

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

О. О. Адаменко, В. М. Деркач, О. І. Резніченко

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

щодо організації практик
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Рекомендовано Методичною радою НУК



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2024

УДК 796:37.091.267(076)

A28

Автори:

О. О. Адаменко, канд. пед. наук, доцент;

В. М. Деркач, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент;

О. І. Резніченко, зав. навчальним кабінетом

Рецензент

М. В. Кравець, канд. пед. наук, майстер спорту України міжнародного класу,
в. о. директора Центру олімпійської підготовки з пріоритетних видів спорту

Рекомендовано Методичною радою НУК

Адаменко О. О.

A28 Методичні вказівки щодо організації практик на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. О. Адаменко, В. М. Деркач, О. І. Резніченко. – Миколаїв : НУК, 2024. – 62 с.

Дана навчально-методична розробка містить питання стосовно організації педагогічної та тренерської практики. Розкрито мету, завдання, зміст основних етапів проходження практик і видів роботи. Запропоноване видання містить вимоги до оформлення звітної документації та підготовки її до захисту.

Призначено для викладачів, керівників практики та здобувачів закладів вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

УДК 796:37.091.267(076)

© О. О. Адаменко, В. М. Деркач,
О. І. Резніченко, 2024

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	5
1. ЗМІСТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ	8
2. ЗМІСТ ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ	16
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	27
ЗРАЗКИ ДОКУМЕНТАЦІЇ З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ	29
Додаток 1.....	29
Додаток 2.....	30
Додаток 3.....	31
Додаток 4.....	32
Додаток 5.....	33
Додаток 6.....	36
Додаток 7.....	38
ЗРАЗКИ ДОКУМЕНТАЦІЇ З ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ	40
Додаток 8.....	40
Додаток 9.....	41
Додаток 10.....	45
Додаток 11.....	46
Додаток 12.....	50

Додаток 13.....	51
Додаток 14.....	53
Додаток 15.....	54
Додаток 16.....	56
Додаток 17.....	58
Додаток 18.....	60

ВСТУП

Практика студентів вищих навчальних закладів України є невід'ємною складовою частиною освітньо-професійної підготовки фахівців. Основним завданням практики є якісна практична підготовка майбутніх фахівців за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти.

Методичні вказівки складено у відповідності з Законом України «Про вищу освіту», Положенням про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 08.04.1993 року № 93 із змінами, внесеними згідно з Наказом Міносвіти № 351 від 20.12.94.

Мета і завдання практики визначаються основними положеннями освітньої програми (ОП) «Олімпійський та професійний спорт» для підготовки фахівців за першим рівнем вищої освіти, якому відповідає практика.

У період практики студентів закладаються основи досвіду професійної діяльності, практичних умінь і навичок, професійних якостей особистості фахівця. Від ступеня успішності на цьому етапі залежить професійне становлення майбутнього фахівця.

Методичні рекомендації відповідають навчальним програмам практик, що є основним навчально-методичним документом, що визначає проведення практик здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт» підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти.

Здобувачі вищої освіти за ОП «Олімпійський та професійний спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти мають можливість проходити всі види практик на загальноуніверситетських базах практик, у закладах освіти, дитячих спортивних школах та на підприємствах згідно з цільовим договором здобувача (за наявності).

Метою практики є оволодіння студентами сучасними методами та формами організації роботи в освітянській та спортивній галузі, формування у майбутніх фахівців професійних умінь і надбання практичних навичок, самостійного виконання професійних завдань, виховання потреби систематично поповнювати свої знання й творчо їх використовувати в практичній діяльності.

Загальними завданнями практики є:

- забезпечити зв'язок теоретичних знань фахових дисциплін з навчально-тренувальним процесом, використання їх у розв'язанні конкретних навчальних, розвиваючих і виховних завдань, формувати у студентів психологічну готовність до роботи в спортивних закладах;
- виробити навички науково-дослідної роботи в процесі спостереження за комунікативними діями тренера на тренувальному занятті (позитивні або небажані дії); як тренер оцінює і регулює навчальні досягнення вихованців;
- формувати та підвищувати спортивно-педагогічну майстерність тренера;
- закріпити, поглибити і збагатити психолого-педагогічні знання з предмета в процесі розв'язання конкретних тренувальних завдань;
- формувати дослідницький підхід до тренувальної діяльності;
- забезпечити оволодіння методами організації навчально-тренувального процесу;
- ознайомити з головними принципами та методикою самостійної роботи творчого характеру.

ВИДИ ПРАКТИК

Відповідно до навчальних планів студенти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» ОП «Олімпійський та професійний спорт» проходять наступні види практик, наведені нижче:

Види практик

Назва	Курс	Семестр	Кредити	Кількість тижнів
Педагогічна практика	4	7	4	4
Тренерська практика	4	8	4	4

Всі види практики проходять без відриву від навчального процесу.

1. ЗМІСТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Педагогічна практика є провідною частиною наскрізної практичної підготовки студентів закладу вищої освіти. Педагогічна практика являє собою невід'ємну складову частину процесу професійної підготовки. Вона призначена для закріплення отриманих теоретичних знань, набуття і розвитку умінь та навичок педагогічної діяльності щодо фізичного виховання учнів, формування позитивного ставлення до вчительської професії, розвиток у майбутніх спеціалістів професійно значущих якостей.

Підготовка студентів до проведення уроків різних типів і видів із застосуванням методів, що активізують пізнавальну і рухову діяльність учнів. Формування у студентів любові до педагогічної професії, стимулювання прагнення до вивчення спеціальних педагогічних дисциплін з метою підготовки їх до творчого розв'язання завдань виховання і освіти.

Метою педагогічної практики у ЗВО студентів 4 курсу є формування професійних умінь і навичок, необхідних для проведення уроків різних типів і видів із застосуванням методів, що активізують пізнавальну і рухову діяльність учнів. Формування у студентів любові до педагогічної професії, стимулювання прагнення до вивчення спеціальних педагогічних дисциплін з метою підготовки їх до творчого розв'язання завдань виховання і освіти.

