

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту**

**Кольцова О.С.,  
Стрикаленко Є.А.,  
Малярєнко І.В.,  
Андрєєва Р.І.,  
Шалар О.Г.,  
Коваль В.Ю.,  
Кільницький О.Ю.**

**ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

методичні рекомендації для студентів спеціальностей

014 Середня освіта (Фізична культура),

017 Фізична культура і спорт

**Херсон 2019**

УДК 378.147.091.33 – 027.22:796(072)  
ББК 74.580.054

**Кольцова О.С. Практика в системі вищої освіти:** [методичні рекомендації для студентів спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт] // О.С. Кольцова, Є.А. Стрикаленко, І.В. Малярєнко, Р.І. Андрєєва, О.Г. Шалар, В.Ю. Коваль, О.Ю. Кільницький. – Херсон: ПП Вишемірський В.С., 2019. – 120 с.

**Укладачі:** **Кольцова Ольга Сергіївна** – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.  
**Стрикаленко Євгеній Андрійович** – завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.  
**Малярєнко Ірина Валентинівна** – завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.  
**Андрєєва Регіна Ігорівна** – доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.  
**Шалар Олег Григорович** – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.  
**Коваль Вікторія Юрївна** – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук.  
**Кільницький Олександр Юрійович** – викладач кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету.

**Рецензенти:** **Моїсєєв Сергій Олександрович** – завідувач кафедри теорії й методики виховання, психології та інклюзивної освіти «Комунального вищого навчального закладу «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент.  
**Чабан Олена Вікторівна** – доцент кафедри педагогіки, психології й освітнього менеджменту Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Розглянуто**  
на засіданні кафедри теорії та  
методики фізичного виховання ХДУ  
Протокол № 9 від 06.05.2019 р.

**Схвалено**  
Науково-методичною радою  
факультету фізичного виховання  
та спорту ХДУ  
Протокол № 5 від 20.05.2019 р.

**Погоджено**  
Науково-методичною радою ХДУ  
Протокол № 5 від 19.06.2019 р.

**Затверджено**  
Вченою радою ХДУ  
Протокол № 12 від 24.06.2019 р.

УДК 378.147.091.33 – 027.22:796(072)  
ББК 74.580.054

## ЗМІСТ

1. Загальна характеристика практик на факультеті фізичного виховання та спорту	5
2. Організація і керівництво практиками.....	7
3. Безпека життєдіяльності та попередження травматизму.....	10
4. Алгоритм доступу до онлайн-ресурсу з практики.....	12
<b>2 КУРС</b>	
<b>5. Навчальна практика (з ігрових видів спорту та туризму) спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та Навчальна практика (з ігрових видів спорту) спеціальності 017 Фізична культура і спорт.....</b>	<b>18</b>
5.1. Зміст практики.....	20
5.2. Індивідуальне завдання.....	24
5.3. Вимоги до звіту.....	25
5.4. Зразки та вимоги до структури і змістовного оформлення документації.....	28
5.5. Перелік питань, що виносяться на захист практики.....	45
5.6. Рекомендована література.....	46
<b>3 КУРС, 1 КУРС (СКОРОЧЕНИЙ ТЕРМІН НАВЧАННЯ)</b>	
<b>6. Навчальна практика (з фізкультурно-оздоровчої роботи) спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).....</b>	<b>47</b>
6.1. Зміст практики.....	48
6.2. Індивідуальне завдання.....	49
6.3. Вимоги до звіту.....	50
6.4. Зразки та вимоги до структури і змістовного оформлення документації.....	50
6.5. Перелік питань, що виносяться на захист практики.....	57
6.6. Рекомендована література.....	58
<b>7. Навчальна практика (зі спортивно-масової роботи) спеціальності 017 Фізична культура і спорт.....</b>	<b>59</b>
7.1. Зміст практики.....	60
7.2. Індивідуальне завдання.....	61
7.3. Вимоги до звіту.....	61
7.4. Зразки та вимоги до структури і змістовного оформлення документації.....	62
7.5. Перелік питань, що виносяться на захист практики.....	68
7.6. Рекомендована література.....	69
<b>4 КУРС, 2 КУРС (СКОРОЧЕНИЙ ТЕРМІН НАВЧАННЯ)</b>	
<b>8. Виробнича (педагогічна) практика спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).....</b>	<b>70</b>
8.1. Зміст практики.....	72
8.2. Індивідуальне завдання.....	73
8.3. Вимоги до звіту.....	73
8.4. Зразки та вимоги до структури і змістовного оформлення документації.....	74
8.5. Перелік питань, що виносяться на захист практики.....	84
8.6. Рекомендована література.....	85
<b>9. Виробнича (тренерська) практика спеціальності 017 Фізична культура і</b>	

<i>спорт</i> .....	<b>87</b>
9.1. Зміст практики.....	<b>89</b>
9.2. Індивідуальне завдання.....	<b>91</b>
9.3. Вимоги до звіту.....	<b>91</b>
9.4. Зразки та вимоги до структури і змістовного оформлення документації.....	<b>92</b>
9.5. Перелік питань, що виносяться на захист практики.....	<b>102</b>
9.6. Рекомендована література.....	<b>103</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	<b>105</b>

### **ДОДАТКИ**

Додаток А. Суб'єктивні ознаки реакції організму на фізичне навантаження (симптоми втоми після навантажень різної величини).....	<b>110</b>
Додаток Б. Методика та умови комплексної оцінки фізичної підготовленості учнів.....	<b>111</b>
Додаток В. Зразки протоколів змагань зі спортивних ігор.....	<b>114</b>
Додаток Г. Зразки складання календарю ігор за різними системами.....	<b>119</b>

## 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАКТИК НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Практична підготовка є обов'язковим компонентом освітньо-професійних програм зі спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт та є невід'ємною складовою професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту.

Методичне керівництво практиками та озброєння студентів теоретичними знання з різних видів практичної підготовки здійснюється кафедрами факультету фізичного виховання та спорту. Спеціальну підготовку студенти отримують під час вивчення дисциплін обов'язкового циклу «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка: загальна та спортивна», «Психологія: загальна та спортивна», «Педагогіка та психологія фізичного виховання», «Теорія та методика спортивного тренування», «Організація та методика масової фізичної культури» тощо, а також під час вивчення спортивно-педагогічних дисциплін «Гімнастика з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)», «Плавання з методикою викладання» тощо.

Комплекс знань, отриманий в процесі вивчення даних дисциплін, дозволяє студентам творчо підходити до розв'язання навчально-виховних завдань: оволодіння навичками організації освітнього процесу, використовуючи індивідуальний підхід до кожного учня, сприяти вихованню у дітей свідомого ставлення до занять фізичними вправами, що сприяють зміцненню здоров'я та здоровому способу життя, вирішувати конкретні завдання навчально-виховного та навчально-тренувального процесів, вміти самостійно працювати з науково-методичними джерелами та систематично підвищувати свій професійний рівень.

**Мета практики** – закріплення студентами професійних умінь та навичок діяльності вчителя фізичної культури, тренера з обраного виду спорту.

### **Завдання практики:**

1. Сприяння формуванню професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

2. Набуття студентами навичками організації, планування і проведення навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та тренувальної роботи з учнями та юними спортсменами, ведення облікової та звітної документації з фізичного виховання та спорту.

3. Оволодіння студентами навичками організації та проведення елементарних досліджень у фізичному вихованні та спорті.

Освітньо-професійні програми підготовки бакалаврів за зазначеними спеціальностями в контексті практичної підготовки передбачають оволодіння здобувачами вищої освіти наступними **загальними та спеціальними (фаховими)**

**компетентностями:**

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність працювати в команді.
3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
5. Здатність бути критичним і самокритичним.
6. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
8. Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Очікувані результати навчання:**

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;

- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні змагання з різних видів спорту;
- використовувати засвоєнні уміння і навички організації та проведення занять з використанням популярних видів рухової активності оздоровчої, тренувальної та відновлювальної спрямованості;
- використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність вчителя фізичної культури та тренера з певного виду спорту; доцільно використовувати різноманітні спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар, яке відповідає рівню підготовленості школярів та юних спортсменів;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; демонструвати готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично, поглиблення базових знань за допомогою самоосвіти;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Система практичної підготовки студентів факультету фізичного виховання та спорту передбачає:

- проходження різних видів навчальних практик (з ігрових видів спорту; з туризму; з організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; з методичних основ побудови уроків фізичної культури та тренувань з різних видів спорту);
- проходження виробничої практики (педагогічної та тренерської).

Обсяги практичної підготовки регламентуються згідно Стандартів вищої освіти України, нормативних та інструктивних документів МОН України, і визначаються у навчальних планах та робочих навчальних планах на поточний навчальний рік.

## **2. ОРГАНІЗАЦІЯ І КЕРІВНИЦТВО ПРАКТИКАМИ**

Відповідальність за організацію і проведення практик, а також контроль за результатами виконання програм покладається на кафедри та деканат факультету фізичного виховання, який забезпечує організаційну підготовку.

До методичного керівництва студентами під час практики залучаються провідні викладачі кафедр факультету фізичного виховання та спорту, які мають досвід роботи в загальноосвітніх закладах та спеціалізованих спортивних закладах.

На керівника практики факультету покладається:

- визначення терміну практики;
- надання допомоги кафедрам у виборі об'єктів практики;
- підготовка та оформлення договірних документів з представниками об'єкта практики;
- забезпечення кафедри нормативними документами, що регламентують практику;
- організація та проведення настановчої конференції, заліків з практики;
- узагальнення висновків практики та внесення пропозицій (за погодженням з кафедрою) щодо вдосконалення програми практики.

На кафедрі, що відповідає за якість проходження практики, покладається:

- розробка програми з певного виду практики;
- внесення змін та доповнень до програми практики;
- затвердження відповідального викладача-керівника практики від кафедри;
- підбір об'єктів практики;
- розробка вимог до змісту та оформлення звітної документації з практики;
- контроль за діяльністю викладачів-керівників практики та студентів-практикантів;
- заслуховування на засіданнях кафедри питань щодо підготовки, ходу та підведення підсумків проведення практики.

На викладача-керівника практики покладається:

- загальне керівництво за діяльністю студента-практиканта за весь термін проходження практики;
- проведення методичної роботи зі студентами-практикантами та надання організаційної допомоги;
- уточнення та конкретизація змісту індивідуального плану студента з урахуванням специфіки об'єкта практики;
- здійснення контролю, аналізу та оцінки роботи студентів-практикантів;



- перевірка навчально-методичної документації студентів-практикантів;
- індивідуальні та групові консультації студентів з питань організації та виконання програмних вимог практики;
- здійснення поточного контролю за виконанням програми практики та дотриманням студентами-практикантами внутрішнього розпорядку на об'єкті практики;
- складання звіту та внесення пропозицій, змін та доповнень до програми практики.

