Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту
Кафедра теорії спорту та фізичної культури

ЖУРНАЛ

СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА З ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ
студентів 4 курсу

Прізвище, ім'я, по батькові

Курс, група

Місце проходження практики

Відділення

Луцьк 2024

Луцьк 2024

УДК796:378.147.091.33-027.22

Ж92

ДЮСШ _____

Група _____

Директор школи _____

Тренер-методист _____

Методист кафедри _____

Термін проходження практики:

Початок: « ____ »_____ 202 р.

Закінчення: « ____ »_____ 202 р.

Журнал підготували:

доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Савчук С.І.,

доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Захожа Н.Я.

доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Мудрик Ж.С.

Рецензенти:

Ковальчук Н.М. – доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації. ВНУ ім. Л. Українки.

Альошина А.І. – професор кафедри теорії спорту та фізичної культури.

Журнал роботи студента-практиканта – основний документ обліку його діяльності під час виробничої практики.

Видається студентові на початку практики, який після її завершення повертає керівникові практики.

Журнал роботи розглядає комісія із захисту практики, оцінюючи практичну підготовку студента.

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол №2 від 16 жовтня 2024 р.)

УДК796:378.147.091.33-027.22

Ж92

© Савчук С. І., Захожа Н.Я., Мудрик Ж.С.
2024

Основні завдання виробничої практики

Упродовж практики студент має оволодіти :

Загальними компетентностями:

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фаховими компетентностями

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмними результатами навчання

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб’єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Документація та оцінювання виробничої практики

Обов'язкові документи

1) індивідуальний план роботи;
2) план роботи групи (рік, місяць, тиждень);
3) конспект тренувального заняття групи;
4) документація про проведення змагань (регламент, протоколи, звіт головного судді, кошторис);
5) характеристика студента, завірена директором ДЮСШ, із печаткою;
6) звіт про роботу студента.

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

Оцінку не виставляють, якщо студент не виконав одного або кількох завдань.

Загальні відомості про групу

№ з/п	Прізвище, ім’я	Рік народження	Етап підготовки	Розряд

Розклад занять

Місяць	День тижня, час і місце проведення занять						
	понеділок	вівторок	середа	четвер	п’ятниця	субота	неділя

Індивідуальний план роботи

I. Організаційна робота

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відомості про виконання
1.	Прийняти участь в організаційно-методичній конференції.		
2.	Бесіда з керівником спортивної організації про історію, традиції, освітні і виховні функції даної установи.		
3.	Бесіда із заступником директора з навчально-тренувальної роботи зі спортивно-масової роботи.		
4.	Ознайомлення з навчальними програмами для ДЮСШ з видів спорту, документів з фізичного виховання.		
5.	Ознайомлення з документацією планування, обліку і звітності ДЮСШ.		
6.	Ознайомитись зі станом фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в ДЮСШ.		
7.	Відвідати тренерську раду ДЮСШ Зробити загальну характеристику ДЮСШ.		

II. Навчально-тренувальна робота

1.	Ведення журналу обліку роботи студента-практиканта.		
2.	Складання робочого плану у прикріплених групах.		
3.	Складання конспектів тренувальних занять в прикріплених групах.		
4.	Перегляд та педагогічний аналіз тренувальних занять, що проводяться колегами по практиці.		
5.	Проведення 6 тренувальних занять в ролі помічника тренера-викладача.		
6.	Проведення 12 навчально-тренувальних занять в ролі тренера-викладача.		

III. Виховна робота

1.	Ведення журналу обліку відвідуваності прикріпленої групи.		
2.	Ознайомитись з планом виховної роботи ДЮСШ.		
3.	Провести виховний захід для спортсменів у групі початкової підготовки.		

IV. Спортивно-масова робота

1.	Складання регламенту про змагання.		
2.	Складання сценарію, програми спортивного заходу.		
3.	Організація і проведення змагань.		
4.	Складання протоколів проведення змагань з обраного виду спорту.		

V. Науково-дослідна робота

1.	Проведення обстеження і визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості прикріплених груп.		
2.	Виступити на методичному семінарі для тренерів ДЮСШ.		

Річний план роботи на 20__-20__р.

Розподіл годин навчальної програми	**Місяці року**				
	IX	X	XI	XII	I
Теорія:					
Практика:					
Всього:					
Всього годин:					

Місяці року						
II	III	IV	V	VI	VII	VIII

Обсяги навантажень за 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																	
ТТП																	
Теорія																	
Участь у змаганнях																	
Підпис тренера																	

Умовні позначки

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

за_____20__р.