Педагогічна практика направлена на формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми «Олімпійський та професійний спорт» таких компетентностей:

- ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов;

- ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

- СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

- ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРОГРАМА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

У відповідності з потребами суспільства, бакалавр повинен мати високий рівень професійної і практичної підготовленості, здійснювати навчання, виховання і розвиток учнів. Для цього він повинен досконало володіти предметом (набутими знаннями), проявляти ерудицію, постійно працювати над підвищенням власної педагогічної майстерності, своєї загальної культури, наукового потенціалу та інноваціями в системі фізичного виховання. Формування цих якостей здійснюється у логічному взаємозв'язку глибокої теоретичної підготовки і вироблення на цій основі достатніх практичних навичок використання теоретичних знань у практичній діяльності.

Педагогічна практика проходить у три етапи:

Перший етап – підготовчий, студенти знайомляться із завданнями та змістом практики, відбувається розподіл студентів у школи, проводиться настановна конференція, студенти знайомляться зі школою, педагогічним колективом, готують документи планування.

Другий етап – основний етап практики – студенти проводять навчально-виховну і позакласну роботу з фізичного виховання, відвідують уроки вчителів і практикантів. Проводять аналізи власних уроків і студентів-практикантів.

На третьому етапі – заключному – студенти-практиканти готують і здають методистам матеріали звітності для перевірки, проводиться підсумкова педагогічна рада в школі, захист педагогічної практики, заключна конференція. Студентам, які успішно пройшли педагогічну практику, виставляють залік.

Під час педагогічної практики студент виконує такі види роботи:

Організаційна робота: бере участь у настановній конференції; у підсумковій (звітній) конференції; обговорення організаційних питань; виступ проведення консультацій з керівником практики з організаційних питань; короткі усні звіти про виконану протягом тижня роботу.

Протягом практики: складання індивідуального плану роботи практиканта на підставі робочих навчальних планів; до кінця 1-го тижня створення індивідуального плану проходження практики; ознайомлення з матеріальною базою, що забезпечує проведення уроків з фізкультури; ознайомлення з попереднім і поточним лікарським контролем за станом здоров'я і фізичним розвитком учнів; ознайомлення з учнями класу, в якому практикант проходить практику як вчитель.

Навчальна робота. Навчальна робота практиканта складається з навчально-методичної роботи і роботи з фізичного виховання учнів.

Навчально-методична робота передбачає: ознайомлення і складання навчальної документації; розробку плану навчальної роботи на період практики; розробку конспектів уроків; проведення трьох залікових уроків з фізичного виховання; виконання взаємного рецензування трьох уроків інших студентів-практикантів; відвідування уроків учителів фізичної культури.

Робота з фізичного виховання включає: проведення елементів уроків у ролі помічника вчителя, самостійне проведення уроків; відвідування й аналіз уроків студентів-практикантів; проведення уроків фізкультури з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Позакласна робота з фізичного виховання. Цей вид діяльності передбачає виконання таких заходів: ознайомлення у школі з позакласною роботою з фізичної культури і спорту; проведення фізкультурно-масової і спортивної роботи у закріпленому класі; самостійне проведення фізкультурно-оздоровчих заходів; участь в організації шкільних спортивних змагань; організація і проведення разом зі студентами-практикантами спортивного свята; надання допомоги в підготовці збірної команди школи до поза-шкільних змагань.

Виховна робота в класі. Цей напрям включає в себе наступні заходи: ознайомлення зі станом виховної роботи в закріпленому класі; вивчення індивідуальних і вікових особливостей учнів у закріпленому класі; складання психолого-педагогічної характеристики на учня; проведення індивідуальної виховної роботи з учнями; підготовка і проведення виховного заходу з питань фізичної культури та спорту.

За результатами педагогічної практики студент складає звіт, за змістом якого проводиться звітна конференція. Результатом захисту є здача заліку з педагогічної практики. При незадовільних результатах студенту надається можливість протягом одного тижня урахувати зауваження, виправити звіт і підготуватись до повторного захисту. У період проходження педагогічної практики студент зобов'язаний виконувати всі види роботи, встановлені у ЗОШ, де він проходить практику.

Зміст програми педагогічної практики

Вид роботи	Кількість годин	Результат
1. ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА		
Настановна конференція з педагогічної практики	4	
Скласти індивідуальний план роботи і вести облік виконання плану.	4	Індивідуальний план проходження педагогічної практики затверджений
Ознайомлення з документацією планування уроків з фізичної культури	4	Календарний план уроків на період проходження практики
Участь у захисті документації з педагогічної практики	2	Звіт про проходження практики
Звітна конференція з педагогічної практики	4	Звіт про проходження практики
2. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА		
Робота в ролі вчителя фізичної культури у прикріпленому класі	10	
Відвідування в ролі асистента вчителя 3-ох уроків	6	Даний вид роботи висвітлити у звіті
Проведення самостійно 3-х залікових уроків з фізичної культури	6	Плани-конспекти уроків
Спостерігати за проведенням уроків інших практикантів (наради з обміну досвідом та аналізом переглянутих занять)	6	Аналіз уроку студента-практиканта
Вивчення змісту і методики організації освітнього процесу в ЗОШ	4	
Вивчити документи планування й обліку роботи у ЗВО	6	Взірці документів

Вид роботи	Кількість годин	Результат
Провести педагогічне спостереження на уроках за вчителями з фізичної культури	10	Записи у звіті
Розробка 3-х конспектів уроків з фізичної культури	6	Плани-конспекти занять
Підготовка наочності, технічних засобів навчання, дидактичного матеріалу	6	Наочність і дидактичні матеріали
Консультації з керівником практики	6	Записи у звіті
3. ПОЗАКЛАСНА РОБОТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ		
Проведення фізкультурно-масової і спортивної роботи у закріпленому класі	4	Записи у звіті
Самостійне проведення фізкультурно-оздоровчих заходів	4	Записи у звіті
Участь в організації шкільних спортивних змагань	4	Записи у звіті
Організація і проведення разом зі студентами-практикантами спортивного свята	6	Записи у звіті
Надання допомоги в підготовці збірної команди школи до позашкільних змагань	6	Записи у звіті
ВИХОВНА РОБОТА		
Вивчення індивідуальних і вікових особливостей учнів у закріпленому класі	4	Записи у звіті
Складання психолого-педагогічної характеристики на учня	4	Психолого-педагогічна характеристика на учня
Підготовка і проведення виховного заходу з питань фізичної культури та спорту	4	Конспект лекції
ЗАГАЛОМ	120	

ФОРМИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з кожного виду роботи. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів.