На студента-практиканта покладається:

- участь у конференції та методичних нарадах на базі практики;
- проведення різних частин заняття як в якості помічника вчителя або тренера так і самостійно;
- додержання правил внутрішнього розпорядку бази практики;
- виконання усіх видів діяльності, передбачених програмою практики та відтворення їх результатів у обліково-звітній документації;
- згідно з вимогами програми практики, своєчасне надання викладачу-керівнику практики звітної документації для її перевірки та оцінки;
- консультування з питань, що пов'язані з виконанням програмних вимог, з викладачем-керівником практики, а у разі необхідності і з викладачами кафедри за фахом;
- офіційне звернення до керівника практики у разі виникнення спірних питань з організації та проведення практики.

Під час педагогічної практики студент зобов'язаний:

1. Дотримуватись "Правил безпеки під час занять фізичною культурою та спортом у загальноосвітній школі або спеціалізованому спортивному закладі".
2. Сприяти підтримці оптимальної працездатності учнів та юних спортсменів на заняттях.
3. Проводити інструктаж учнів та юних спортсменів з правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.

### **3. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ**

Важливе значення оздоровчого впливу фізичної культури та спорту на організм школярів та юних спортсменів має безпека занять. На самому початку практики студенти повинні ознайомитись з документами: “Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл”, “Правила безпеки при заняттях фізичною культурою і спортом в загальноосвітніх школах”, “Правила безпеки при тренувальних заняттях в дитячо-юнацьких спортивних школах” і керуватися ними протягом практики.

Від пильності, уваги, дисциплінованості студента-практиканта залежить здоров'я і життя учнів, запобігання травматизму під час проведення уроків, тренувань і спортивно-масових заходів.

#### **Основні причини, що ведуть до травматизму.**

##### **1. Недоліки в організації занять:**

- відсутність учителя в спортивному залі з того моменту, коли в нього заходять учні, неорганізований вихід з залу;
- правильний розподіл учнів по групах для виконання вправ, без урахування рівня підготовленості, статті, індивідуальних особливостей;
- правильне розміщення учнів у залі, скупченість, неправильний напрямок потоку учнів при виконанні вправ, нечіткий порядок зміни групами місць занять;
- недостатня дисципліна учнів, прояви несвідомого, неуважного ставлення до виконання вправ, сторонні дії та розмови, що відвертають увагу, недоречні репліки, кепкування, навмисні заважання товаришам при виконанні вправи.

##### **2. Порушення методики проведення занять:**

- порушення структури уроку, недостатня розминка перед виконанням вправ;
- відсутність послідовності в плануванні навчального матеріалу, швидкий перехід від простих вправ до складних;
- порушення основних принципів навчання, виконання непосильних вправ відносно рівня фізичної і рухової підготовленості учнів;
- незабезпечення виконання вправ учнями достатньою страховкою.

##### **3. Незадовільна підготовка місця занять:**

- несправність та невідповідність інвентарю та обладнання віковим особливостям школярів;

- неправильне встановлення снарядів і недостатня кількість гімнастичних матів у місцях приземлення, неправильне складання матів.

#### 4. Порухення санітарно-гігієнічних норм:

- недотримання норм вологості, температури і освітлення місць занять;

- несприятливі метеорологічні умови;

- невідповідність одягу і взуття умовам виконання фізичних вправ.

5. Відсутність лікарського контролю і самоконтролю: учитель повинен слідкувати за систематичними проведенням лікарського контролю учнів, знати до якої медичної групи за станом здоров'я вони відносяться.

Досить часто травми бувають наслідками поганого самопочуття учнів, хвороби, перевтомлення.

Необхідно виховувати в учнів навички самоконтролю, вміння оцінювати своє самопочуття, працездатність, втомленість. Слід вимагати, щоб учні у випадку нездужання повідомляли про це учителю.

Студенти під час практики зобов'язані:

- суворо керуватися “Правилами безпеки”;

- забезпечувати на уроках і позакласних заняттях з фізичної культури санітарно-гігієнічні умови, попереджувати спортивні травми і нещасні випадки;

- проводити досконалий огляд інвентарю, обладнання до початку занять, переконатись у його упорядкуванні, надійності кріплення і установки;

- слідкувати, в процесі занять, за додержанням правил безпеки, принципів доступності і послідовності в навчанні, забезпечувати страховку і допомогу;

- враховувати фізичний розвиток і функціональні можливості учнів за результатами медичних оглядів;

- на початку нового розділу програми або зміни умов занять (наприклад: переходу до занять зі стадіону в спортивній залі) інструктувати школярів про порядок, послідовність при виконанні вправ даного розділу навчальної програми і мірах безпеки.

Слід враховувати, що різні розділи навчальної програми, різні види спорту, мають свої особливості при виконанні фізичних вправ, неврахування яких, може призвести до травм. Під час занять легкою атлетикою найбільш частіше бувають ушкодження м'язів, зв'язок, потертості та ін. Причинами травм можуть бути поганий стан бігової доріжки, ями для стрибків, невідповідність взуття, одягу, низький рівень фізичної підготовки школярів, недостатня розминка. Причинами травм можуть бути такі специфічні моменти, як: різка зупинка після швидкого бігу, біг учня не додержуючись своєї доріжки після групового старту, неуважність, неправильне розташування учнів під час виконання вправ з метання.

Під час проведення занять зі спортивних ігор причинами травматизму можуть бути: надмірна азартність, поспішність у виконанні вправ, неуважність до роз'яснень учителя, недостатньо чітке і грамотне суддівство змагань.

Під час занять з гімнастики, для попередження травматизму набувають особливого значення такі умови: додержання методичних принципів навчання; забезпечення страховки, допомоги, самостраховки; дисципліна учнів; справність снарядів й інвентарю, надійність їх установки.

У процесі фізичної підготовки, зокрема, під час виконання вправ силового характеру, причинами травматизму можуть бути застосування надмірного обтяження відносно фізичних можливостей учня, неправильна техніка виконання вправи, відсутність належної страховки.

#### **4. АЛГОРИТМ ДОСТУПУ ДО ОНЛАЙН-РЕСУРСУ З ПРАКТИКИ**

Google Classroom – це інструмент, що зв'язує Google Docs, Google Drive і Gmail, допомагає створювати і впорядковувати завдання, виставляти оцінки, коментувати і організовувати ефективне спілкування в режимі реального часу або в режимі дистанційного навчання.

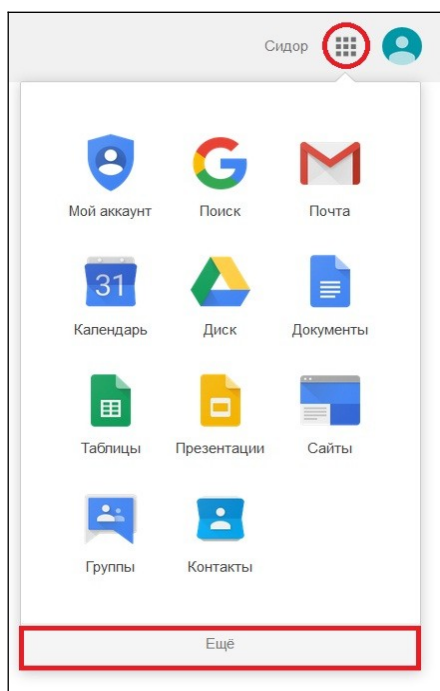
Додаткова інформація щодо користування «Класом» міститься в Довідковому центрі Google Classroom: <https://support.google.com/edu/classroom#topic=6020269>.

#### **Робота з Google Classroom**

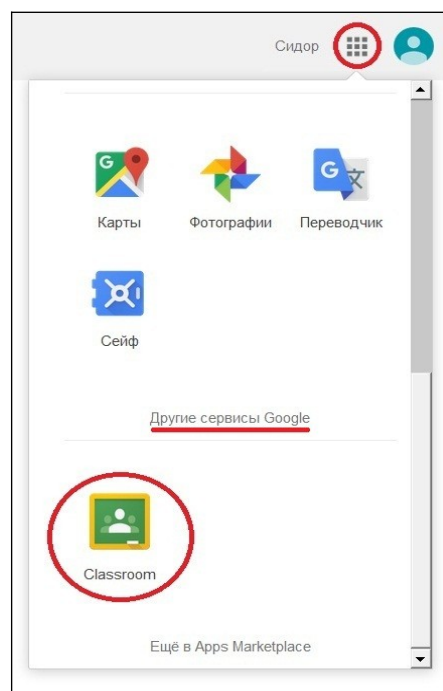
Зайдіть в *Google Classroom* одним з запропонованих способів:

- за посиланням: <https://classroom.google.com>.

- через меню «Додатки Google»: Додатки Google → Ще → Інші сервіси Google → Classroom (рис. 1 и рис. 2).



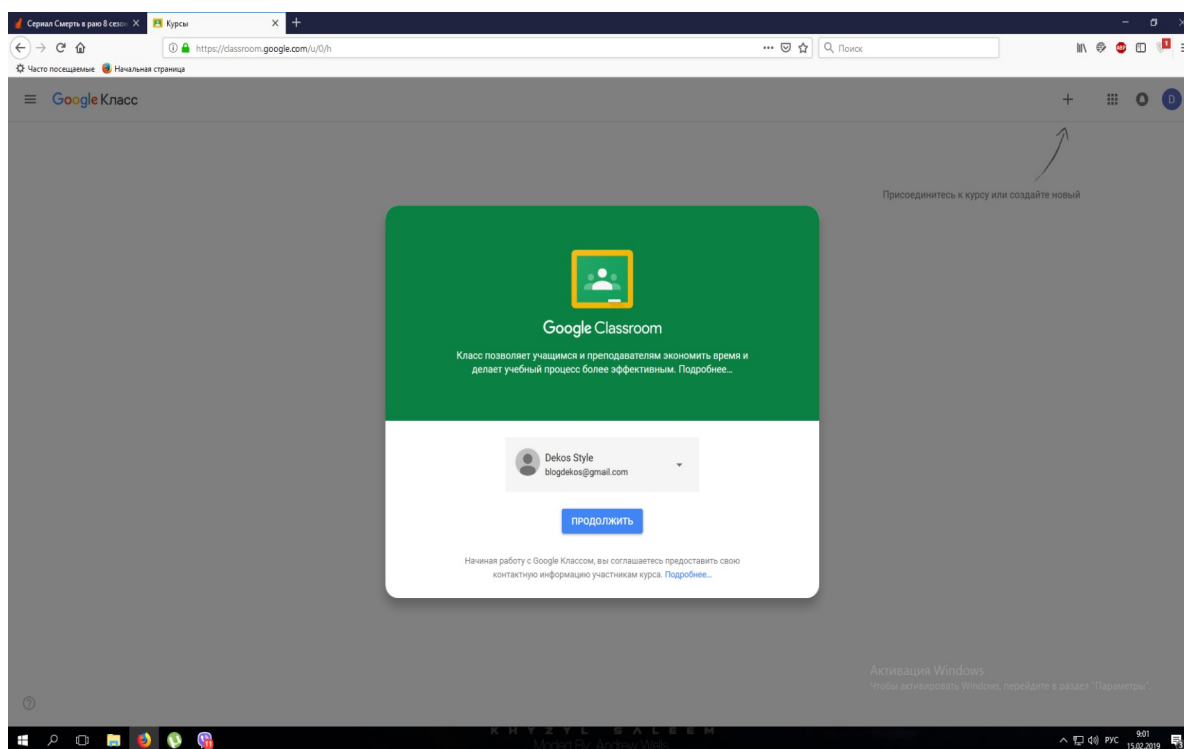
**Рис. 1.** Меню «Додатки Google»



**Рис. 2.** Інші сервіси Google

Для того, щоб здійснити вхід до «Класу» необхідно мати електронну пошту на сервісі Google (приклад: [i.ivanov@gmail.com](mailto:i.ivanov@gmail.com)).

