

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ТЕХНОЛОГІЙ, БІЗНЕСУ ТА ПРАВА  
ВОЛИНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ»**

Світлана САВЧУК, Оксана ТЕСУНОВА

**РОБОЧИЙ ЗОШИТ**

**СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА З ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ**

---

Прізвище, ім'я, по батькові

---

Курс, група

---

Місце проходження практики

---

Спеціальність

Термін проходження практики:

Початок: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Закінчення: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

УДК 796:378.147.091.33-027.22:37

С 12

**Рецензенти:**

Альошина А. І. – професор кафедри теорії спорту та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки

Мудрик Ж. С. – доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки

*Рекомендовано Відокремленим структурним підрозділом  
«Фаховий коледж технологій, бізнесу та права  
Волинського національного університету імені Лесі Українки»  
(протокол Методичної ради ФКТБП ВНУ імені Лесі Українки № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_.2024)*

**Робочий зошит студента-практиканта з організаційної практики.** / упоряд. С. І. Савчук, О. Г. Тесунова, - Луцьк: ФКТБ ВНУ імені Лесі Українки, 2024, 37 с.

Робочий зошит студента-практиканта – основний документ обліку його діяльності під час організаційної практики. Видається студенту на початку практики, який після її завершення повертає керівникові практики.

Робочий зошит розглядає комісія з захисту організаційної практики, оцінюючи практичну підготовку студента.

УДК 796:378.147.091.33-027.22:37

С 12

Савчук С. І., Тесунова О.Г. (упоряд.)  
Відокремлений структурний підрозділ  
«Фаховий коледж технологій, бізнесу та права  
Волинського національного університету  
імені Лесі Українки, 2024

## ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
МЕТА І ЗАВДАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ.....	5
ДОКУМЕНТАЦІЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ....	7
ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ГРУПУ.....	8
РОЗКЛАД ЗАНЯТЬ.....	8
ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН РОБОТИ.....	9
РІЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ.....	11
ОБСЯГИ НАВАНТАЖЕНЬ НА МІСЯЦЬ.....	13
ПЛАН ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ТИЖДЕНЬ.....	15
ОБЛІК ПРОВЕДЕННЯ ТА ВІДВІДУВАННЯ.....	17
КОНСПЕКТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ.....	21
АНАЛІЗ ЗАЛІКОВОГО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ.....	23
ЗВІТ ПРО ПРОХОДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ.....	27
ОЦІНКА РОБОТИ СТУДЕНТА З ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ.....	29
ДОДАТКИ.....	30

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робочий зошит студента-практиканта з організаційної практики є важливим інструментом у процесі професійної підготовки здобувачів освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт у межах фахової передвищої освіти. Його використання забезпечує ефективне поєднання теоретичних знань та практичних навичок, що необхідні для майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної культури, спорту та тренерської роботи.

Під час проходження організаційної практики здобувачі освіти формують первинні навички та вміння, необхідні для здійснення тренерської діяльності. Це дозволяє інтегрувати теоретичні знання з реальним практичним досвідом, що сприяє набуттю професійної компетентності. Студенти мають можливість ознайомитися зі специфікою роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, освоїти методи організації навчально-тренувального процесу, а також на практиці виконувати обов'язки тренера в групах початкової підготовки.

Робочий зошит студента-практиканта виконує функцію щоденника, в якому фіксуються всі етапи проходження практики: виконані завдання, методи тренування, аналіз навчальних досягнень вихованців, труднощі та досягнення. Зошит також сприяє поглибленню теоретичних знань та стимулює студентів до наукового пошуку, аналізу педагогічного досвіду, що є невід'ємною частиною їхнього фахового зростання.

Практична підготовка забезпечує здобувачам можливість перевірити набуті компетентності в умовах реальної тренерської діяльності, а також спонукає до пошуку ефективних методів і форм навчально-тренувальної роботи. Під час проходження практики студенти мають змогу отримати цінний досвід самостійного прийняття рішень, планування та проведення тренувальних занять.

Організаційна практика проводиться у 5 семестрі протягом 4 тижнів і передбачає виконання студентами обов'язкових завдань на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Загальна кількість годин, відведених на практику, становить 180 годин, що відповідає 6,0 кредитам ECTS.

Робочий зошит розроблено відповідно до Освітньо-професійної програми підготовки фахового молодшого бакалавра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка і є важливим складником у процесі формування професійної компетентності майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

## МЕТА І ЗАВДАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ

**Метою** організаційної практики є створення системи забезпечення професійної підготовки тренера-викладача шляхом ознайомлення зі специфікою функціонування спортивних закладів (ДЮСШ, спортивних клубів та ін.), а також з роботою тренерів, інструкторів–методистів; теоретичне закріплення знань та умінь щодо організації навчально-тренувального процесу, формування здатності до саморозвитку та самоосвіти в подальшій практичній професійній діяльності.