Поточний контроль проводиться на кожному етапі практики і за результатами виконання завдань педагогічної практики. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти та застосування набутих практичних умінь і навичок (у тому числі самостійно опрацьованого матеріалу). Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Вид роботи	Кількість балів
ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА (ВСЬОГО)	5
Складання індивідуального плану роботи студента на період практики	5
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА (ВСЬОГО)	55
Плани-конспекти проведених уроків	3×10 балів=30
Аналіз 1-го заняття колеги-практиканта	10
3 заняття в ролі асистента-вчителя	3×5 балів=15
ПОЗАКЛАСНА РОБОТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (ВСЬОГО)	15
Організація і проведення разом зі студентами-практикантами спортивного свята	10
Участь в організації шкільних спортивних змагань	5
ВИХОВНА РОБОТА (ВСЬОГО)	25
Складання психолого-педагогічної характеристики на учня	10
Підготовка і проведення виховного заходу	15
РАЗОМ	100

Звітна документація складається з наступних документів:

1. Індивідуальний план студента-практиканта.
2. План навчально-виховної роботи, складений на період практики.
3. Три конспекти проведених уроків.
4. Аналіз заняття, проведеного студентом-практикантом.
5. Психолого-педагогічна характеристика на учня.
6. Конспект виховного заходу.
7. Загальний звіт студента про проходження педагогічної практики.
8. Характеристика студента-практиканта, завірена директором школи.

2. ЗМІСТ ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

Метою тренерської практики є здобуття студентами додаткових умінь, формування навичок застосувати знання, одержані в процесі навчання, для оптимального вирішення практичних компетентностей у професійній діяльності тренера-викладача з певного виду спорту в дитячо-юнацькій спортивній школі.

Тренерська практика направлена на формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми «Олімпійський та професійний спорт» таких компетентностей:

- ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю і невизначеністю умов;

- ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

- СК14. Здатність до безперервного і професійного розвитку.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких програмних результатів навчання:

- ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРОГРАМА ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

У відповідності з потребами суспільства, студент-практикант повинен мати високий рівень професійної і практичної підготовленості, здійснювати навчально-тренувальний процес дітей у спортивних дитячо-юнацьких школах, знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання спортсменів. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

Тренерська практика проходить у три етапи:

Перший етап – підготовчий, студенти знайомляться із завданнями та змістом практики, відбувається розподіл студентів у спортивні дитячо-юнацькі школи (за обраними видами спорту), проводиться настановна конференція, студенти знайомляться зі спортивною базою школи, педагогічним колективом, готують документи планування.

Другий етап – основний етап практики – студенти складають індивідуальний план проходження практики. Проводять ознайомлення з положеннями ДЮСШ, СДЮШОР, відвідують тренування тренерів і практикантів. Складають списки учнів групи, розробляють комплекси розминки та занотовують у щоденник практиканта. Складають і занотовують у щоденник тести для відбору дітей в групи початкової підготовки ДЮСШ. Розробляють тренувальну програму для груп початкової підготовки та занотовують у щоденник практиканта. Складають тренувальну програму з розвитку провідної фізичної якості, для

ОВС. Готуються до проведення змагань, вивчають положення на змагання, самостійно складають положення на наступні змагання. Спостерігають за взаємовідносинами в групі. Готують протоколи для тестування в групах. Проводять аналізи власних тренувань і студентів-практикантів.

На третьому етапі – заключному – студенти-практиканти готують і здають методистам матеріали звітності для перевірки, проводиться підсумкова тренерська нарада в спортивній школі, захист тренерської практики, заключна конференція. Студентам, які успішно пройшли тренерську практику, виставляють залік.

Під час тренерської практики студент виконує такі види роботи:

Організаційна робота: бере участь у настановній конференції; у підсумковій (звітній) конференції; обговорення організаційних питань; виступ проведення консультацій з керівником практики з організаційних питань; короткі усні звіти про виконану протягом тижня роботу.

Протягом практики: складання індивідуального плану роботи практиканта на підставі робочих навчальних планів; до кінця 1-го тижня створення індивідуального плану проходження практики; ознайомлення з матеріальною базою, що забезпечує проведення тренувань за видами спорту; ознайомлення з документацією спортивних шкіл; ознайомлення з тренером і спортивною групою, де буде проходити практика. Участь як судді у проведенні змагань згідно календаря за видами спорту. Підготовка документації до проведення змагань.

Навчальна робота. Навчальна робота практиканта складається з навчально-методичної роботи і допомоги в проведенні учбово-тренувального процесу у спортивних групах.

Навчально-методична робота передбачає: ознайомлення і складання навчальної документації; розробка плану навчальної роботи на період практики; розробка програм розминок, тестів і тренувань; відвідування тренувань найкращих тренерів спортивних шкіл.

Робота з тренерської практики включає: проведення розминки у групах початкової підготовки, проведення тренувань у ролі помічника тренера, самостійне проведення тренувань; відвідування й аналіз тренувань студентів-практикантів; участь у змаганнях у ролі судді.

Виховна робота в спортивних групах. Цей напрям включає в себе наступні заходи: ознайомлення зі станом виховної роботи в закріпленій групі; вивчення індивідуальних і вікових особливостей спортсменів у закріпленій групі; проведення виховного заходу.

За результатами тренерської практики студент складає звіт, за змістом якого проводиться звітна конференція. Результатом захисту є здача заліку з тренерської практики. При незадовільних результатах студенту надається можливість протягом одного тижня врахувати зауваження, виправити звіт і підготуватись до повторного захисту. У період проходження тренерської практики студент зобов'язаний виконувати всі види робіт, які зазначені у програмі у спортивній школі, де він проходить практику.

Зміст програми тренерської практики

Орієнтовна програма тренерської практики в дитячо-юнацьких спортивних школах, школах олімпійського резерву, ШВСМ.