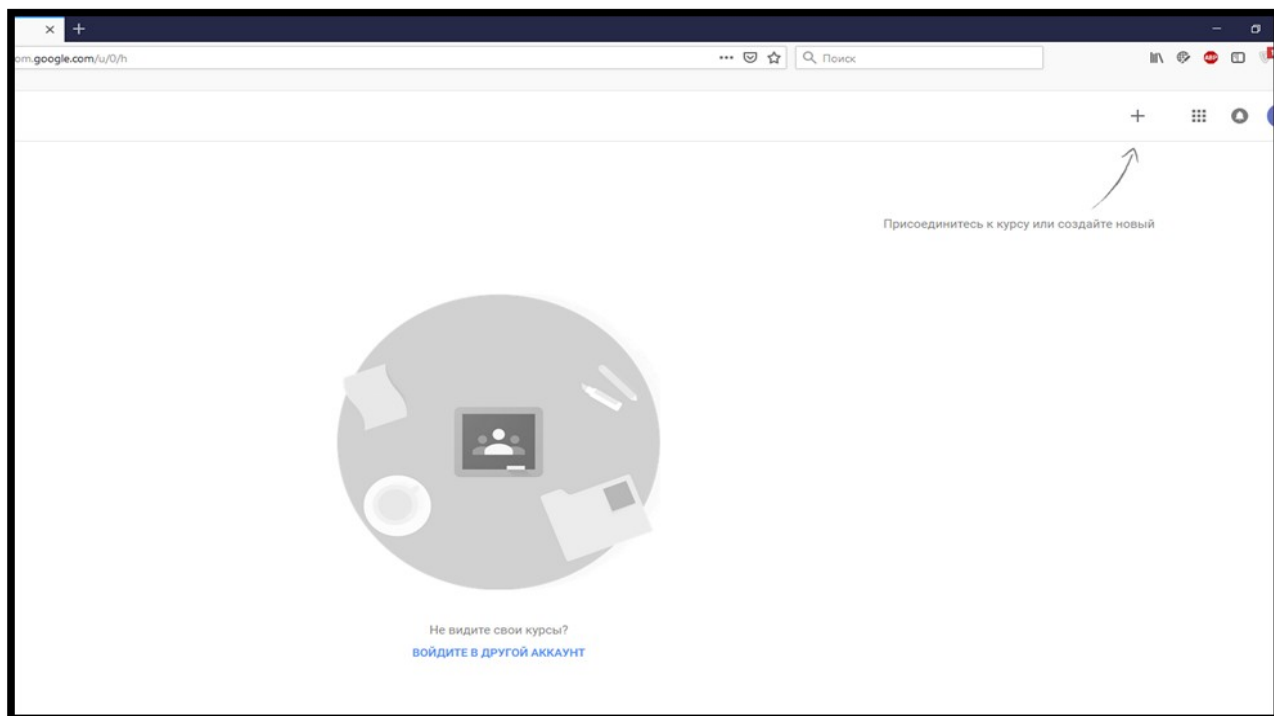
При вході до «Класу» введіть свій e-mail та натисніть «продовжити» (рис. 3).



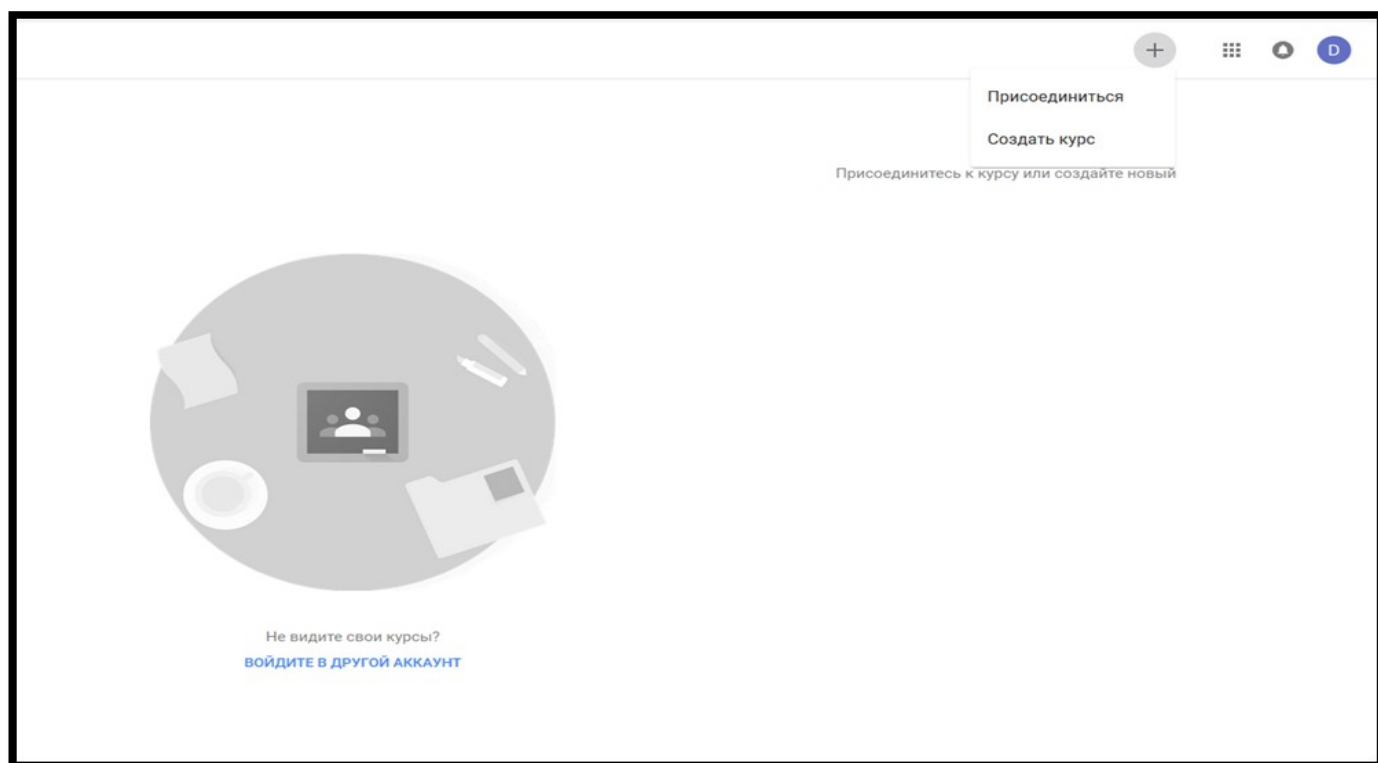
**Рис. 3.** Вхід до Google Classroom

Щоб обрати необхідний курс, натисніть на плюс справа зверху сторінки (рис. 4).

Після цього натисніть «Приєднатися» (рис. 5.)

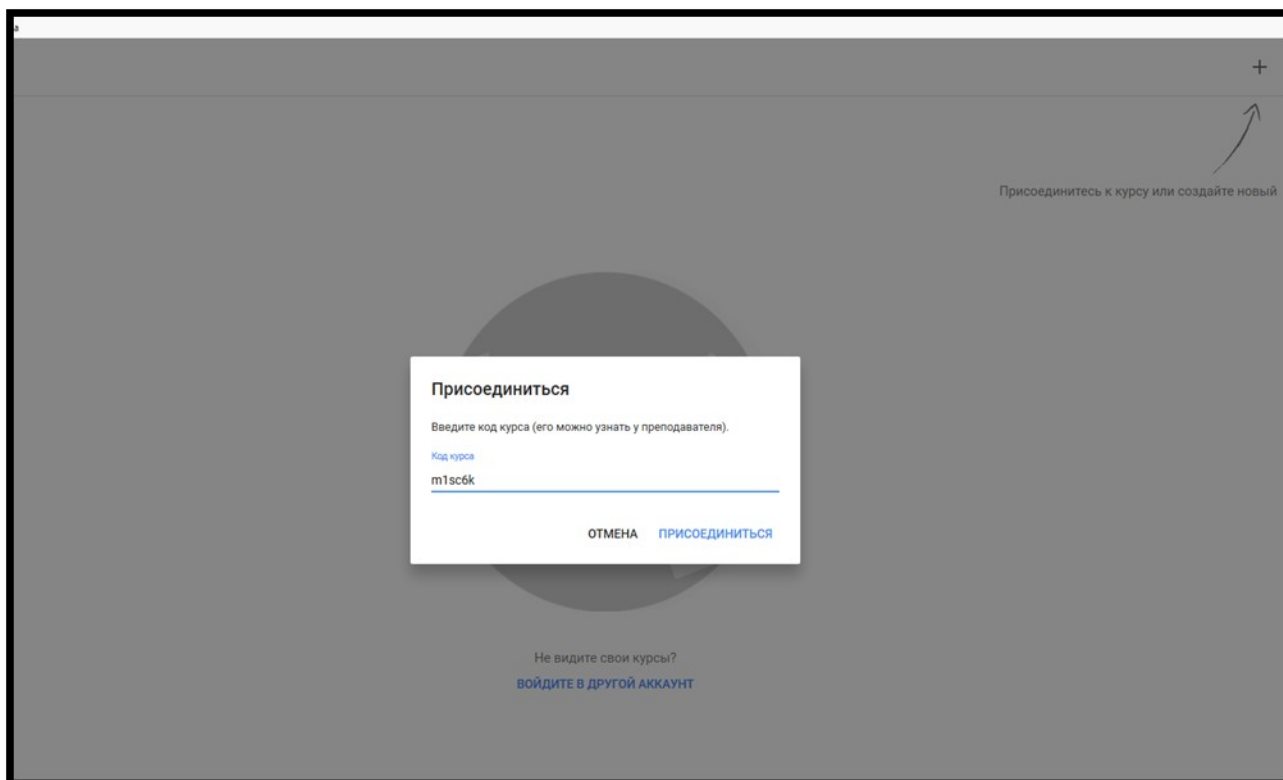


**Рис. 4.** Перший крок приєднання до курсу



**Рис. 5.** Другий крок приєднання до курсу

Введіть код курсу, який надав вам викладач (рис. 6) та натисніть «Приєднатися».