### **Завдання:**

- ознайомити здобувачів освіти зі структурою та змістом роботи спортивних шкіл, спортивних клубів, посадовими обов'язками адміністрації;
- ознайомити з матеріально-технічною базою спортивного закладу;
- ознайомити з правилами техніки безпеки та санітарно-гігієнічними вимогами під час практики, суворо дотримуватися їх;
- поглибити і закріпити теоретичні знання, одержані здобувачами освіти, вчитися застосовувати їх в практичній діяльності;
- ознайомити здобувачів освіти з організацією та проведенням навчально-тренувальних занять, враховуючи вікові та індивідуальні особливості спортсменів;
- ознайомити здобувачів освіти з особливостями набору та формування груп з обраного виду спорту.

Проходження практики дозволить сформувати у здобувачів освіти компетентності відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт фахового молодшого бакалавра.

*Упродовж практики студент має оволодіти:*

### **• Загальними компетентностями**

ЗК2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя
ЗК3	Здатність до пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел
ЗК4	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово
ЗК6	Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності
ЗК7	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів)
ЗК8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК9	Здатність працювати в команді та автономно
ЗК10	Здатність використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту

• **Спеціальними компетентностями**

СК2	Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів
СК4	Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм
СК6	Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації й проведення фізичної культури і спорту
СК10	Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я

• **Програмними результатами навчання**

Шифр	Зміст
РН2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування;
РН5	Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег
РН8	Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання
РН17	Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах
РН18	Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини
РН20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту
РН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
РН22	Організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи у процесі занять фізичною культурою та під час дозвілля

# ДОКУМЕНТАЦІЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ

## Обов'язкові документи:

- 1) індивідуальний план роботи;
- 2) план роботи групи (рік, місяць, тиждень);
- 3) конспект тренувального заняття групи;
- 4) характеристика студента, завірена директором ДЮСШ, із печаткою;
- 5) звіт про роботу студента.

За результатами організаційної практики і обов'язкової документації студентам виставляють диференційовану оцінку, яку затверджує комісія із захисту організаційної практики.

- 6) Оцінку не виставляють, якщо здобувач освіти не виконав одного або кількох завдань.

## Правила ведення робочого зошита

1. Робочий зошит – основний документ студента-практиканта під час проходження організаційної практики.

2. Під час практики студент складає розширені конспекти тренувань в групах, які передбачені розкладом ДЮСШ.

3. Не рідше одного разу на тиждень студент зобов'язаний подати робочий зошит на перегляд керівникам практики від фахового коледжу, які перевіряють робочий зошит, дають письмові зауваження щодо проведення тренувань, додаткові завдання.

4. Після закінчення практики робочий зошит разом зі звітом має бути переглянутий керівниками практики, які підписують його і виставляють підсумкову оцінку.

5. Оформлений робочий зошит разом зі звітом студент повинен здати на циклову комісію природничих дисциплін, спорту та цивільної безпеки фахового коледжу.





# ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН РОБОТИ

## I. Організаційно-методична робота

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відомості про виконання
1.	Ознайомлення з адміністрацією, структурою, традиціями бази практики		
2.	Ознайомлення та оволодіння первинними навичками контролю і перевірки		
3.	Відвідування тренерських рад ДЮСШ		
4.	Ознайомлення з навчально-тренувальною роботою та матеріально-технічною базою закладу		
5.	Ознайомлення з документами планування спортивно-масової та виховної роботи, обліку та звітності ДЮСШ		
6.	Ознайомлення із метою, напрямками діяльності федерацій з видів спорту, правилами і регламентом федерацій з видів спорту та системою суддівства змагань		
7.	Складання індивідуального плану роботи на період проходження практики		
8.	Підготовка відеоматеріалів для захисту практики студента-практиканта		

## II. Навчально-тренувальна робота

1.	Аналіз документації тренера-викладача (плани тренувань на мікро-, мезо-, макроцикли, конспекти тренувальних занять, наочність тощо)		
2.	Вивчення навчальних програм з видів спорту та законодавчих документів		
3.	Перегляд, аналіз документації за усіма формами роботи під час проведення навчально-тренувальних занять, зборів, змагань		
4.	Відвідування тренувальних занять та змагань, які проводяться тренерами, з метою перейняти досвід		