№ з/п	Дні практики	Зміст роботи	Документація	К-сть годин
1		Настановна лекція. Проведення інструктажу з правил охорони праці та безпеки життєдіяльності на конкретному місці проходження практики.	За планом кафедри	2
2		Прибуття з направленням до ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ для проходження тренерської практики	За день до початку практики	

№ з/п	Дні практики	Зміст роботи	Документація	К-сть годин
3	1	Ознайомлення з наказом про допуск до практики. Знайомство з керівним і тренерським складом спортивної школи. Вивчення організаційно-нормативних документів школи. Ознайомлення з групою, за якою закріплений практикант. Перегляд 1–2 тренувальних занять.	Складання індивідуального плану проходження практики. Ознайомлення з положеннями ДЮСШ, СДЮ-ШОР	6
4	2	Допомога з відбору дітей у групи початкової підготовки спортивних шкіл. Вивчення організаційно-нормативних та інструктивних документів. Перегляд 1–2 тренувальних занять тренерів, за якими закріплені практиканти. Складання комплексу розминки. Індивідуальні бесіди з спортсменами.	Список учнів, скласти комплекси розминки, занотувати у щоденник практиканта	6
5	3	Продовження ознайомлення з організаційно-нормативними документами спортивних шкіл. Відвідування ЗОШ з метою відбору дітей у групи ПП ДЮСШ. Переглянути 2 тренувальних заняття тренерів. Допомога в підготовці місць занять. Організація виховного заходу для учнів групи, яка закріплена за студентом.	Скласти і занотувати у щоденник тести для відбору дітей в групи початкової підготовки ДЮСШ	6
6	4	Перегляд уроків фізичної культури в ЗОШ з метою виявлення здібних дітей для занять ОВС. Проведення розминки в спортивних групах і перегляд 2 тренувальних занять тренерів. Складання тренувальної програми з розвитку фізичної якості, важливої для ОВС.	Скласти тренувальну програму для групи початкової підготовки, занотувати у щоденник практиканта	6

№ з/п	Дні практики	Зміст роботи	Документація	К-сть годин
7	5	Перегляд уроків фізичної культури в ЗОШ для здійснення спортивного відбору. Перегляд 1 тренувального заняття. Проведення розминки під час 2-го тренувального заняття. Індивідуальні бесіди з учнями	Скласти комплекс розминки. Скласти тренувальну програму з розвитку провідної фізичної якості для ОВС	6
8	6	Брати участь у проведенні змагань. Ознайомитись з робочою документацією тренерів, в яких вивчається досвід роботи. За можливістю зустрітись з батьками учнів. Прозвітувати керівнику практики про виконану роботу протягом 1-го тижня.	Підготовка до проведення змагань з ОВС. Звіт за 1 тиждень практики	6
9	7	Переглянути 1 тренувальне заняття. Провести розминку під час 2-х тренувальних занять. Скласти комплекс розминки. Скласти комплекс вправ для заключної частини заняття.	Із комплексу розминки і комплексу вправ для заключної частини скласти орієнтовну модель ТЗ	6
10	8	Переглянути 1 тренувальне заняття провідного тренера. Провести в присутності тренера-консультанта тренувальне заняття. Провести розминку на наступному тренувальному занятті. Скласти тренувальну програму з розвитку фізичної якості, важливої для ОВС.	Занотувати всі зауваження тренера консультанта і методику їх виправлення	8
11	9	Взяти участь у виробничій нараді школи. Переглянути 1 тренувальне заняття. Провести в присутності тренера-консультанта тренувальне заняття. Підготуватись до проведення виховного заходу .	Скласти модель тренувального заняття на наступний день.	6

№ з/п	Дні практики	Зміст роботи	Документація	К-сть годин
12	10	Переглянути 1 тренувальне заняття провідного тренера. Повністю провести у присутності тренера-консультанта тренувальне заняття. Проведення виховного заходу.	До проведення виховного заходу залучити батьків дітей	6
13	11	Переглянути 1 тренувальне заняття провідного тренера. Повністю провести в присутності тренера-консультанта тренувальне заняття. Провести підготовчу і заключні частини тренувального заняття самостійно й основну частину разом з тренером-консультантом.	Підготуватись до проведення змагань, вивчити положення на змагання, самостійно скласти положення на наступні змагання	8
14	12	Проведення змагань: провести самостійно розминку перед змаганнями зі спортсменами. Виконувати функції тренера під час змагань. Прозвітувати керівнику практики про виконану роботу протягом 2-го тижня.	Постійно робити записи в щоденнику практиканта. Підготувати звіт за 2 тижень практики	6
15	13	Взяти участь у виробничій нараді школи. Переглянути 1 тренувальне заняття провідного тренера. Самостійно провести 1 тренувальне заняття. Ознайомитись з методикою тестування рівня фізичної підготовленості.	Під час перегляду ТЗ занотувати нові вправи. Підготувати текст бесіди з учнями групи	8
16	14	Переглянути 1 тренувальне заняття провідного тренера. Самостійно провести 1 тренувальне заняття і 1 разом з тренером-консультантом. Провести бесіду з учнями.	Занотувати в журнал практиканта аналіз ТЗ провідного тренера	8

№ з/п	Дні практики	Зміст роботи	Документація	К-сть годин
17	15	Переглянути 1 ТЗ провідного тренера. Самостійно провести 1 ТЗ. Провести 1 ТЗ разом з тренером-консультантом. Ознайомитись з методами і принципами формування групи.	Спостерігати за взаємовідносинами в групі. Підготувати протоколи для тестування	6
18	16	Переглянути 1 ТЗ провідного тренера. Самостійно провести 1 ТЗ та 1 ТЗ разом з тренером.	Занотувати в журнал практиканта аналіз ТЗ тренера. План виховного заходу	6
19	17	Переглянути 1 ТЗ провідного тренера. Самостійно провести 1 ТЗ та 1 ТЗ разом з тренером. Провести виховний захід з учнями спортивної школи.	Занотувати виховний захід в журнал практиканта. Звіт про результати практики за 3 тиждень	6
20	18	Оформлення робочої документації. Підготовка до участі у засіданні методичної ради школи. Індивідуальні бесіди з керівництвом школи, тренерами.	Підготувати звіт про практику, з яким виступити на засіданні методичної ради	6
21	19	Участь у засіданні методичної ради ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ	Оформлення робочої документації. Оформлення журналу практиканта у відповідності з вимогами	2
		Разом		120 год

ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з кожного виду роботи. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів.

Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік (диференційований). Поточний і підсумковий контроль за станом проходження тренерської практики здійснюється комплексно керівником практики та тренером-консультантом дитячо-юнацької спортивної школи.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

№	Види діяльності	Кількість заходів, терміни	Бали
1. Практична (навчально-тренувальна) робота			
1	Відвідування навчально-тренувальних занять, які проводить тренер і студенти, участь в їх обговоренні	5 занять×1 бал	0–5
2	Проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту	9 занять×2 бали	0–18
3	Відвідування засідань педагогічної ради ДЮСШ	2 засідання×1 бал	0–2
Всього 25 балів			
2. Виховна робота			
1	Проведення виховного заходу з учнями навчально-тренувальних груп	1 захід×5 балів	0–5
Всього 5 балів			

№	Види діяльності	Кількість заходів, терміни	Бали
3. Складання й оформлення документації			
1	План спортивно-масових заходів спортивної школи на навчальний рік		0–2
2	Положення про змагання		0–2
3	Заявка для участі в змаганнях		0–2
4	Сценарій виховного заходу	1 захід×3 бали	0–3
5	План-графік розподілу навчальних годин для груп початкової підготовки		0–4
5	Аналіз відвідуваного тренувального заняття	3 заняття×2 бали	0–6
7	План тренувального мікроциклу груп початкової підготовки		0–5
8	Досвід роботи тренера-наставника		0–5
9	Плани конспекти тренувальних занять в групі початкової підготовки	9 занять×2 бали	0–18
10	Звіт-довідь на наукову конференцію студента-практиканта		0–3
Всього 50 балів			
	Загальна кількість балів		80
	Захист педагогічної практики		0–20
	ВСЬОГО		100

Звітна документація складається з наступних документів

Після завершення тренерської практики відбувається підсумкова конференція, яку проводить кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.

На конференції студенти звітують про проходження практики і представляють наступні документи:

1. Титульна сторінка документації (Додаток 8).
2. Індивідуальний план роботи з тренерської практики (Додаток 9).
3. Щоденник практиканта (Додаток 10).
4. Річний план підготовки спортсменів навчально-тренувальної групи (одно-, дво- та багатоцикловий мікроцикли) (Додаток 11).
5. План-графік побудови тренувань на період проходження практики (Додаток 12).
6. План тренувань на кожен мікроцикл, що за часом збігається з тренерською практикою (Додаток 13).
7. Конспекти навчально-тренувальних занять (провести не менше шести) (Додаток 14).
8. Аналіз навчально-тренувальних занять з дослідженням динаміки працездатності спортсменів (за ЧСС) (Додаток 15).
9. Психолого-педагогічна характеристика одного зі спортсменів (Додаток 16).
10. Звіт практиканта (Додаток 17).
11. Характеристика на практиканта (Додаток 18). Характеристика повинна бути підписана керівником бази практики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В. Г., Михайлова Н. Д. Самостійна робота студентів під час педагогічної практики: методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. 4-те вид. перероб. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 120 с.
2. Гаценко В. П., Слаутіна Н. В. Тренерська практика у вищому навчальному закладі. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 44 с.
3. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу : навч.-метод. посіб. Херсон : Айлант, 2002. 296 с.
4. Келлер В. С., Платонов В. Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. 70 с.
5. Куценко Г. І., Новіков Ю. В. Книга про здоровий спосіб життя. Київ, 2006. 143 с.
6. Методические рекомендации по тренерской практике для студентов, специализирующихся по плаванию. Киев : КГИФК, 1993. 26 с.
7. Педагогічна практика «Пробні уроки» : навч.-метод. посіб. / [І. С. Руснак, М. Г. Іванчук, Т. Д. Федірчик та ін.]; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці, 2006. 159 с.
8. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

10. Рибалко Л. С., Черновол-Ткаченко Р. І., Куценко Т. В. Акмеологічні засади професійної самореалізації вчителів у системі методичної роботи загальноосвітніх навчальних закладів : колективна монографія. Харків, 2017. 128 с. (Бібліотека журналу «Управління школою»; Вип. 7 (174)).

11. Сватъєв А. В., Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. для студ. фак-ту фіз. вих. вищ. навч. закл. Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 195 с.

12. Наскрізна навчальна програма практик студентів факультету фізичного виховання і спорту : методичний посібник / В. А. Товт, К. П. Мелега, Н. Я. Бондарчук, О. А. Дуло, О. Ю. Гузак, М. Ю. Щерба. Ужгород : УжНУ «Говерла», 2011. 44 с.

ЗРАЗКИ ДОКУМЕНТАЦІЇ З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Додаток 1

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ
з педагогічної практики студента __ курсу _____ групи

(прізвище, ім'я, по-батькові)

Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

(найменування бази практики)

з _04.09.2024 р. по _29.09.2024 р.

Керівник педагогічної практики:

Миколаїв – 2024 р.

Індивідуальний план з педагогічної практики
студента _____

№	Навчальне завдання	Вид документу звітності	Термін виконання
I	<i>Організаційна робота</i>		
1.1	Участь у настановній конференції		
1.2	Підготовка звітної документації		
1.3	Складання характеристики на студента-практиканта		
1.4	Участь у звітній конференції		
II	<i>Навчальна робота</i>		
2.1	Ознайомлення зі складанням навчальної документації 4–11 класів		
2.2	Складання календарного плану з фізичної культури на період практики в обраному класі (4–11 класи) 12 уроків (3 уроки на тиждень). Зразки для календарно-тематичного планування https://imzo.gov.ua/zrazky-kalendarnoho-panuvannia/		
III	<i>Навчально-методична робота</i>		
3.1	Розробка план-конспектів 3-х уроків з фізичного виховання в обраному класі		
IV	<i>Виховна робота</i>		
4.1	Складання психолого-педагогічної характеристики на учня		
4.2	Розробка конспекту виховного заходу з фізичного виховання		
4.3			

План-конспект
уроку фізичної культури для учнів _ класу

Тема:

Мета уроку:

Навчальна

Виховна

Оздоровча

Завдання уроку:

1.

2.

3.

Інвентар:

Місце проведення:

№ з/п	Зміст уроку	Дозування ХВ	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (___ хв)			
1			
Основна частина (___ хв)			
1			
Заключна частина (___ хв)			
1			
	Домашнє завдання		

Конспект виховного заходу з фізичного виховання

ТЕМА

студента-практиканта

Мета:

Освітня:

Виховна:

Оздоровча:

Інвентар:

Місце проведення:

Конспект заходу

Підготував

Програма вивчення учня і складання психолого-педагогічної характеристики

1. **Загальні (демографічні) відомості:** прізвище, ім'я та по батькові, школа, клас, вік, національність; день, місяць, рік народження; прізвище, ім'я та по батькові матері і батька. Їхня освіта, професія, місце роботи, займана посада, домашня адреса, телефон.