**Рис. 6.** Введення коду курсу

Код курсу з навчальної практики для студентів II курсу спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) — **zlj8e3k**

Код курсу з навчальної практики (з ігрових видів спорту) для студентів II курсу спеціальності 017 Фізична культура та спорт - – **zlj8e3k**

Код курсу з навчальної практики (з організації фізкультурно-оздоровчої) для студентів I курсу (скорочений термін) та III курсу спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) – **m1sc6k**

Код курсу з навчальної практики (зі спортивно-масової роботи) для студентів I курсу (скорочений термін) та III курсу спеціальності 017 Фізична культура та спорт) - **m1sc6k**

Код курсу з виробничої (педагогічної) практики спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) – **m1sc6k**

Код курсу з виробничої (тренерської) практики спеціальності 017 Фізична культура і спорт – **zlj8e3k**

Якщо код курсу введений вірно, то відкриється сторінка курсу (рис. 7). На цій сторінці можна побачити завдання з практики, зразки документів та ін. Також Ви зможете писати коментарі та питання, які будуть доступні до перегляду усім, хто вивчає даний курс.

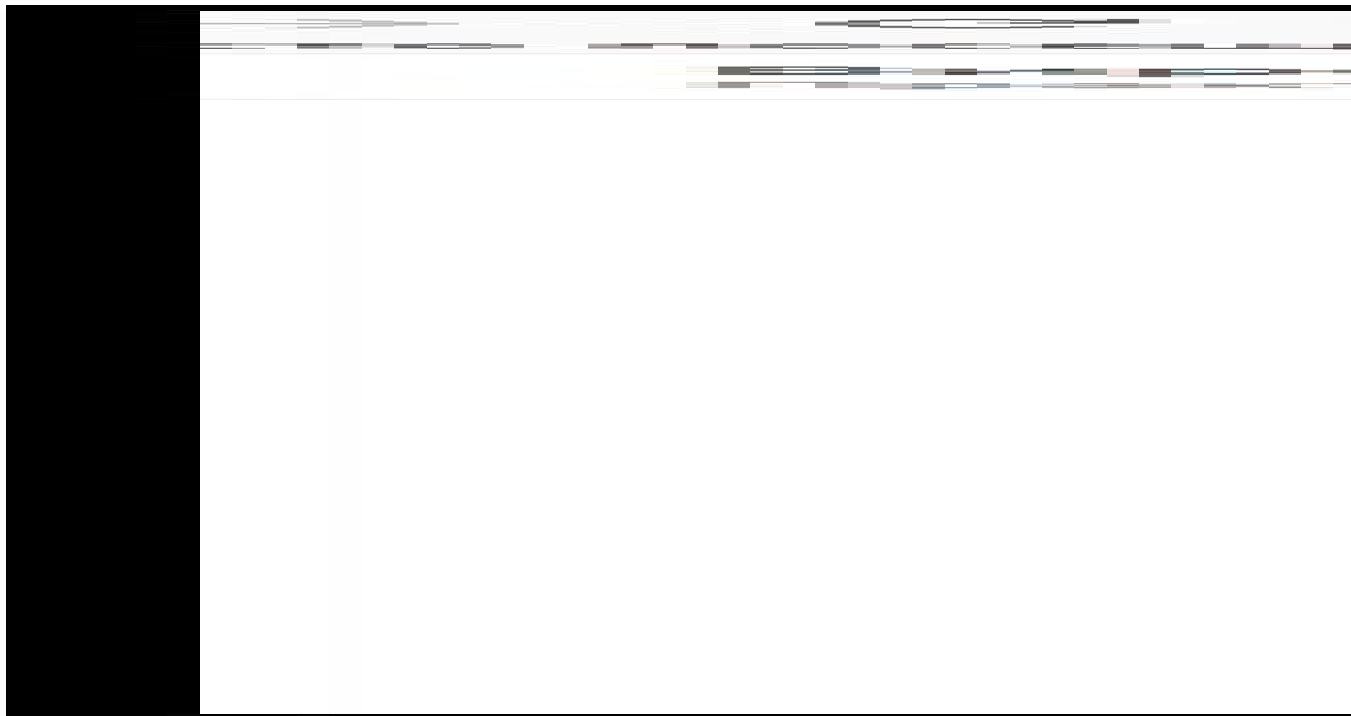


Рис. 7. Сторінка курсу

На цій сторінці (через меню зверху сторінки) можна побачити завдання з практики, зразки документів та ін. (рис. 8).

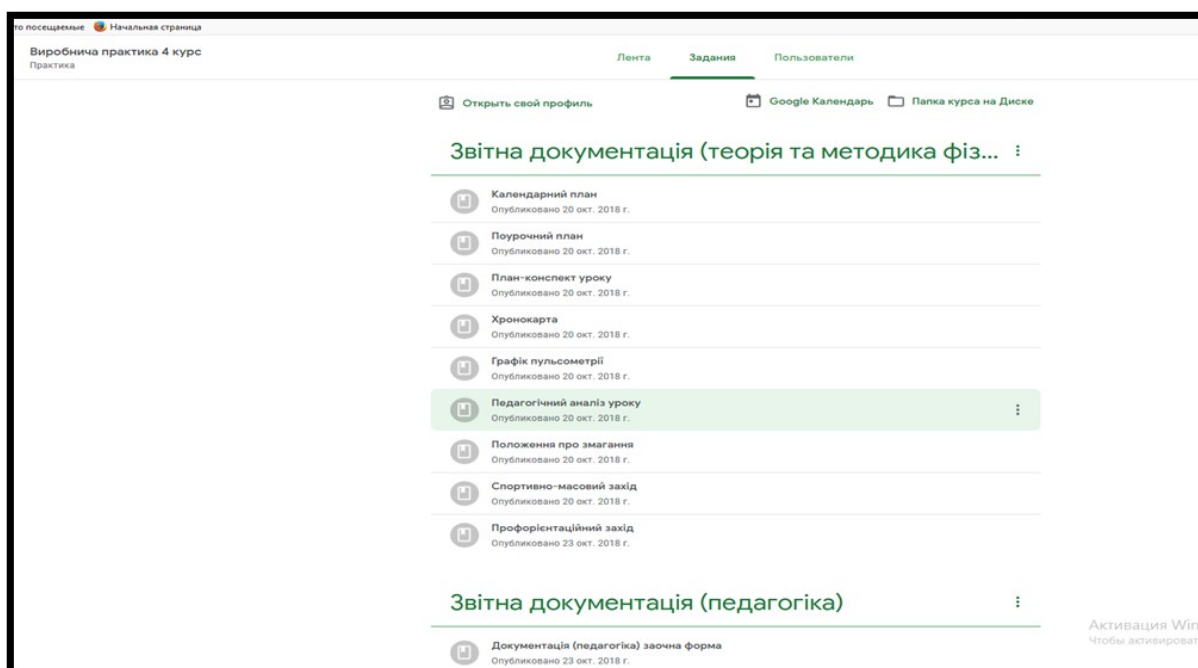


Рис. 8. Перехід до документації з практики



Для того, щоб отримати доступ до необхідного документу натисніть на посилання один раз. Для перегляду документу натисніть на нього один раз (рис. 9).

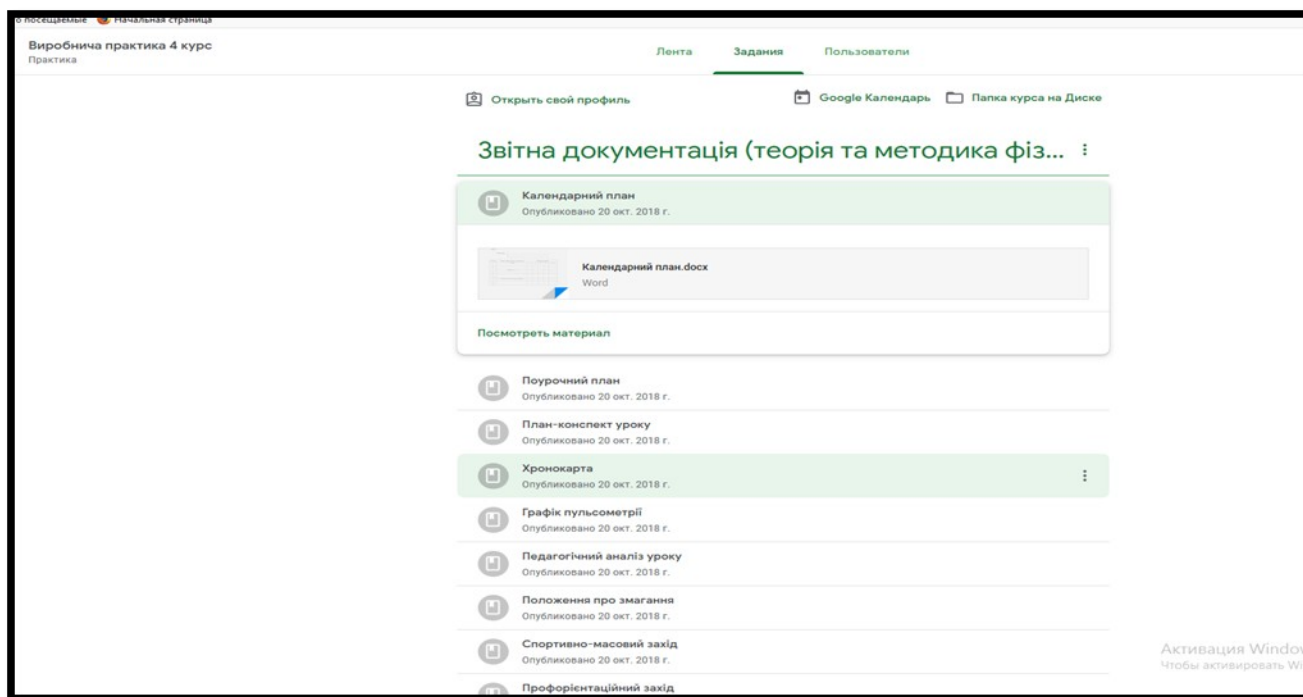


Рис. 9. Доступ до документації з практики

## 2 КУРС

### 5. НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА (З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ) СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА) ТА НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА (З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ) СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Навчальна практика – це опанування різними методиками навчання елементам техніки гри в баскетболі, футболі, волейболі та проведенні окремих частин заняття, прийомами користування нестандартним обладнанням під час навчання спортивним іграм, відпрацювання різних варіантів проведення уроків ігрової спрямованості, складання план-конспектів уроків з баскетболу та волейболу, набуття умінь організувати та проводити змагання із пляжного волейболу, стритболу, пляжного футболу, ведення протоколів змагань з волейболу та баскетболу, тощо.

Теоретичні та практичні знання та навички отримані під час навчальної практики мають стати базою, на якій у майбутнього вчителя фізичної культури формується світогляд, що допоможе йому з успіхом використовувати отримані знання під час своєї виробничої діяльності (в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячих оздоровчих таборах, спортивних клубах за місцем мешкання тощо).

**Мета** - поглиблене вивчення та систематизація знань з теорії та методики спортивних ігор, офіційних правил проведення змагань та оформленні звітної документації з різних видів спортивних ігор, удосконалення професійних умінь та навичок в навчанні та вдосконаленні елементів техніки спортивних ігор, поглиблене вивчення та систематизація знань з теорії та методики туризму, офіційних правил проведення змагань та оформленні звітної документації з організації та проведення походів, удосконалення професійних умінь та навичок в навчанні та вдосконаленні елементів техніки туризму, використання набутих знань в умовах максимально наближених до навчального процесу з фізичного виховання в закладах освіти та дитячих оздоровчих таборах.