5.	Педагогічне спостереження на тренувальних заняттях: за сприйняттям навчально-тренувальної роботи; за методами організації роботи спортсменів; за змістом окремих тренувальних занять; за методикою тренування спортсменів; за дотриманням тренером-викладачем дидактичних принципів тренування; за мовленнєвими, експресивними здібностями		
6.	Проведення підготовчої частини навчально-тренувальних занять як помічника тренера з видів спорту		
7.	Самостійне проведення окремих фрагментів та частин тренувань і спортивних заходів під керівництвом тренера		

### **III. Спортивно-масова та виховна робота**

1.	Допомога тренерам у проведенні спортивно-масових заходів		
2.	Допомога тренерам в організації та проведенні змагань з видів спорту		
3.	Допомога тренерам в організації та проведенні спортивно-масового заходу у складі студентської бригади в масштабах баз практики		
4.	Вивчення колективу спортсменів з обраного виду спорту з метою оцінювання рівня мотивації занять спортом та рівня фізичної підготовленості		
5.	Участь у проведенні спортивно-масових заходів, що організовуються на базах практики		

## РІЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

Розподіл годин навчальної програми	Місяці року				
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І
<b>Теорія:</b>					
<b>Практика:</b>					
<b>Всього:</b>					
<b>Всього годин:</b>					



## ОБСЯГИ НАВАНТАЖЕНЬ НА МІСЯЦЬ

№ п/п	Прізвище ім'я та по батькові	Дні													
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
Присутніх осіб															
Тривалість (год.)															
Засоби тренування															
ЗФП															
СФП															
ТТМ															
Теорія															
Участь у змаганнях															
Підпис тренера															

Умовні позначки: Х – хворий; З – участь у змаганнях, Н – навчально-тренувальні збори.



## ПЛАН ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ТИЖДЕНЬ

З «\_\_\_» \_\_\_\_\_ до «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_р.

Завдання:

<b>День тижня</b>	<b>Зміст роботи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Відмітка про виконання</b>
Понеділок			
Вівторок			
Середа			

Субота			
П'ятниця			
Четвер			



## ОБЛІК ПРОВЕДЕННЯ ТА ВІДВІДУВАННЯ

№ з/п	Місяць, число																
	Прізвище, ім'я																



# ОБЛІК ПРОВЕДЕННЯ ТА ВІДВІДУВАННЯ

<b>№ з/п</b>	<b>Місяць, число</b>															
	<b>Прізвище, ім'я</b>															

# ЗАНЯТЬ

№ з/п	Дата	Стислий зміст занять	Кіл-ть год	Кількість присутніх	Підпис тренера

# КОНСПЕКТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Вид спорту: \_\_\_\_\_

Тема: \_\_\_\_\_

Завдання: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата проведення: \_\_\_\_\_ Місце проведення: \_\_\_\_\_

Інвентар: \_\_\_\_\_

Кількість спортсменів присутніх на занятті: \_\_\_\_\_

Частина заняття	Зміст навчально-тренувальної роботи	Дозування	Організаційні вказівки	Методичні вказівки
Підготовча частина				

Основна частина			
Заклучна частина			

*Затверджую  
(методист)  
(дата)*

## АНАЛІЗ ЗАЛІКОВОГО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

З ВИДУ СПОРТУ \_\_\_\_\_

ПРОВЕДЕНЕ СТУДЕНТОМ-ПРАКТИКАНТОМ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ група \_\_\_\_\_

Присутні: \_\_\_\_\_

Відсутні: \_\_\_\_\_

**Тема заняття:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Завдання навчально-тренувального заняття:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Мета відвідування навчально-тренувального заняття:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Зміст навчально-тренувального заняття	Відмітка про наявність +, -
<p><b><u>I. Аналіз плану роботи:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обсяг щоденного плану.</li><li>2. Чітке формулювання основних завдань.</li><li>3. Відповідність змісту основної частини:<ul style="list-style-type: none"><li>- плану;</li><li>- планам макро -, мезо -, мікроциклам;</li><li>- віковим особливостям учнів;</li><li>- умовам проведення занять;</li><li>- розподіл часу по частинах заняття та їх взаємозв'язок.</li></ul></li></ol>	
<p><b><u>II. Аналіз умов для успішного проведення навчально-тренувального заняття:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Зовнішній вигляд тренера та учнів (спортивна форма і взуття).</li><li>2. Місце проведення. Підготовка місць для занять.</li><li>3. Наявність спортивного інвентарю відповідно до завдань та кількості спортсменів.</li></ol>	