2. **Умови розвитку та виховання в сім'ї:** склад сім'ї, матеріально-побутові умови, вплив батьків на виховання дитини, її психолого-педагогічна культура, ставлення до школи.

3. **Рівень фізичного розвитку:** стан здоров'я, володіння санітарно-гігієнічними навичками, спортивні інтереси, потреби.

4. **Моральні якості:** загальний рівень морального розвитку; знання морально-етичних норм і правил; рівень сформованості вмінь і навичок у моральній поведінці, співвідношення їх із загальнолюдськими і національними морально-духовними цінностями; соціально-моральний статус у колективі; рівень і особливості спілкування з молодшими, ровесниками і старшими; рівень сформованості почуття патріотизму та інтернаціоналізму, національної гідності; рівень правової й екологічної культури, здатності до самооцінки; особливості прояву дисциплінованості, відповідальності, совісті, соціальної зрілості й активності, милосердя, гуманізму. Почуття впевненості у своїх силах, власної гідності, скромність, самокритичність, правдивість, сміливість, рішучість, уміння володіти собою, самоконтроль та інші риси характеру учня, рівні розвитку самосвідомості. Участь у громадському житті школи. Соціально цінна діяльність поза школою (відношення до людей похилого віку, дітей; ставлення до природи, тварин).

5. **Розумовий розвиток. Ставлення учня до навчання.** Показники успішності учня з окремих предметів. Якісна характеристика його досягнень і конкретних труднощів (якщо вони

мають місце) у засвоєнні навчального матеріалу з окремих дисциплін (засвоєння понять, вироблення умінь і навичок). Як навчався учень у попередніх класах. Заходи, що вживались для поліпшення його успішності, їх результати.

Усвідомлення учнем своїх обов'язків, почуття відповідальності за їх виконання. Ставлення до свого класу і школи. Відвідування занять, випадки невідвідування, запізнення та їх причини. Особливості навчальних інтересів учня. Якими предметами або якими видами навчальної роботи учень цікавиться. Його позашкільні інтереси. Уважність учня на уроках з різних предметів. Систематичність виконання домашніх завдань, випадки невиконання та їх причини. Ставлення учня до оцінки його роботи вчителем, до своїх успіхів і невдач у навчанні. Заходи, які вживалися щодо виховання свідомого ставлення до навчання, результати цих заходів.

Загальний розумовий розвиток, рівень інтелекту, потенційні розумові можливості, інтереси, схильності, ставлення до навчальної діяльності; сформованість мотивів навчання; рівень володіння методами і прийомами самостійної пізнавальної діяльності; успішність, її адекватність розумовим можливостям.

Начитаність учня, його обізнаність з явищами навколишньої природи та явищами навколишнього життя. Особливості сприймання, розуміння та запам'ятовування учнем навчального матеріалу (основні способи, швидкість, точність, міцність). Основні способи уяви учня, спосіб його мислення (критичність, самостійність, швидкість). Вміння аналізувати факти, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати. Загальні та спеціальні здібності учня, його схильності, пізнавальні, технічні, художні інтереси. Інтерес до техніки, художні інтереси. Інтерес до техніки, мистецтва, спорту. Читацькі інтереси. Професійна орієнтація.

6. Психічний розвиток: потреби і рівень сформованості уваги, культури мовлення (словникове багатство, уміння ним володіти, граматична правильність, логічність та інші якості мовного процесу), відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, уваги, почуттів, волі; особливості прояву характеру; здібності.

Емоційна вразливість дитини, збудливість, урівноваженість, швидкість і характер перебігу психічних процесів (темперамент).

7. Трудове виховання: сформованість ставлення до праці, її різних видів, мотивів трудової діяльності; рівень володіння уміннями і навичками в різних видах праці; соціальні інтереси до праці; загальна культура різних видів праці (фізичної, обслуговуючої, розумової), інтереси і схильності до певних видів професійної діяльності, рівень і стійкість професійної орієнтації.

8. Естетична вихованість: сформованість естетичних почуттів та вмій, інтереси і схильності до різних видів мистецтва; здатність творити прекрасне в повсякденній діяльності.

9. Особливості впливу біологічного і соціального факторів на розвиток особистості учня. Особливі випадки впливу на вихованця, його наслідки.

10. Загальні психолого-педагогічні висновки: позитивні якості сформованості особистості з погляду всебічного гармонійного розвитку особистості; недоліки і складності у соціально-психологічному становленні вихованця, їх причини, шляхи і засоби подолання; рекомендації індивідуального підходу і виховних заходів впливу.

**ЗВІТ
ПРОХОДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ**

Студента _____

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Керівник практики:

База практики: _____

(назва організації)

За час організаційно-педагогічної практики зроблено:

I. Організаційна робота

II. Навчальна робота

III. Навчально-методична робота

IV. Виховна робота

V. Висновки студента про проходження педагогічної практики

Позитивні моменти практики та її недоліки (конкретно)

Підпис студента-практиканта _____ « ____ » _____ 2024 р.

Керівник від бази практики _____

Дата складання заліку « » _____ 2024 року

Оцінка: за національною шкалою _____ (словами)

кількість балів _____ (цифрами і словами)

за шкалою ECTS _____

Керівник практики від ЗВО _____

ЗРАЗКИ ДОКУМЕНТАЦІЇ З ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

Додаток 8

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ

з тренерської практики студента __ курсу _____ групи

(прізвище, ім'я, по-батькові)

Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

(найменування бази практики)

з _03.02_2024 р. по _28.02_2024 р.

Керівник педагогічної практики:

Миколаїв – 2024 р.

Індивідуальний план з тренерської практики
студента _____

№	Навчальне завдання	Вид документу звітності	Термін виконання
I	<i>Організаційна робота</i>		
1.1			
1.2.			
1.3			
1.4			
1.5			
1.6			
1.7			
1.8			
1.9			
1.10			
II	<i>Навчально-тренувальна робота</i>		
2.1			
2.2			
2.3			
2.4			
2.5			
2.6			
2.7			
III	<i>Дослідницька робота</i>		
3.1			
3.2			
3.3			
3.4			
3.5			

№	Навчальне завдання	Вид документу звітності	Термін виконання
IV	<i>Самостійна робота</i>		
4.1			
4.2			
4.3			

Варіанти видів роботи

Організаційна робота

1. Участь у настановній конференції.
2. Створення індивідуального плану проходження тренерської практики.
3. Ознайомлення з навчально-тренувальною базою практики.
4. Ознайомлення з документацією, що ведеться на базі практики.
5. Ознайомлення зі специфікою роботи та з документами планування і обліку роботи в спортивній школі (річний план навчально-тренувальної роботи, план проведення спортивних змагань, перспективним планом підготовки спортсменів, системою обліку навчально-тренувальної роботи).
6. Проведення консультацій з керівником практики з питання організації і проведення тренерської практики.
7. Підготовка звіту про виконану протягом практики роботу.
8. Участь у підсумковій звітній конференції.