Відносно до поставленої мети **завданнями** навчальної практики є:

- спостереження за навчально-виховним процесом у спортивних іграх;

- аналіз власної професійної діяльності;
- ознайомлення студентів з організації спортивно-масової роботи із спортивних ігор;
- закріплення і поглиблення певних методичних знань із спортивних ігор та їх застосування в конкретних педагогічних умовах;
- надбання певних умінь та навичок в організації суддівства змагань з баскетболу, волейболу, футболу тощо;
- виховання у студентів стійкого інтересу до професії вчителя фізичної культури, потреби в педагогічній самоосвіті.
- спостереження за навчально-виховним процесом з туризму;
- ознайомлення студентів з організації туризму в таборах відпочинку;
- закріплення і поглиблення певних методичних знань з організації та проведення туристських походів;

**Очікувані результати навчання.** Під час проходження навчальної практики з ігрових видів спорту та туризму студенти повинні знати документацію вчителя фізичної культури щодо проведення уроків із спортивних ігор; структуру занять із спортивних ігор; правила та організацію змагань із спортивних ігор; сценарії спортивних змагань з ігрових видів спорту; особливості організації та проведення туристського походу, особливості орієнтування на місцевості та подолання перешкод.

Завдяки практичному виконанню завдань практики студенти повинні вміти готуватися до проведення уроків фізкультури ігрової спрямованості; складати комплекси вправ загальної та спеціальної розминки із спортивних ігор; організовувати та проводити змагання з ігрових видів спорту, проводити аналіз змагань з ігрових видів спорту, організовувати туристський похід та адміністративне розподілення по групам, орієнтуватися на місцевості, долати перешкоди, організовувати табір групи та харчування в умовах походу.

Набуті навички доцільно використовувати в роботі на посаді інструктора з фізичного виховання, організатора змагань та судді з ігрових видів спорту, організатора туристсько-краєзнавчої діяльності.

## 5.1. ЗМІСТ ПРАКТИКИ

Навчальна практика з ігрових видів спорту та туризму відбувається згідно з планом – регламентом роботи університету та у відповідності до навчального плану підготовки фахівців зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), навчальна практика з ігрових видів спорту для спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

На факультеті фізичного виховання та спорту навчальна практика проходить у три етапи (для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)):

**1 етап** – навчальна практика з ігрових видів спорту на відкритому повітрі, база практики – СОТ «Буревісник»

**2 етап** – навчальна практика з туризму

**3 етап** – навчальна практика з ігрових видів спорту в приміщеннях, база практики – спортивний комплекс ХДУ.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт навчальна практика з ігрових видів спорту проводиться в приміщеннях, база практики – спортивний комплекс ХДУ.

Протягом проходження практики студенти ознайомлюються з різними методами та формами організації та проведення навчальних занять ігрової спрямованості та спортивних змагань. Самостійно опановують навичками організації, підготовки та самостійного проведення занять з різних спортивних ігор. Вивчають різні системи проведення змагань, розглядають основні принципи розподілу зайнятих командами місць. Визначають переваги та недоліки проведення змагань за різними системами, розглядають основні компоненти, що визначають структуру положення про змагання з різних ігрових видів спорту.

Під час проходження навчальної практики студент зобов'язаний самостійно організувати та проводити змагання з ігрових видів спорту, проводити окремі частини заняття зі спортивних ігор, виконувати обов'язки судді та складати звіт головного судді.

Практиканти виконують наступні види робіт:

- ознайомлюються з системами проведення змагань з різних ігрових видів спорту, як в приміщеннях так і на свіжому повітрі.;

- ознайомлюються з документами планування занять ігрової спрямованості, оформленням звітної документації стосовно проведених змагань, виконують функції головного судді;
- самостійно проводять окремі частини заняття зі спортивних ігор;
- організують та проводять спортивні змагання із спортивних ігор;
- проводять письмовий та усний аналіз занять та змагань.
- ознайомлюються зі структурою, особливостями змісту і організацією у загальноосвітніх закладах освіти, літніх оздоровчих таборах;
- ознайомлюються з документами організації та проведення туристських походів, оформленням звітної документації стосовно проведеного походу;
- беруть участь у організації побуту в умовах походу;
- опановують навичками орієнтування та місцевості;
- опановують навичками подолання природних перешкод в умовах походу;
- проводити письмовий та усний аналіз проведеного походу.

Таблиця 1

**Орієнтовний тематичний план проходження навчальної практики для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

<b>№</b>	<b>Теми практичних занять</b>	<b>Місце проведення</b>	<b>Кількість днів</b>
1	Підготовка місць до занять спортивними іграми. Вивчення основних частин систем проведення змагань Складання положення про змагання з пляжного гандболу	СОТ «Буревісник»	1
2	Складання конспекту підготовчої частини для навчально-тренувального заняття з пляжного гандболу Проведення змагань з пляжного гандболу Оформлення звітної документації зі змагання з пляжного гандболу Складання положення про змагання з пляжного волейболу	СОТ «Буревісник»	1
3.	Складання конспекту підготовчої частини для навчально-тренувального заняття з пляжного волейболу Проведення змагань з пляжного волейболу Оформлення звітної документації зі змагання з пляжного волейболу Складання положення про змагання з пляжного футболу	СОТ «Буревісник»	1
4	Складання конспекту підготовчої частини для навчально-тренувального заняття з пляжного футболу Проведення змагань з пляжного футболу Оформлення звітної документації зі змагання з пляжного футболу Підготовка до проведення спортивно-масового заходу «ФФВС – велика родина!!» Розподіл обов'язків.	СОТ «Буревісник»	1

Продовження таблиці 1

5.	Проведення спортивно-масового заходу «ФФВС – велика родина!!» Оформлення звітної документації щодо проходження навчальної практики в СОТ «Буревісник» на першому етапі	СОТ «Буревісник»	1
6.	Краєзнавче вивчення району походу. Організація взаємодії у групі	Область	1
7.	Організація табору групи в умовах походу	Область	Протягом практики
8.	Організація харчування	Область	Протягом практики
9.	Орієнтування на місцевості	Область	Протягом практики
10.	Подолання природних перешкод в умовах походу	Область	Протягом практики
11.	Вивчення офіційних розмірів майданчика, інвентарю та обладнання для гри в баскетбол та стритболу. Визначити відмінності в майданчику, інвентарі та обладнанні та аргументувати доцільність розходжень Підготовка положення про змагань з баскетболу та стритболу Аналіз нормативних вимог до ведення протоколів з ігрових видів спорту. Основні принципи заповнення протоколів з баскетболу Розгляд основних принципів розподілу зайнятих місць в різних видах спортивних іграх за коловою системою проведення змагань	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
12.	Вивчення офіційних розмірів майданчика, інвентарю та обладнання для гри в волейбол Проведення змагань з волейболу та паркового волейболу Оформлення звітної документації зі змагань з волейболу та паркового волейболу у відповідності до вимог Складання положення про змагання з гандбол	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
13.	Вивчення офіційних розмірів майданчика, інвентаря та обладнання для гри в гандбол Проведення змагань з гандболу Оформлення звітної документації зі змагань з гандболу Складання положення про змагання з футболу та футзалу	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
14.	Вивчення офіційних розмірів майданчика, інвентаря та обладнання для гри в футбол (футзал) Проведення змагань з футболу та футзалу Оформлення звітної документації зі змагань футболу та футзалу	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
15.	Оформлення звітної документації щодо проходження навчальної практики в ХДУ на третьому етапі Оформлення фото звіту з навчальної практики з ігрових видів спорту	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1

Таблиця 2

**Орієнтовний тематичний план проходження навчальної практики для спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

<b>№</b>	<b>Теми практичних занять</b>	<b>Місце проведення</b>	<b>Кількість днів</b>
1	Підготовка місць до занять спортивними іграми. Вивчення основних частин систем проведення змагань Складання положення про змагання з пляжного гандболу	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
2	Складання конспекту підготовчої частини для навчально– тренувального заняття з пляжного гандболу Проведення змагань з пляжного гандболу Оформлення звітної документації зі змагання з пляжного гандболу Складання положення про змагання з пляжного волейболу	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
3.	Складання конспекту підготовчої частини для навчально – тренувального заняття з пляжного волейболу Проведення змагань з пляжного волейболу Оформлення звітної документації зі змагання з пляжного волейболу Складання положення про змагання з пляжного футболу	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
4	Складання конспекту підготовчої частини для навчально– тренувального заняття з пляжного футболу Проведення змагань з пляжного футболу Оформлення звітної документації зі змагання з пляжного футболу Підготовка до проведення спортивно-масового заходу «ФФВС – велика родина!!» Розподіл обов’язків.	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
5.	Проведення спортивно-масового заходу «ФФВС – велика родина!!» Оформлення звітної документації щодо проходження навчальної практики в СОТ «Буревісник» на першому етапі	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
6	Вивчення офіційних розмірів майданчика, інвентарю та обладнання для гри в баскетбол та стритболу. Визначити відмінності в майданчику, інвентарі та обладнанні та аргументувати доцільність розходжень Підготовка положення про змагань з баскетболу та стритболу Аналіз нормативних вимог до ведення протоколів з ігрових видів спорту. Основні принципи заповнення протоколів з баскетболу Розгляд основних принципів розподілу зайнятих місць в різних видах спортивних іграх за коловою системою проведення змагань	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
7	Вивчення офіційних розмірів майданчика, інвентарю та обладнання для гри в волейбол Проведення змагань з волейболу та паркового волейболу Оформлення звітної документації зі змагань з волейболу та паркового волейболу у відповідності до вимог Складання положення про змагання з гандбол	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1

Продовження таблиці 2

8	Вивчення офіційних розмірів майданчика, інвентарю та обладнання для гри в гандбол Проведення змагань з гандболу Оформлення звітної документації зі змагань з гандболу Складання положення про змагання з футболу та футзалу	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
9	Вивчення офіційних розмірів майданчика, інвентарю та обладнання для гри в футбол (футзал) Проведення змагань з футболу та футзалу Оформлення звітної документації зі змагань футболу та футзалу	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1
10	Оформлення звітної документації щодо проходження навчальної практики в ХДУ на третьому етапі Оформлення фото звіту з навчальної практики з ігрових видів спорту	Спортивна зала №1 та спортивний майданчик ХДУ	1

## 5.2. ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Під час проходження практики студенти виконують індивідуальні завдання, які сприяють надбанню знань, умінь і навичок в подальшій діяльності учителя фізичної культури.

Перелік *індивідуальних завдань*, які можуть бути рекомендовані до виконання:

### Блок 1 та 3 (зі спортивних ігор)

- вивчити структуру заняття із спортивних ігор (з баскетболу, волейболу або футболу);
- скласти конспекти занять (підготовча частина) з баскетболу, волейболу, гандболу або футболу (пляжного волейболу, пляжного футболу, пляжного гандболу);
- розробити положення спортивного змагання з баскетболу, волейболу, гандболу, футболу;
- розробити комплекси спеціальних вправ для проведення загальної та спеціальної розминки ігрової спрямованості;
- узагальнити методичних рекомендацій, щодо використання допоміжного обладнання в спортивних іграх для покращення ефективності від проведення занять ігрової спрямованості з дітьми різного віку;
- розробити комплекси вправ для загальної та спеціальної фізичної підготовки в ігрових видах спорту;
- розробити комплекси вправ для проведення загальної та спеціальної ранкової гімнастики.