**III. Аналіз організації і методики навчально-тренувального заняття:**

1. Організація своєчасного виходу учнів на спортивний майданчик або до спортзалу.
2. Своєчасність і чіткість початку заняття:
  - пояснення і вказівки;
  - подача команд та розпоряджень;
  - культура мови та знання спортивної термінології.
3. Організація додаткових заходів:
  - приготування, видача і прибирання спортивного інвентарю;
  - чітка організація учнів для виконання вправ.
4. Уміння регулювати фізичне навантаження для учнів згідно з їхніми віковими і статевими особливостями.
5. Різноманітність методів навчання, що застосовувались на навчально-тренувальному занятті, їх доцільність.
6. Поведінка учнів під час навчально-тренувального заняття. Виховання свідомої дисципліни.
7. Забезпечення всебічного розвитку, санітарно-гігієнічних умов, вироблення правильної постави спортсменів.
8. Методика здійснення якісного страхування спортсменів під час виконання вправ.
9. Методика запобігання й усунення помилок.
10. Здійснення на навчально-тренувальних заняттях перевірки рівня знань, умінь і навичок, її об'єктивність, коментування (заохочення, оголошення подяки). Оцінювання та облік знань спортсменів:
  - високий рівень;
  - достатній;
  - середній;
  - початковий.
11. Ставлення тренера-викладача до учнів, уміння володіти групою, дотримуватись педагогічного такту, організувати, активізувати учнів, викликати в них бажання виконувати завдання.
12. Індивідуальний підхід до учнів.
13. Проведення рухливих ігор, їх доцільність та ефективність.
14. Уміння пов'язувати спосіб виконання фізичних вправ із знаннями учнів з фізіології та анатомії людини.



<p>15. Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети. Аналіз умінь і навичок учнів на навчально-тренувальних заняттях.</p> <p>16. Підбиття підсумків навчально-тренувального заняття.</p> <p>17. Відхилення від конспекту навчально-тренувального заняття і його обґрунтованість. Дотримання тренером-викладачем часу частин заняття і всього заняття.</p>			
<p><b><i>IV. Візуальне визначення втоми учнів під час фізичного навантаження у навчально-тренувальному занятті</i></b></p>			
Об'єкти спостереження	Ознаки втоми		
	<i>низька</i>	<i>середня</i>	<i>Висока</i>
<b><i>Колір шкіри обличчя</i></b>	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння чи збліднення, синюшність
<b><i>Пітливість</i></b>	Незначна	Велика (особливо обличчя)	Надмірна (нижче пояса), виступання солей
<b><i>Дихання</i></b>	Прискорене рівне	Значно прискорене, періодично з'являється дихання ротом	Різко прискорене, поверхневе, безперервне дихання через рот; окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишка)
<b><i>Рухи</i></b>	Чіткі скоординовані, бадьора хода	Порушення координації рухів, невпевнені кроки, похитування	Різкі похитування, розлад координації рухів
<b><i>Увага</i></b>	Безпомилкове виконання фізичних вправ	Нечіткість виконання фізичних вправ і команд, помилки в разі зміни напрямку	Уповільнене виконання фізичних вправ; під час виконання вправ сприймаються лише голосні команди

<i>Самопочуття</i>	Скарги на втому	Біль у м'язах, серцебиття	Задуха, шум у вухах, запаморочення
--------------------	-----------------	------------------------------	---------------------------------------

**IV. Висновки і пропозиції до проведення навчально-тренувальних занять:**

**1. Загальний висновок про навчально-тренувальне заняття і його оцінювання**

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Конкретні пропозиції для покращення рівня якості і підвищення ефективності навчально-тренувального заняття, а також щодо усунення виявлених недоліків у роботі тренера-викладача**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Заст. директора ДЮСШ: \_\_\_\_\_**

**Ознайомлений: \_\_\_\_\_**

## ЗВІТ

### ПРО ПРОХОДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ

студентом (студенткою) \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_

Фахового коледжу технологій, бізнесу та права

Волинського національного університету імені Лесі Українки

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

\_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

Місце проходження: \_\_\_\_\_

Терміни проходження практики в ДЮСШ з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ року

Кількість спостережень за навчально-тренувальним заняттям \_\_\_\_\_

Кількість проведених навчально-тренувальних занять \_\_\_\_\_

Загальні відомості про умови, створені в ДЮСШ для проходження практики:

- в якій ДЮСШ проходив практику \_\_\_\_\_
- група, час проходження практики \_\_\_\_\_
- умови для успішного проходження практики \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- роль тренерського колективу ДЮСШ в організації допомоги студенту під час проходження практики \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- оснащеність навчально-тренувального процесу ДЮСШ, його вплив на якість роботи \_\_\_\_\_

