилю подготовки обучающихся.

№ п/п	Раздел практики	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающегося	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом)	Форма отчетности по практике
1	Организационный раздел	1. Организационное собрание с руководителем практики от кафедры и руководителем практики от профильной организации	2	Индивидуальное задание, выполняемое в период учебной практики: ознакомительной
		2. Прохождение инструктажа по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка	4	Лист инструктажа
		3. Знакомство со структурой профильной организации и	6	Дневник прохождения практики

		материально-технической базой профильной организации		
2	Производственный раздел	1. Ознакомление с нормативными документами, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности в профильной организации (стандарты спортивной подготовки, программы спортивной подготовки т.п.) 2. Оперативное планирование тренировочного процесса 3. Наблюдение за проведением и фрагментарное проведение тренировочных занятий (подготовительной, заключительной частей) 4. Подготовка и проведение педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия 5. Оценка правильности распределения нагрузки на тренировочном занятии. 6. Подготовить и провести оценку подготовленности занимающихся 7. Подготовка к проведению и проведение мероприятия антидопингового обеспечения спортивной подготовки (видеоурок) 8. Подготовка документов для участия спортсменов в спортивных соревнованиях 9. Консультации с руководителями практики	10 36 60 10 10 30 16 6 8	Дневник по практике Конспекты тренировочных занятий Дневник по практике, конспекты тренировочных занятий Протокол педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия Протокол измерения ЧСС Протокол тестирования подготовленности занимающихся Протокол допинг-контроля Официальная и техническая заявка Дневник по практике
3	Итоговый раздел	1. Подготовка отчетной документации по итогам прохождения практики, согласование с руководителями от профильной организации и от кафедры, 2. Подготовка отзыва руководителя профильной организации. 3. Подготовка цифрового (описательного) анализа результатов прохождения практики 4 Защита отчёта.	10 4 2 2	Отчёт по практике Отзыв руководителя от профильной организации Заключение по практике Отчёт по практике
Всего часов / ЗЕ			216/6	

7 Оценочные средства (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по практике

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе практики.

8 Учебно-методическое и информационное учебной практики

8.1 Рекомендуемая литература

8.1.1 Обязательная литература

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-907225-03-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88521.html>
2. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98647.html>
3. Тудор, Бомпа Периодизация спортивной тренировки / Бомпа Тудор, Бушчичелли Карло ; перевод М. Прокопьева. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-01-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55562.html>

8.1.2 Дополнительная литература

4. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017. – 247 с. – 10 экз.
5. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие.- СПб, 2007 – 43 с. – URL: [http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=0524_planirovanie_kontrolj_i_uchet_v_processe_sportvnoy_podgotovki_\(157-Uh\).pdf&reserved=0524_planirovanie_kontrolj_i_uchet_v_processe_sportvnoy_podgotovki_\(157-Uh\)](http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=0524_planirovanie_kontrolj_i_uchet_v_processe_sportvnoy_podgotovki_(157-Uh).pdf&reserved=0524_planirovanie_kontrolj_i_uchet_v_processe_sportvnoy_podgotovki_(157-Uh))
6. Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : монография / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. <https://www.iprbookshop.ru/121108.html>
7. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. [Текст] / В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2014. – 624 с. – 1 экз.
8. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. <https://www.iprbookshop.ru/104666.html>
9. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016. – 352 с. – 3 экз.
10. Теория и практика прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья: учебник / В.В. Зебзеев, Н.Б. Новикова, О.С. Зданович, Г.Г. Захаров, И.Г. Иванова, - Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. - 479 с. – 20 экз.

Нормативные документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в последней редакции). https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина» <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202601200003>
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт» <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202602030004>
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл» <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202512100018>
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Санной спорт» <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202601150012>
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжное двоеборье» <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202601200002>

8.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

8.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
5.	Справочная правовая система «Гарант»	https://www.garant.ru/

9 Материально-техническое обеспечение практики

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>

Профильными организациями проведения практики являются образовательные организации, учреждения, физкультурно-спортивные организации, другие организации и учреждения, располагающие достаточной материально-технической оснащённостью и квалифицированными кадрами по профилю подготовки обучающихся.