## **Блок 2 (зі спортивного туризму)**

- перша медична допомога при травмах та захворюваннях, що трапляються в походах;
- комплектація медичної аптечки для туристського походу;
- підбір вправ (не менше 10) для розвитку фізичних якостей туристів;
- розробити зміст мікроциклу;
- скласти послідовність поетапних дій встановлення намету;
- скласти інструкцію з техніки безпеки щодо проведення бівачних робіт;

Наведений перелік індивідуальних занять конкретизується груповим керівником з урахуванням інших отриманих завдань. Матеріали, отримані за наслідком проходження навчальної практики, в подальшому можуть бути використані для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, загальноосвітніх закладах та таборах відпочинку.

### **5.3. ВИМОГИ ДО ЗВІТУ**

По завершенню навчальної практики зі спортивних ігор та туризму студент повинен скласти наступні документи:

1. Щоденник практики (за весь термін практики).

#### **Блок 1 (зі спортивних ігор в СОТ «Буревісник»).**

2. Сценарій спортивно-масового заходу на свіжому повітрі.
3. Положення про організацію та проведення змагання з пляжних ігрових видів спорту, календар змагань, заповнені протоколи проведених змагань, таблиця результатів змагань, звіт головного судді про проведенні змагання.
4. Комплекси загальної та спеціальної розминки для різних пляжних ігрових видів спорту.
5. Офіційні розміри та вимоги до майданчиків для проведення змагань з пляжного волейболу, пляжного гандболу та пляжного футболу.

Вся документація готується державною мовою на листах формату А4. Після оформлення вся звітна документація подається в окремій папці на кафедру олімпійського та професійного спорту.

## Блок 2 (з туризму) база практики – Херсонська область.

За результатами проходження походу студенти повинні скласти «Звіт» про туристську подорож, яка має містити наступні складові:

1. Маршрутна документація – заповнення маршрутного листа з зазначення складу групи, керівників та заступника керівника походу, термінів проведення та району подорожі.

2. Довідкові відомості про похід – зазначення з якого виду туризму проводиться похід, ступінь або категорію складності складність походу, терміни проведення, «нитку» маршруту походу, чистий ходовий час, тривалість активної частини походу, кількість днювань та аварійні виходи з маршруту.

3. Склад групи – повинен містити детальну інформацію про учасників походу, а саме П.І.Б., дата народження, місце навчання, туристська підготовка, обов'язки в групі.

4. Відомості про район походу – необхідно вказати загальну характеристику району походу, гідрографію, флору, фауну, клімат, туристську характеристику й краєзнавчу характеристику району походу.

5. Оглядова карта – фрагмент карти району походу на якій зазначено початок маршруту, кінець маршруту, під'їзди та від'їзди та «нитку» маршруту та масштаб.

6. Графік руху групи – повинен містити перелік та кількість днів походу зазначенням календарної дати, ділянку маршруту по кожному дню, відстань, яку подолано за день (км.), чистий ходовий час групи, погодні умови та місце ночівлі.

7. Фото звіт – складається з певної кількості фотографій, які чітко відображають «нитку» маршруту.

8. Спорядження групи – перелік необхідного групового спорядження, для певного виду туризму та особистий список спорядження необхідного в поході з зазначенням його кількості та ваги.

9. Харчування походу – розрахунки кількості продуктів харчування та їх споживчої цінності для туристської групи на період багатоденного походу та складання меню походу на 3 дні.

10. Кошторис походу – документ, який висвітлює витрати групи за наступними категоріям: проїзд групи, оплата за стоянки, харчування, прокат особистого та

групового спорядження, екскурсії, непередбачені витрати на одну особу та на групу взагалі.

11. Медичне забезпечення групи – необхідно скласти перелік ліків та засобів медичної аптечки для туристського походу з зазначенням назви лікарського засобу, його кількості та інструкції по його застосуванню.

Вся документація готується державною мовою на листах формату А4 і оформлюється у вигляді звіту про проведення походу. Після завершення походу кожна група повинна підготувати звіт у відповідності до виконання практикантами певних функцій під час походу. Звіт оформлюється в окрему папку й подається на кафедру теорії та методики фізичного виховання або кафедру олімпійського та професійного спорту.

### **Блок 3 (зі спортивних ігор в спортивному комплексі ХДУ)**

1. Розробити комплекси вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки з баскетболу, волейболу, гандболу, футболу.

2. Положення про змагання зі спортивних ігор в приміщенні, заповненні протоколи з ігрових видів спорту, таблиця результатів змагань, звіт головного судді про проведенні змагання.

3. Офіційні розміри та вимоги до майданчиків для проведення змагань та тренувань з баскетболу, волейболу, гандболу, футзалу та футболу.

4. Офіційні жести суддів в різних видах спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол).

5. Засоби та методи контролю за рівнем фізичної та технічної підготовленості спортсменів з різних видів спортивних ігор (по 5 тестів для оцінки кожного з видів підготовленості).

Вся документація готується державною мовою на листах формату А4. Звітна документація готується групою студентів у відповідності до розподілу їх груповим керівником на початку практики. Документація подається в окремій папці на кафедру олімпійського та професійного спорту.

## **5.4. ЗРАЗКИ ТА ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТОВНОГО ОФОРМЛЕННЯ ДОКУМЕНТАЦІЇ**

### **Блок 1 та 3 (зі спортивних ігор)**

Підготовка до проведення змагань повинна починатись зі складання основного документу при проведенні змагань «Положенні про змагання». Автори «Положення» повинні чітко оцінювати власні можливості (наявність спортивної бази, місця мешкання та харчування учасників змагань, транспортні питання, суддівство та обслуговуючий персонал, кількість днів змагань та систему проведення, призи та заохочення призерів та переможців змагань, матеріальні можливості, інформативно-статистичне забезпечення змагань та спонсорську допомогу, тощо.)

«Положення про змагання» є документом, на який орієнтуються учасники та офіційні особи не лише тільки в питаннях спортивного характеру але й матеріального забезпечення. «Положення» затверджується керівником організації, що проводить змагання і є основним документом про проведення змагань з певного виду спорту.

### *ЗРАЗОК ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ З БАСКЕТБОЛУ*

#### **ЗАТВЕРДЖУЮ**

Президент федерації баскетболу  
м. Херсона

О.В. Давидов

#### **ПОГОДЖУЮ**

Завідувач кафедри олімпійського  
та професійного спорту

Є.А. Стрикаленко

### **ПОЛОЖЕННЯ**

про проведення VIII розіграшу Кубка ХДУ з баскетболу серед чоловічих команд  
сезону 2019 року.

#### 1. Мета та завдання

Змагання проводяться з метою популяризації баскетболу серед студентської молоді, підвищення спортивної майстерності, визначення володаря Кубка ХДУ.

#### 2. Керівництво проведенням змагань

Загальне керівництво проведенням змагань здійснює кафедра олімпійського та професійного спорту. Безпосереднє проведення змагань доручається головній суддівській колегії, затвердженій міською федерацією баскетболу.

#### 3. Дата та місце проведення змагань

Змагання проводяться 10 – 14 червня 2019 р. в спортивному комплексі ХДУ. Початок змагань об 10.00.

#### 4. Учасники змагань

До участі в змаганнях допускаються баскетбольні команди різних факультетів Херсонського державного університету. Кожен факультет має право виставити на

змагання не більше двох команд. В змаганнях приймають участь лише тільки студенти ХДУ денної форми навчання.

Склад команди: в заявці – не більше 15 спортсменів. Заявка на гру - 12 спортсменів + 1 тренер-представник та його помічник. Всього: 14 осіб.

#### 5. Система проведення змагань і визначення переможців

Система проведення змагань визначатиметься в залежності від кількості команд-учасниць.

За перемогу команда отримує-2 очка, за поразку-1, за неявку на гру-0.

В разі рівності очок у 2-х і більше команд перевага віддається команді, яка має:

- кращий результат в особистій зустрічі;
- кращу різницю забитих і пропущених м'ячів в іграх між собою;
- кращу різницю забитих і пропущених м'ячів у всіх іграх;
- більшу кількість забитих м'ячів у всіх іграх.

#### 6. Умови проведення змагань

Змагання проводяться згідно офіційних правил гри в баскетбол. Команди повинні виступати в єдиній спортивній формі (футболки з номерами). Гравці зобов'язані мати спортивне взуття на м'якій підшві світлого кольору.

#### 7. Фінансування

Витрати на організацію та проведення змагань здійснюються за рахунок гуманітарного відділу Херсонського державного університету відповідно до Єдиного календарного плану фізкультурно-спортивних заходів ХДУ в межах затвердженого кошторису та за рахунок залучених спонсорських коштів.

Проїзд команд, харчування учасників за рахунок відряджуючих організацій.

#### 8. Безпека та підготовка місць проведення змагань

Підготовка місць проведення змагань здійснюється відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18.12.1998 р. № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів.

Відповідальність за неухильне дотримання правил техніки безпеки, збереження життя і здоров'я спортсменів у дорозі і під час проведення змагань покладається на керівників команд.

#### 9. Нагородження

Команда-переможець нагороджується пам'ятним Кубком, дипломом, а гравці команди грамотами і пам'ятними медалями. Команди-призери нагороджуються дипломами відповідних ступенів.

#### 10. Заявки

Попередні заявки на участь у змаганнях подаються на кафедру олімпійського та професійного спорту ХДУ до 05.06.2019 р.

Заявки завірені керівником факультету і обов'язково лікарем подаються в головну суддівську колегію в день проведення змагань. Без дозволу лікаря спортсмени до змагань не допускаються.

До змагань допускаються збірні команди, які підтвердили в установленій термін свою участь.

Положення є офіційним викликом на змагання

Ефективність, тривалість та об'єктивність визначення переможця змагань багато в чому залежить від системи проведення змагань. В спортивних іграх існують три основні системи: колова, олімпійська та змішана система проведення змагань. Кожна система має власні сильні та слабкі сторони, які залежать від умов проведення змагань.

#### *Колова система*

Результат змагань за даною системою проведення може визначитись лише тільки тоді, коли команда зіграє по одній ігрі з кожній. **Сильною стороною** за даною системою є те, що по завершенню змагань об'єктивно визначаються всі завойовані місця. Серед **недоліків колової системи** є тривалість проведення змагань та необхідність проведення ігор, які не мають впливу на розподіл зайнятих місць, а також глядацького інтересу.

При складанні календарю ігор за коловою системою необхідно знати:

- кількість ігор розраховується за формулою  $((a-1) \times a) : 2$ , де «а» кількість команд, що приймають участь в змаганнях.
- кількість ігрових днів дорівнює кількості команд при непарній кількості та менше на «1» при парній кількості команд-учасниць

Схема складання календаря змагань за коловою системою для 6-ти команд.