тренувань																	

План тренувальних занять на тиждень

З «___» _____ до «___» _____ 202_р.

Завдання:

День тижня	Зміст роботи	Дозування	Відмітка про виконання
Понеділок			
Вівторок			
Середа			

День тижня	Зміст роботи	Дозування	Відмітка про виконання
Четвер			
П'ятниця			
Субота			

Облік відвідування

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

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

Облік відвідування

з/п	Місяць, число Прізвище, ім'я учня																

Облік виконання роботи

№ 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			
Заключна 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:* +, -**
I. Аналіз плану роботи: 1. Обсяг щоденного плану 2. Чітке формулювання основних завдань 3. Відповідність змісту основної частини: - плану; - планам макро - ; мезо -. мікроциклам; - віковим особливостям учнів; - умовам проведення занять; - розподіл часу по частинах заняття та їх взаємозв'язок.	
II. Аналіз умов для успішного проведення навчально-тренувального заняття: 1. Зовнішній вигляд тренера та учнів (спортивна форма і взуття). 2. Місце проведення. Підготовка місць для занять. 3. Наявність спортивного інвентарю згідно із завданням та	

кількістю спортсменів.	
<u>ІІІ. Аналіз організації і методики</u> **<u>навчально-тренувального заняття:</u>** 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 і облік знань спортсменів: - високий рівень: - достатній: - середній: - початковий: 11. Ставлення тренера-викладача до учнів, вміння володіти групою, дотримуватись педагогічного такту, організувати, активізувати учнів, викликати в них бажання виконувати ці 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. 15. Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети. Аналіз умінь і навичок учнів на навчально-тренувальних заняттях.	

16.Підбиття підсумків навчально-тренувального заняття. 17.Відхилення від конспекту навчально-тренувального заняття і його обґрунтованість. Дотримання тренером-викладачем часу частин заняття і всього заняття.	

IV. Візуальне визначення втоми учнів під час фізичного навантаження у навчально-тренувальному занятті

Об'єкти спостереження	**Ознаки втоми**		
	низька	***середня***	***висока***
Колір шкіри обличчя	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння чи збліднення, синюшність
Пітливість	Незначна	Велика (особливо обличчя)	Надмірна (нижче пояса), виступання солей
Дихання	Прискорене рівне	Значно прискорене. Періодично з'являється дихання ротом.	Різко прискорене, поверхневе, безперервне дихання через рот;окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишка)
Рухи	Чіткі скоординовані, бадьора хода	Порушення координації рухів. Невпевнені кроки, похитування.	Різкі похитування, розлад координації рухів.
Увага	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.
Самопочуття	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:_____

ДОДАТКИ

Додаток А

ОРІЄНТОВНА СХЕМА СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ ЗАНЯТТЯМ

План

I. 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 невиправданості) 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.

3. 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.

ІІІ. 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 поводженні 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).

Додаток Б

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.

ЗВІТ

про проходження виробничої практики за профілем майбутньої професії студентом (студенткою) спеціальності 017 Фізична культура і спорт Волинського національного університету ім. Лесі Українки

_____

(П.І. по батькові)

Місце проходження: _____

Терміни проходження практики в ДЮСШ з _____ по _____ 20____ року

*Кількість спостережень за навчально-тренувальним заняттям*_____

*Кількість проведених навчально-тренувальних занять*_____

- в якій ДЮСШ проходив практику_____
- група, час проходження практики _____
- умови для успішного проходження практики (матеріально-технічна база)_____

_____

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

_____

_____

- оснащеність навчально-тренувального процесу ДЮСШ, його вплив на якість роботи (матеріально-технічна база)

_____

_____

_____

- 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 виробничої практики.

_____

_____

_____

Студент: _____

Керівник практики від кафедри _____

Директор ДЮСШ _____

ОЦІНКА РОБОТИ СТУДЕНТА З ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ ЗА ПРОФІЛЕМ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ

Вид роботи, можлива кількість балів	Оцінка керівника від ВНУ	Підпис керівника від ВНУ	Захист практики
Навчально-методична робота (0 – 40 балів)			
Спортивно-масова (0 – 20 балів)			
Виховна робота (0 – 15 балів)			
Організаційна робота: виконавча дисципліна (0 – 10 балів)			
Науково-дослідницька робота (0 – 10 балів)			
Сума балів від керівника ВНУ (0-95 балів)			
6. Захист практики (0 – 5 балів)			

Загальна оцінка за практику _____бали

_____ рівень

Члени комісії (прізвище, підпис) _____

_____