- допомога з боку тренера-викладача, методиста \_\_\_\_\_

Навчально-виховна робота з учнями:

- основні досягнення і недоліки під час проведення навчально-тренувальних занять (навести позитивні і негативні приклади) \_\_\_\_\_

- причини труднощів \_\_\_\_\_

- використання на навчально-тренувальних заняттях ТЗН і тренажерів \_\_\_\_\_

- уміння планувати навчально-тренувальну роботу \_\_\_\_\_

*Методична робота:* ознайомлення з досвідом роботи, тренерів-викладачів ДЮСШ \_\_\_\_\_

*Труднощі.* \_\_\_\_\_

*Висновки і пропозиції:* оцінка ролі практики в професійному зростанні студента. \_\_\_\_\_

*Пропозиції з покращання змісту і організації організаційної практики.*

*Студент* \_\_\_\_\_

*Керівник практики від фахового коледжу* \_\_\_\_\_

*Директор ДЮСШ* \_\_\_\_\_

## ОЦІНКА РОБОТИ СТУДЕНТА З ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ

Вид роботи, (кількість балів)	Оцінка керівника ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ	Підпис керівника ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ	Захист практики
Навчально- тренувальна (0 – 4 балів)			
Спортивно- масова і виховна (0 – 3 балів)			
Організаційно- методична робота (0 – 4 балів)			
Захист (теоретико методичні знання) (1 бал)			

Загальна оцінка за організаційну практику \_\_\_\_\_ бали  
\_\_\_\_\_ рівень

Члени комісії: \_\_\_\_\_  
(прізвище, підпис)  
\_\_\_\_\_  
(прізвище, підпис)

## ОРІЄНТОВНА СХЕМА СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ ЗАНЯТТЯМ

### План

#### І. Підготовленість тренера-викладача до навчально-тренувального заняття

Підготовленість тренера-викладача до навчально-тренувального заняття визначають шляхом попереднього вивчення навчальної програми для ДЮСШ за видом спорту, записів у журналі обліку. За потреби окремі питання з'ясовують у короткій бесіді з тренером-викладачем. Вирішальним є спостереження за його діями у процесі навчально-тренувального заняття.

Найбільш істотним у визначенні підготовленості тренера-викладача до навчально-тренувального заняття вважається виявлення таких моментів:

**А. Наявність плану-конспекту навчально-тренувального заняття і правильне його оформлення.**

**Б. Визначення завдань навчально-тренувального заняття.**

Відповідність плану поставлених завдань програмним вимогам (основам побудови спортивного тренування, у відповідності до етапу підготовки спортсменів з обраного виду спорту). Ступінь конкретизації завдань; відображення в них логічного зв'язку з попередніми навчально-тренувальними заняттями; ступінь повноти і розмаїтості завдань з погляду вимог усебічного, гармонійного виховання; можливості вирішення поставлених на навчально-тренувальне заняття завдань, їхнє мотиваційне значення (спонукання учнів до тренування, подолання труднощів, переконання їх у важливості розвитку фізичних здібностей).

**В. Розробка змісту навчально-тренувального заняття.** Відповідність визначених тренувальних засобів на макроцикл, мезоцикл, мікроцикл завданням певного навчально-тренувального заняття; методична доцільність викладеної послідовності вправ у навчально-тренувальному занятті; наявність переліку необхідного наочного приладдя і технічних засобів, їхня повнота і методична цінність.

**Г. Розробка методів і методичних прийомів тренування, виховання, організації й оцінювання розвитку фізичних здібностей спортсменів.** Відповідність визначеним завданням, особливостям учнів, умовам роботи; цінність з погляду всебічного виховання особистості.

**Д. Мовна і рухова підготовленість тренера-викладача.** Ясність і стислість мовного спілкування; правильність і чіткість команд, регулювання темпу рухів; дохідливість формулювань, вимог, правил; необхідна образність розповіді, бесіди про спортивну подію, ін.; уміння користуватися інтонаціями голосу, жестом, мімікою й ін. Технічна підготовленість до виконання рухів, прийомів підтримки і страховки; відповідність одягу і взуття умовам проведення занять, вправам, які демонструються, естетичним і гігієнічним вимогам.

**Е. Загальна оцінка підготовленості тренера-викладача до навчально-тренувального заняття.** Відповідність здійснених на навчально-тренувальному занятті запланованих завдань, уміння користуватися планом, ступінь виправданості (чи не виправданості) допущених відступів у завданнях, змісті та методиці навчально-тренувальних занять (з обліком сформованих у процесі навчально-виховної роботи реальних умов і ситуацій). Достатність (чи недостатність) виявлених у навчально-тренувальному процесі власних знань, рівня рухової культури і методичних умінь.