Змагання для 6-ти команд за коловою системою проводяться 5 ігрових днів (5 турів). В першому турі команди будуть грати наступним чином: 1 проти 6 (перша проти останньої), 2 проти 5 (друга проти передостанньої) та 3 проти 4. В подальшому команда 1 зберігає власну позицію, а всі інші з кожним туром переміщуються на одну позицію проти годинникової стрілки. Схематично календар буде мати наступний вигляд.

<u>1 тур</u>	<u>2 тур</u>	<u>3 тур.</u>	<u>4 тур.</u>	<u>5 тур.</u>
1 – 6	<u>1 – 5</u>	1 – 4	1 – 3	1 - 2
2 – 5	<u>6 – 4</u>	5 – 3	4 – 2	3 - 6
3 – 4	<u>2 – 3</u>	6 – 2	5 – 6	4 – 5

За ідентичною схемою складається календар змагань для будь-якої іншої кількості команд Якщо кількість команд непарна, то команда яка повинна грати з неіснуючим суперником в цей день вільна від гри.

### Система з вибуванням після однієї поразки.

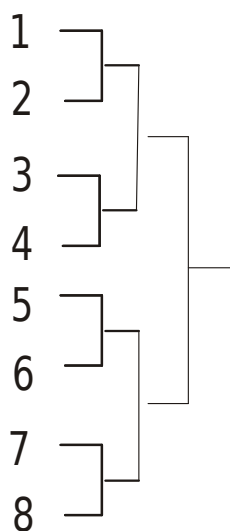
Система з вибування після однієї поразки (олімпійська, кубкова) передбачає, що команда, яка програла гру вибуває зі змагань.

**Перевагою даної системи** проведення змагань є швидкість їх проведення. Недоліком даної системи є те, що об'єктивно визначається лише тільки переможець.

Кількість ігрових днів за системою вибування після однієї поразки визначається ступенем «n» в числі  $2^n$ , рівному або перебільшеному числу учасників (наприклад,  $2^4=16$ . 4 – кількість днів для проведення змагань 9–16 команд-учасниць. Кількість ігор дорівнює кількості команд зменшену на одиницю.

Наведемо приклади складання календарю для 8, 11 и 12 команд.

В першому випадку число 8 відповідає « $2^3$ », тобто послідовне ділення призведе до цифри 2 (парі фіналістів).



В другому випадку число 12 знаходиться між « $2^3$ » и « $2^4$ ». Це означає, що в другому турі кількість команд повинна бути 8 ( $2^3$ ). Для цього в першому турі необхідно прибрати 4 команди ( $12 - 8 = 4$ ). «Прибирання» команд можливе за рахунок проведення відбіркових додаткових ігор до початку турніру. Після кожної зіграної гри на одну команду залишається менше і для звільнення чотирьох команд необхідно провести, відповідно, чотири гри.

Змішана система проведення змагань є поєднанням попередніх систем в спробі максимально використати сильні сторони кожної із систем та зменшити вплив недоліків. Варіантів використання даної системи доволі багато. Найбільш часто використовують систему де на початку змагань всі команди поділяються на групи де

грають виключно по коловій системі проведення змагань Перші та другі місця кожної з груп проходять в наступний раунд змагань де ігри проводяться до певної кількості перемог однією над іншою.

Під час проведення другого етапу змагань залишилась тільки найсильніші команди і проведення ігор на виліт дозволяє зберегти непередбаченість змагального результату на тривалий час, практично до фінального свистка.

Основним документом про проведення будь яких змагань та конкретної окремої гри є офіційний протокол, який заповнюється секретарем змагань. Зразки протоколів та правила їх заповнення представлені в додатках.

Загальна відповідальність за правильність проведення змагань полягає на головного суддю змагань. Від повинен якісно організувати діяльність суддівського корпусу, вирішувати всі суперечливі питання, приймати остаточні рішення по розподілу місць зайнятих командами. По завершенню змагань головний суддя зобов'язаний скласти підсумковий документи про проведенні змагання – «Звіт головного судді змагань».

Взагалі організація, підготовка та проведення змагань з будь-якого виду спорту передбачають, кропітку роботи з узагальненням значної кількості питань: роботи оргкомітету, підготовки місця проведення змагань,

### Етап 2 (з туризму)

## *ЗРАЗКИ ОФОРМЛЕННЯ «ЗВІТУ ПРО ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНИЙ ПОХІД»*

### **ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

#### **ЗВІТ**

#### **про пішохідний туристсько-спортивний похід 2 ступеню складності по дельті р. Дніпро здійснений \_\_\_\_ – \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_р.**

Маршрутно-кваліфікаційна комісія комунального закладу «Центр туристсько-красознавчої творчості учнівської молоді» Херсонської обласної ради розглянула звіт і вважає, що похід може бути зараховано всім учасникам і керівнику \_\_\_\_\_ ступеня складності.

Шифр МКК 221-01-30342020

Голови МКК \_\_\_\_\_ Ю.А.Грабовський



## Маршрутний лист

Маршрут розглянули члени \_\_\_\_\_ МКК:  
(назва маршрутно-кваліфікаційної комісії)

1. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали)

2. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали)

Особливі вказівки (про реєстрацію в аварійно-рятувальній службі тощо):

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

Група під керівництвом \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові)

має ( не має ) право здійснити даний похід \_\_\_\_\_

Звіт про похід подати у формі \_\_\_\_\_  
(усний, скорочений письмовий з фотографіями)

Штамп МКК

Голова МКК \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.  
(підпис)

*Висновок МКК про залік походу*

Похід оцінено: \_\_\_\_\_  
(ступінь складності за наявності)

Зараховано досвід подолання локальних перешкод: \_\_\_\_\_

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

Довідки про залік походу видані у кількості \_\_\_\_\_ штук.

Штамп МКК

Голова МКК \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
(підпис) (прізвище, ініціали)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Форма маршрутного листа для проведення туристських спортивних походів 1-3 ступенів складності затверджена наказом Українського державного Центру туризму і краєзнавства учнівської молоді від 29.01.2015 № 9-А

МАРШРУТНИЙ ЛИСТ № \_\_\_  
некатегорійного спортивного туристського походу

Група туристів \_\_\_\_\_  
(організація, що проводить похід)

у складі \_\_\_\_\_ осіб здійснює з « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
до « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р некатегорійний \_\_\_\_\_  
(вид туризму)

спортивний туристський похід \_\_\_\_\_  
(ступінь складності, нижче 1-го ст..скл.

з подоланням категорійних локальних перешкод)

в районі \_\_\_\_\_  
(географічний, адміністративний район)

за маршрутом: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Керівник групи \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові, мобільний телефон)

Заст. керівника \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові, мобільний телефон)

Керівник закладу,  
що проводить похід \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
М.П. « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

МАРШРУТ ПОХОДУ, ПОГОДЖЕНИЙ З МКК

Дата	Відрізок маршруту талокальні перешкоди	Відстань (км)	Засіб пересування	Відмітка на маршруті

Всього активними засобами пересування \_\_\_\_\_ км  
Копія карти або картосхеми з нанесеним маршрутом додається.

Керівник групи \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Контрольні терміни повідомлень:  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. за адресою \_\_\_\_\_  
кому \_\_\_\_\_ з \_\_\_\_\_

## СПИСОК УЧАСНИКІВ

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Дата народження	Туристська підготовка* (вказати походи вищих к.с. з даного виду туризму, район походу, а також досвід: У – учасник, К - керівник)	Розподіл по засобам сплаву
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

Примітки: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Довідкові відомості про похід

Вид туризму: \_\_\_\_\_ (вид суден \_\_\_\_\_ к-сть суден \_\_\_\_\_ к-сть місць \_\_\_\_\_)

Ступень складності: **2**

Термін проведення походу: \_\_\_\_\_

Район походу: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Нитка маршруту:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Довжина активної частини маршруту: \_\_\_\_\_

Чистий ходовий час: \_\_\_\_\_

Тривалість активної частини походу у днях: \_\_\_\_\_

Днювання: \_\_\_\_\_

**Аварійні варіанти виходу з маршруту:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Склад групи

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Дата народження	Місце роботи або навчання	Туристська підготовка	Обов'язки в групі
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

## Відомості про район походу

### Загальна характеристика району походу:

---

---

---

---

### Гідрографія

---

---

---

---

### Флора

---

---

---

---

### Фауна

---

---

---

---

### Клімат

---

---

---

---

### Туристська характеристика району походу

---

---

---

---

### Красознавча характеристика району подорожі

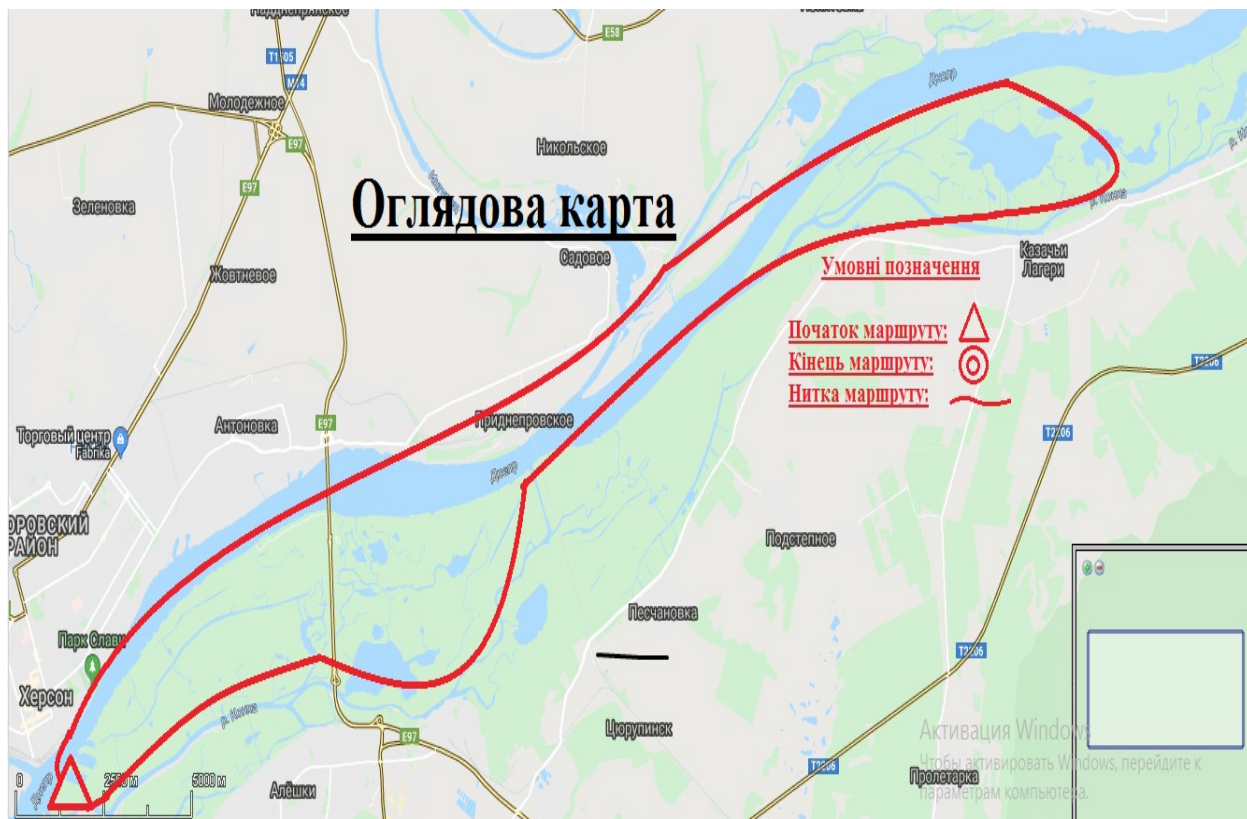
---

---

---

---

## Оглядова карта



## Графік руху

Дні в дорозі	Дата	Ділянка шляху	КМ	Чистий ходовий час (год. хв.)	Погодні умови	Місце ночівлі
1.	10.08.16	с. Осмолода – хр. Матагів	6,6	2:58	Сонячно, невелика хмарність	Туристський притулок біля озера
2.						
3.						
4.						
5.						
<b>ВСЬОГО:</b>						