Навчально-тренувальна робота

1. Знайомство зі складом тренувальної групи: спеціалізацією, кваліфікацією, фізичним розвитком і підготовленістю.

2. Ознайомлення з організацією медичного обстеження тих, які залучені до занять у спортивній секції. Ознайомлення з медичними картками спортсменів закріпленої групи.
3. Розроблення і обґрунтування річного плану-графіку навчально-тренувальних занять у закріпленій групі.
4. Відвідування тренувальних занять, які проводять тренери на об'єктах практики з групами різного рівня підготовленості.
5. Аналіз і обговорення тренувальних занять, які проводять тренери.
6. Участь у проведенні тренувальних занять в ролі помічника тренера (2 заняття).
7. Скласти два комплекси спеціально-підготовчих вправ для розвитку фізичних якостей.
8. Підготувати конспект і самостійно провести три навчально-тренувальні заняття.
9. Скласти план виховної роботи і провести один із заходів.
10. Проведення самоаналізу та самооцінки проведеної навчально-тренувальної роботи.

Дослідницька робота

1. Узяти участь у відборі юних спортсменів: здійснити тестування фізичних здібностей дітей, провести анкетування.
2. Здійснити діагностику розвитку морфологічних показників, рухових здібностей і функціональних можливостей дітей.
3. Оволодіти методикою визначення динаміки пульсу та педагогічного аналізу тренувальних занять.
4. Провести спостереження, зробити вимірювання та аналіз тренувального заняття з обов'язковим виконанням:
 - оперативного контролю за змінами функціонального стану організму (за даними ЧСС) в основній частині тренування;
 - педагогічного аналізу однієї з частин занять.
5. Провести дослідження одного з спортсменів і підготувати звіт.

Самостійна робота

1. Самостійне опрацювання документів бази практики, що стосуються організацій навчально-тренувального процесу.
2. Самостійна підготовка до проведення тренувальних занять або виховного заходу.
3. Підготовка до участі у звітній конференції.

Щоденник практиканта

ПІБ

№	Дата	Зміст роботи	Підпис викладача
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Основні завдання	Основні засоби тренування	Місяці											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Фізична підготовка													
Технічна підготовка													
Тактична підготовка													
Морально-вольова підготовка													

3. Приблизний розподіл тренувальних навантажень за обсягом та інтенсивністю

У плані можливе умовне позначення обсягу (великий, середній, малий) та інтенсивність (висока, середня, низька) навантаження.

Місяць	Навантаження	
	Обсяг	Інтенсивність
9		
10		
11		
12		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

4. Розподіл змагань, тренувальних занять та днів відпочинку

Показники	Місяці											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Кількість змагань												
Кількість днів змагань												
Кількість тренувальних занять												

5. Контрольні нормативи

Контрольні випробування	Періоди		
	Підготовчий	Змагальний	Перехідний

6. Спортивно-технічні показники (спортивні результати)

Змагання	Періоди		
	Підготовчий	Змагальний	Перехідний

7. Педагогічний і лікарський контроль

8. Місце занять, обладнання та спортивний інвентар

План-графік тренувань

План-графік тренувань складається на період практики. Фактично період практики охоплює тренувальний мезоцикл.

На період навчально-тренувальної практики _____

Група _____

Найменування розділів	Кількість тренувань	Період практики _____			
		1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
1. Теоретична підготовка					
2. Загальна фізична підготовка					
3. Спеціальна фізична підготовка					
1. Технічна підготовка					
2. Тактична підготовка					
3. Інтегральна підготовка					
4. Інструкторська та суддівська підготовка					
5. Контрольні випробування					
Усього годин					

План-графік тренувального мікроциклу

У плані-графіку тренувального мікроциклу (1 тиждень) уточнюється:

1. Тип мікроциклу (втягуючий, ударний, підвідний, відновлюючий, змагальний) _____

2. Загальний обсяг тренування, співвідношення робіт з переважною спрямованістю _____

3. Засоби і методи спортивного тренування

4. Співвідношення тренувальних і змагальних навантажень, засобів відновлення та стимуляції працездатності

5. Чергування занять різних видів з різними за величиною і напрямком навантаженнями

6. Засоби, методи та організація поточного контролю й управління з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та їх реакції на навантаження

ПЛАН-ГРАФІК

тренувального мікроциклу з _____ по _____ 2020 р.
навчально-тренувальної групи з виду спорту _____

Тренер _____

Основні завдання тренування	Основні засоби тренування	Дні тижня							Сумарний обсяг за тиждень
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	
1. Теоретична підготовка									
2. ЗФП									
3. СФП									
4. Технічна підготовка									
5. Тактична підготовка									
6. Інтегральна підготовка									

Конспект навчально-тренувального заняття

студента-практиканта

Категорія слухачів:

Мета:

Освітня:

Виховна:

Оздоровча:

Інвентар:

Місце проведення:

План-конспект навчально-тренувального заняття

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	Підготовча частина		
2	Основна частина		
3	Заключна частина		

Підготував

Аналіз навчально-тренувальних занять з дослідженням динаміки працездатності спортсменів (за ЧСС)

1 КРОК. Записуються вихідні дані:

1. Аеробний біг 10 хв (ЧСС 140 уд.-хв-1)
2. Стретчинг: 6 хв (ЧСС 100 уд.-хв-1)
3. Бігові вправи: 4 хв (ЧСС 160 уд.-хв-1)
4. Передачі в парах: 6 хв (ЧСС 120 уд.-хв-1)
5. Квадрат 4×2: 10 хв (ЧСС 140 уд.-хв-1)
6. Двобічна гра: 10 хв (ЧСС 160 уд.-хв-1)
7. АБ: 6 хв (ЧСС 140 уд.-хв-1)
8. Стретчинг у поєднанні з атлетизмом: 12 хв (ЧСС 120 уд.-хв-1)

2 КРОК. Визначаються витрати енергії протягом тренувального заняття (табл. 2):

Витрати енергії = Тривалість вправи × Витрати енергії (відповідно ЧСС)

Таблиця 2

Визначення витрати енергії протягом тренувального заняття

№ вправи	Тривалість вправи	ЧСС уд. хв-1	Витрати енергії, ккал
1	10	140	10 × 10 = 100
2	6	100	6 × 5 = 30
3	4	160	4 × 12,5 = 50
4	6	120	6 × 7,5 = 45
5	10	140	10 × 10 = 100
6	10	160	10 × 12,5 = 125
7	6	140	6 × 10 = 60
8	12	120	12 × 7,5 = 90
Усього	64	1080	600

3 КРОК. За таблицею 3 визначається величина навантаження.