### **II. Навчально-тренувальна діяльність тренера-викладача**

Основним завданням спостереження й аналізу певного питання є характеристика й оцінка організаторських здібностей, знань і умінь тренера-викладача, який проводить навчально-тренувальне заняття. При цьому важливо уникнути захоплення лише зовнішньою стороною організаторських проявів, їхньою формальною ефективністю. Головним є визначення їхньої методичної доцільності, відповідність конкретним навчально-тренувальним ситуаціям і актуальним завданням навчання та виховання.

**А. Організація матеріально-технічних умов.** Попереднє прибирання місця занять, провітрювання навчально-тренувального приміщення; перевірка справності, установка і прибирання снарядів; розподіл і збір дрібного інвентарю; переміщення й установка важких снарядів. Забезпечення безпеки занять; приучення учнів, що займаються, до дбайливого використання суспільного майна; виховання дисциплінованості, передбачливості, організованості, працьовитості, розвиток естетичних почуттів, прагнення до високої культури виконання доручень і взаємин.

**Б. Розміщення і переміщення учнів.** Доцільність обраних форм розміщення і способів переміщення для виконання чергових завдань з погляду забезпечення оптимальних просторових умов роботи (гарної видимості тренера-викладача, зручності виконання фізичних вправ, взаємоспостереження учнів, огляду тренером усіх учнів), а також економії часу. Виховна цінність застосовуваних перестроювань (розвиток орієнтування у просторі і в часі, виховання естетичних почуттів, уваги, зібраності і ретельності).

**В. Організація навчально-тренувальної роботи.** Види організації навчально-тренувальної роботи (фронтальна, групова, кругова, індивідуальна), їхні варіанти – одночасне виконання вправи і пов'язаних з ним завдань у парах, трійках, коли один виконує, а інший (або двоє) надає підтримку, страхує чи веде спостереження, оцінює, дає вказівки; позмінне виконання вправи «хвилями» по 4-6 чоловік (і більше) у залежності від наявності снарядів, дрібного інвентарю, місця; потокове виконання вправи – один слідом за іншим; варіанти кругової форми організації занять. Організація індивідуальної навчально-тренувальної роботи учнів, використання її варіантів. Доцільність використаних форм організації занять, дотримання основних вимог до їхнього застосування; рівень практичних умінь тренера-викладача в організації навчально-тренувальної роботи й забезпечення належної її ефективності.

**Г. Організація роботи тренерів (фізкультурних організаторів, капітанів команд, суддів, виконавців разових доручень).** Ступінь підготовленості цих осіб до виконання своїх обов'язків, зміст і способи виконання доручень, успішність їхньої діяльності. Контроль і оцінка тренером роботи помічників, забезпечення свідомого підпорядкування спортсменів відповідальним особам і надання своєчасної допомоги їм у скрутних випадках (із проявом при цьому необхідного такту і люб'язності). Дотримання тренером вимог періодичної зміни помічників. Виховні досягнення тренера-викладача в організації діяльності своїх помічників.

**Д. Формування у спортсменів навичок свідомого аналізу рухових дій, самоконтролю і самооцінки навчально-тренувальної роботи.** Достатність (чи недостатність) створюваних тренером-викладачем умов для самостійного ведення спостережень, виконання вправ і прояву учнями розумової активності (визначення тренером-викладачем пріоритетних завдань спостережень і самостійних дій спортсменів, виділення необхідного для цього часу, повідомлення попередніх завдань; організація умов діяльності спортсменів, попередження можливих помилок). Збереження тренером-викладачем керівної ролі у процесі самостійних дій спортсменів: контроль за їхніми діями, спонукання до самоконтролю, корекція самооцінок; своєчасна консультативна допомога, попередження помилкових дій, зосередження уваги на недостатньо засвоєних характеристиках техніки рухів, на недоліках в орієнтовних діях і застосуванні засвоєних раніше знань і умінь; спільне з учнями формулювання закономірностей навчання руховим діям, що виявляються у процесі рухової діяльності; визначення правил парних та інших колективних дій, питань взаємоконтролю і критеріїв взаємооцінок; стимулювання і заохочення пошукових і творчих зусиль; підсумкова оцінка поведінки учнів, самостійних дій та їхніх результатів.



### **Е. Забезпечення послідовності у навчально-тренувальному процесі.**

Під час спостереження на етапі початкової підготовки спортсменів, особливо важливо простежити у процесі тренування зміст навчання і тренування (те, чому і як навчає тренер-викладач, і як тренуються його учні) дійсно перетворюється в реальні досягнення (конкретні знання, уміння і навички, розуміння засвоєного, приріст духовних і фізичних сил, рухових можливостей, поліпшення поведінки тощо). Достатність (чи недостатність) обліку наявних знань, умінь і навичок в учнів для чергових завдань. Забезпечення зв'язку нового навчально-тренувального матеріалу з пройденим на попередніх навчально-тренувальних заняттях, логічність зв'язку основних вправ з підготовчими і підвідними; окремі навчально-тренувальні завдання; наявність і своєчасність перевірки якості засвоєного, достатність зусиль щодо усунення виявлених недоліків, помилок; обґрунтованість закріплення позитивних досягнень, забезпечення міцності засвоєного; доцільність запропонованих домашніх завдань.

### **Ж. Реалізація вимог доступності навчально-тренувальних завдань.**

Дотримання основної установки сучасної дидактики – забезпечення доступних завдань у разі високої напруги сил і здібностей у зв'язку з подоланням труднощів навчально-тренувальної роботи, доцільність і результативність запропонованих тренером-викладачем інтелектуальних, вольових і фізичних зусиль, обумовлених складністю завдань, навчально-тренувального матеріалу і конкретних навчально-тренувальних дій, а також необхідною інтенсивністю і тривалістю навчально-тренувальної роботи; ступінь обліку стану здоров'я учнів. Увага тренера-викладача до організації оптимальних умов навчально-тренувальної діяльності і реалізації пізнавальних можливостей учнів. Уміння забезпечити продумані переходи від більш відомого, цікавого і захоплюючого, від більш простого – до нового, що не стало ще особистою потребою, до більш складного, важкого, мало емоційного, стомлюючого; уміння вносити в напружену роботу елементи необхідного відволікання, переключень, заспокоєння, тимчасового відпочинку чи відновлення уваги, регуляції дихальної і серцево-судинної функції, нової мотивації необхідної напруги.

**З. Забезпечення індивідуального підходу до учнів.** Облік тренером-викладачем вікових і статевих розходжень між хлопчиками і дівчатками у визначенні навчально-тренувальних завдань і навантажень, виборі методичних прийомів навчання та виховання, організації й оцінки навчально-тренувальної діяльності; увага до рівня підготовленості, інтересів, можливостей учнів. Стимулювання і послідовний розвиток індивідуальних їх здібностей, підтримування творчої ініціативи, тактовне усунення недоліків у фізичному розвитку, рухових проявах і поведінці; уміння сполучити колективне навчання

основам техніки рухів і застосування їх у різних умовах з індивідуалізованим освоєнням деталей техніки і варіантів рухових дій.

### **III. Висновок і пропозиції по навчально-тренувальних заняттях**

Загальна характеристика навчально-тренувального заняття і тренера-викладача. Ступінь вирішення визначених завдань навчально-тренувального заняття, загальний рівень виховних, загальноосвітніх і спеціальних досягнень тренера-викладача (високий, задовільний, низький). Головні недоліки і помилки, допущені у тренувальній методиці і вихованні. Особисті якості тренера-викладача (зовнішній вигляд, уміння триматися, вимогливість, рішучість і послідовність у діях, витримка, такт); знання і розуміння дітей, навчально-тренувального матеріалу, методів навчання, тренування і виховання; уміння орієнтуватися у навчально-тренувальних ситуаціях і поведженні дітей, оперативно застосовувати свої знання й уміння, творчо переборювати труднощі, які негадано виникли.

Найбільш істотні недоліки тренера-викладача: виявлені прогалини в знаннях, практичних уміннях, недоліки у відносинах з учнями. Загальний професійно-педагогічний рівень тренера-викладача. Варто дати загальну оцінку навчально-тренувальному заняттю (відмінно, добре, задовільно чи незадовільно), а також рекомендації тренеру-викладачу (найбільш актуальні на певному етапі пропозиції за методикою тренування і виховання, відношенню до учнів, самоконтролю, самоосвіти).

## ОРІЄНТОВНА СХЕМА КОНСПЕКТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

### План-конспект навчально-тренувального заняття

План-конспект навчально-тренувального заняття – документ планування навчально-тренувальної роботи, в якому визначаються зміст, послідовність виконання і дозування вправ, організаційні та методичні особливості навчально-тренувального заняття.