Таблиця 3

Значення величини навантаження

Величина навантаження	Сума ЧСС*	Сума ккал
Мала	До 8000	До 1000
Середня	Від 8000 до 14500	Від 1000 до 1812
Велика	Більше 14500	Більше 1812

4 КРОК. Визначається спрямованість навантаження. Спрямованість навантаження може бути переважно аеробна, аеробна (змішана), анаеробна гліколітична та анаеробна алактатна.

Виходячи з даних табл. 2, на роботу в аеробно-анаеробній зоні було виконано вправи (1, 3, 5, 6, 7); сума витрат енергії 435 ккал, це складає 72,5 % від тренування, що свідчить про те, що тренування переважно аеробне.

ЧСС до 150 уд./хв.-1 – аеробна спрямованість; 150-180 уд. хв.-1 – аеробно-анаеробна; більше 180 уд./хв.-1 – анаеробна спрямованість (за А. Бузником, О. Джусом, 2001)

Психолого-педагогічна характеристика одного зі спортсменів

Програма вивчення спортсмена і складання психолого-педагогічної характеристики

1. **Загальні (демографічні) відомості:** прізвище, ім'я та по батькові, школа, клас, вік, національність; день, місяць, рік народження; прізвище, ім'я та по батькові матері і батька. Їхня освіта, професія, місце роботи, займана посада, домашня адреса, телефон.

2. **Умови розвитку та виховання в сім'ї:** склад сім'ї, матеріально-побутові умови, вплив батьків на виховання дитини, їх психолого-педагогічна культура, ставлення до школи.

3. **Рівень фізичного розвитку:** стан здоров'я, володіння санітарно-гігієнічними навичками, спортивні інтереси, потреби.

4. **Моральні якості:** загальний рівень морального розвитку; знання морально-етичних норм і правил; рівень сформованості вмій і навичок у моральній поведінці, співвідношення їх із загальнолюдськими і національними морально-духовними цінностями; соціально-моральний статус у колективі; рівень і особливості спілкування з молодшими, ровесниками і старшими; рівень сформованості почуттів патріотизму та інтернаціоналізму, національної гідності; рівень правової й екологічної культури, здатності до самооцінки; особливості прояву дисциплінованості, відповідальності, совісті, соціальної зрілості й активності, милосердя, гуманізму. Почуття впевненості у своїх силах, власної гідності, скромність, самокритичність, правдивість, сміливість, рішучість, уміння володіти собою, самоконтроль та інші риси характеру учня, рівні розвитку самосвідомості. Участь у громадському житті школи. Соціально цінна діяльність поза школою (ставлення до людей похилого віку, дітей; ставлення до природи, тварин).

5. Розумовий розвиток. Ставлення спортсмена до навчання.

Показники успішності з окремих предметів. Якісна характеристика його досягнень і конкретних труднощів (якщо вони мають місце) у засвоєнні навчального матеріалу з окремих дисциплін (засвоєння понять, вироблення умінь і навичок). Заходи, що вживались для поліпшення його успішності, їх результати.

6. Психічний розвиток: потреби і рівень сформованості уваги, культури мовлення (словникове багатство, уміння ним володіти, граматична правильність, логічність та інші якості мовного процесу), відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, уваги, почуттів, волі; особливості прояву характеру; здібності. Емоційна вразливість дитини, збудливість, урівноваженість, швидкість і характер перебігу психічних процесів (темперамент).

7. Трудове виховання: сформованість ставлення до праці, її різних видів, мотивів трудової діяльності; рівень володіння уміннями і навичками в різних видах праці; соціальні інтереси до праці; загальна культура різних видів праці (фізичної, обслуговуючої, розумової), інтереси і схильності до певних видів професійної діяльності, рівень і стійкість професійної орієнтації.

8. Естетична вихованість: сформованість естетичних почуттів та вмій, інтереси і схильності до різних видів мистецтва; здатність творити прекрасне в повсякденній діяльності.

9. Особливості впливу біологічного і соціального факторів на розвиток особистості учня. Особливі випадки впливу на вихованця, його наслідки.

10. Загальні психолого-педагогічні висновки: позитивні якості сформованості особистості з погляду всебічного гармонійного розвитку особистості; недоліки і складності у соціально-психологічному становленні вихованця, їх причини, шляхи і засоби подолання; рекомендації індивідуального підходу і виховних заходів впливу.

**ЗВІТ
ПРОХОДЖЕННЯ ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ**

Студент _____

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Керівник практики: _____

База практики: _____
(назва організації)

За час навчально-тренувальної практики зроблено:

I. Організаційна робота

II. Навчально-тренувальна робота

III. Дослідницька робота

IV. Самостійна робота

V. Висновки студента про проходження практики

Позитивні моменти практики та її недоліки (конкретно)

Підпис студента-практиканта _____ 2024 р.

Керівник від бази практики _____

Дата складання заліку « » _____ 2024 року

Оцінка: за національною шкалою _____ (словами)

кількість балів _____ (цифрами і словами)

за шкалою ECTS _____

Керівник практики від ЗВО _____

Навчальне видання

АДАМЕНКО Оксана Олександрівна
ДЕРКАЧ Віктор Миколайович
РЕЗНІЧЕНКО Оксана Іванівна

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
щодо організації практик
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Комп'ютерне верстання *Н. М. Ковальчук*
Коректор *О. Є. Вакула*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 3,6. Вид. № 6. Зам. № 2404-07.
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54007
E-mail : publishing@nuos.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.