До складання плану-конспекту необхідно ознайомитись з навчальною програмою ДЮСШ за видом спорту, етапом підготовки (вік, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стан здоров'я, успішності), наявності необхідного інвентарю та обладнання.

1. Структура навчально-тренувального заняття містить підготовчу, основну і заключну частини. Така побудова навчально-тренувального заняття зумовлена об'єктивними змінами функціонування організму під час виконання фізичної роботи і вирішення навчально-тренувальних завдань.

***У підготовчій частині навчально-тренувального заняття вирішуються завдання:***

- організації учнів;
- загальної функціональної підготовки організму.

***В основній частині навчально-тренувального заняття вирішуються завдання:***

- спеціальної функціональної підготовки;
- розвитку рухових якостей;
- формування рухових умінь та навичок;
- уміння застосувати набуті навички в умовах, що змінюються.

***У заключній частині навчально-тренувального заняття вирішуються завдання:***

- зниження функціонального напруження;
- приведення організму до найсприятливішого стану відповідно до подальшої діяльності.

2. Формулювання завдань навчально-тренувального заняття.

У процесі навчально-тренувального заняття вирішуються в єдності такі групи завдань: (зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток, оволодіння спортивною технікою і тактикою; розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту, виховання моральних і вольових якостей, оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту).

При визначенні завдань необхідно враховувати: вік учнів, рівень готовності (фізичної, психологічної, координаційної), умови проведення навчально-тренувального заняття, місце навчально-тренувального заняття у системі мікро-, мезо-, макроциклу.

Виховні завдання вирішуються протягом навчально-тренувального заняття, але завдання у конспекті навчально-тренувального заняття визначаються лише в тому разі, якщо до вирішення завдань застосовуються конкретні фізичні вправи.

Формулюючи виховні завдання, необхідно вказати напрям процесу, засоби, за допомогою яких будуть вирішені завдання. Сприяти вихованню дисциплінованості у процесі виконання стройових вправ.

**Оздоровчі завдання** спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму учнів, розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, формування постави, загартовування.

Формулюючи оздоровчі завдання, слід вказати напрям процесу і форму руху, наприклад:

- сприяти розвитку спритності в естафеті з елементами акробатики;
- сприяти формуванню постави з використанням вправ біля гімнастичної стінки.

**Освітні завдання** спрямовані на формування системи знань, рухових умінь і навичок, умінню застосовувати їх у нових змінюваних умовах.

Завдання мають визначатися конкретно, з урахуванням їх виконання на занятті.

Формулюючи освітнє завдання, необхідно вказати етап структури навчально-тренувального процесу, елемент вправи або вправу в цілому, наприклад:

- навчити м'якому і стійкому приземленню у стрибках у довжину;
- перевірити техніку плавання способом кроль на грудях;
- перевірити ступінь оволодіння технікою штрафного кидка в баскетболі;
- навчити веденню м'яча зі зміною напрямку та висоти відскоку в баскетболі.

**Виховні завдання** у контексті навчально-тренувального заняття визначаються лише в тому разі, якщо до вирішення завдань застосовуються конкретні фізичні вправи.

3. У графі «Зміст навчально-тренувального заняття» записуються всі вправи у послідовності, передбаченій проведенням їх на навчально-тренувальному занятті, а також теоретичні відомості. У разі необхідності окремо визначаються вправи для хлопчиків і дівчаток.

4. Організаційні та методичні вказівки. У цій графі мають бути розкриті питання організації та методи проведення навчально-тренувального заняття:

а) *Організаційні вказівки.* Вказуються методи організації учнів (фронтальний, груповий, командний, позмінний, парний); хто забезпечує страхування і допомогу, підготовку місць для занять, роздавання та збирання додаткового інвентарю, як використовується учнями групи.

*б) Методичні вказівки.* Вказуються методи навчання і тренування, методичні прийоми, використання наочних посібників, орієнтири, які поліпшують навчально-тренувальний процес й оцінювання активності учнів; способи контролю і оцінювання виконання завдань; що необхідно виділити у вправах (темп, амплітуда, швидкість, інтервал відпочинку). Особливі правила або винятки з них у рухливих, спортивних іграх, естафетах і смугах перешкод тощо.

5. Педагогічні зауваження щодо проведеного навчально-тренувального заняття записуються студентом на основі критичного аналізу й оцінки реалізації запланованого. У цьому розділі фіксують:

- виконання завдань навчально-тренувального заняття, якщо не виконані, то які і чому;
- які зроблені зміни у вправах і чому;
- що необхідно врахувати під час складання наступного конспекту навчально-тренувального заняття.

Враховується не тільки зміст і якість конспекту, але і його оформлення.