## Спорядження туристської групи для походу з водного туризму

Список групового спорядження для \_\_\_\_\_ осіб

№	Найменування	Кількість	Вага
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			



**Список osobистого спорядження**

№	Найменування	Кількість	Вага
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

## Харчування походу

№	Найменування продуктів	Вага продуктів (для однієї особи),(г)	Калорій-ність	Білки	Жири	Вуглеводи	Всього (г) вага продуктів
<b>ДЕНЬ ПЕРШИЙ.</b>							
<b>Сніданок.</b>							
<b>Всього:</b>							
<b>Обід</b>							
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
<b>Всього:</b>							
<b>Вечеря</b>							
<b>Всього:</b>							
<b>Кишенькове харчування</b>							
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
<b>Всього:</b>							
<b>Разом на день:</b>							

**Кошторис походу для групи \_\_\_\_\_ осіб**

№	Витрати	На одну особу	Сума на групу
1.	Проїзд групи до початку маршруту:		
2.	Проїзд групи додому:		
3.	Переїзди групи всередині походу:		
4.	Оплата за стоянки		
5.	Харчування		
6.	Прокат групового спорядження		
7.	Придбання групового спорядження		
8.	Екскурсії		
9.	Придбання інвентарю для дозвілля та спортивного інвентарю		
10.	Непередбачені витрати:		
<b>ВСЬОГО:</b>			



## 5.5. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАХИСТ

### ПРАКТИКИ

1. Документація вчителя фізичної культури з уроків зі спортивних ігор.
2. Підготовка вчителя до проведення заняття ігрової спрямованості.
3. Структура заняття із спортивних ігор.
4. Аналіз заняття з баскетболу, футболу, гандболу або волейболу.
5. Підготовка до проведення спортивних змагань зі спортивних ігор.
6. Аналіз спортивного змагання.
7. Підготовка сценарію до проведення спортивного змагання із спортивних ігор.
8. Проведення спортивного змагання.
9. Дозування навантаження у занятті зі спортивних ігор.
10. Використання допоміжного обладнання в спортивних іграх.
11. Заповнення протоколів гри з футболу, волейболу, баскетболу.
12. Перелік документів, які надаються головним суддею змагань.
13. Знання правил гри та методики суддівства з баскетболу, волейболу та футболу.
14. Форми, методи організації учнів під час проведення спортивних ігор.
15. Використання систем проведення змагань зі спортивних ігор.  
Переваги та недоліки кожної.
16. Документація організації та проведення туристського походу.
17. Аналіз способів організації табору в умовах походу.
18. Особливості організації харчування в умовах багатоденного походу.  
Принципи складання меню.
19. Аналіз способів орієнтування на місцевості.
20. Особливості подолання природних перешкод в умовах багатоденного походу.
21. Особливості організації та проведення самооцінки власного стану протягом походу.

## 5.6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Булашев А.Я. Спортивний туризм: учебник / А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАСК, 2009. – 332 с.
2. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти / М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. – 190 с.
3. Грабовський Ю.А. Організація та проведення спортивних туристських походів: навчальний посібник / Ю.А. Грабовський. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 120с.
4. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
5. Ганопольський В.І. Уроки туризму /В.І. Ганопольський. – К.: Ред. загальнопед. газ.,2004. – 128с.
6. Железняк Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. - М.:Физкультура и спорт, 1991. – 236 с.
7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2002. – 518 с.
8. Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124.
9. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: Навчальний посібник / Б. П. Пангелов. – Київ: Академ видав,2010. – 248с.
10. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. - К.: Олімпійська література, 2004. – 447 с.
11. Портных Ю.Н. Спортивные игры. М.: Физкультура и спорт. 1975. – 336с.
12. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол // Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. 1997. -288с.
13. Сортел Н. Баскетбол / Н. Сортел. – М.: Астрель, 2005. – 237 с.
14. Спутник туриста / А.В. Бирюков, К.И. Вахлис, Б.Е. Владимирский и др.; сост. К.И.Вахлис. – К.: Здоров'я,1983. – 352 с.
15. Хромаев З.М. Упражнения баскетболиста / Хромаев З.М., Мурзин Е.В., Обухов А.В., Защук С.Г. – К.: Друкарня ДУС, 2006. – 4128 с.
16. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248с.

### **3 КУРС, 1 КУРС (СКОРОЧЕНИЙ ТЕРМІН НАВЧАННЯ)**

#### **6. НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА (З ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ) 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

Навчальну практику студенти проходять на I курсі (скорочений термін) та III курсі протягом навчального року. Загальна тривалість практики – 10 днів. Отже, протягом навчального року кожен студент має прийняти участь в організації та проведенні 10 фізкультурно-оздоровчих заходів.

Навчальна практика проводиться на базі факультету фізичного виховання та спорту. Протягом практики студенти приймають участь в організації та проведенні заходів в загальноосвітніх школах, дитячих оздоровчих таборах, позашкільних закладах освіти, дитячих та молодіжних громадських організаціях, федераціях, Центрі соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді тощо.

#### **Мета і завдання практики**

**Мета** навчальної практики (з фізкультурно-оздоровчої роботи) полягає в опануванні студентами сучасних методів і форм фізкультурно-оздоровчої роботи, формуванні на основі отриманих знань навичок та вмінь, необхідних для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень, виховання навички систематичного оновлення своїх знань та творчого використання їх у практичній діяльності.

Відносно до поставленої мети **завданнями** навчальної практики (з фізкультурно-оздоровчої роботи) мають бути:

- поглиблення і систематизування знань з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології, фізіології, дидактики і методики виховної роботи, організації та методики спортивно-масової роботи;
- набуття вмінь аналізувати педагогічний процес, спостерігати за засобами та методами рекреаційної роботи під час оздоровлення дітей;
- підвищити та закріпити інтерес до професії спеціаліста з фізичної культури;

- закріпити у студентів навички самостійно проводити фізкультурно-оздоровчу роботу.

**Очікувані результати навчання.** Під час проходження навчальної практики з фізкультурно-оздоровчої роботи студенти повинні знати особливості планування та організації фізкультурно-оздоровчих й спортивно-масових заходів; основи техніки безпеки та правила поведінки під час проведення масових заходів; методику проведення ранкової гігієнічної гімнастики; методику проведення спортивно-масових заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

Завдяки практичному виконанню завдань даного виду практики студенти повинні вміти надавати першу допомогу у позаурочний час; проводити ранкову гігієнічну гімнастику; проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи; вести звітну документацію практики.

### 6.1. ЗМІСТ ПРАКТИКИ

Під час проходження навчальної практики практикант зобов'язаний спостерігати за фізкультурно-оздоровчою роботою педагога з дітьми, аналізувати педагогічні явища, що в ньому відбуваються. Зміст та терміни проходження практики представлені в таблиці 3.

*Таблиця 3*

#### Тематичний план навчальної практики (з фізкультурно-оздоровчої роботи)

№	Теми практичних занять	Місце	Кількість днів
1.	Настановча конференція з питань практики	ХДУ (ФФВС)	На початку навчального року
2	Спостереження за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи	База практики, установи м. Херсона (за згодою)	1
3	Допомога в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи		Протягом практики (загальна кількість проведених заходів – 10)



4.	Самостійне проведення фізкультурно-оздоровчої / спортивно-масової роботи: Олімпійські уроки, масові пробіги, фізкультурно-оздоровчі та спортивно- масові заходи, спортивні свята, змагання, ранкова гігієнічна гімнастика, рухливі ігри, флеш-моби, квести, спортивна анімація та ін.		
5.	Оформлення звітної документації та складання заліку.	ХДУ (ФФВС)	1

Під час проходження практики студенти-практиканти виконують наступні види робіт:

- ознайомлюються з особливостями планування фізкультурно-оздоровчої роботи;
- спостерігають за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи;
- набувають вмінь щодо організації та проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої та профорієнтаційної роботи.

## 6.2. ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Під час проходження практики студенти виконують індивідуальні завдання, які сприяють надбанню знань, умінь і навичок з проведення фізкультурно-оздоровчої роботи.

*Перелік індивідуальних завдань, які можуть бути додатково рекомендовані до виконання:*

- методика проведення рухливих ігор в різних умовах навколишнього середовища (на вулиці, в парковій зоні, біля водоймів та ін.);
- правила надання першої долікарської допомоги;
- організація діяльності дітей та техніка безпеки.

Наведений перелік індивідуальних занять конкретизується груповим керівником з урахуванням інших отриманих завдань. Матеріали, отримані за наслідком проходження навчальної практики, у подальшому можуть бути

використані для виконання курсової роботи, для підготовки доповіді, статті тощо.

### 6.3. ВИМОГИ ДО ЗВІТУ

По завершенню навчальної практики з фізкультурно-оздоровчої роботи студенти повинні представити наступні документи:

1. Щоденник практики
2. Сценарій фізкультурно-оздоровчого заходу (руханка, флеш-моб, оздоровчий пробіг, рухливі ігри, похід вихідного дня та ін.).
3. Аналіз проведеного заходу.
4. Методична розробка квесту.

### 6.4. ЗРАЗКИ ТА ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ І ЗМІСТОВНОГО ОФОРМЛЕННЯ ДОКУМЕНТАЦІЇ

#### *СХЕМА СКЛАДАННЯ СЦЕНАРІЮ ЗАХОДУ*

*Складається для конкретизації проведення заходу за часом, діяльності осіб, що проводять захід, і учасників, визначення матеріального забезпечення (радіофікацію, музичне оформлення, інвентар та обладнання, дипломи і призи для нагородження, тощо) і відповідальних за нього.*

Структура сценарного плану:

- 1) церемонію відкриття;
- 2) порядок процедур у ході заходу;
- 3) церемонію нагородження переможців і закриття заходу.

*Також сценарій може мати форму плану.*

#### **Сценарій** по проведенню

---

назва заходу

---

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

№ п/п	Зміст діяльності	Час	Відповідальний	Необхідний інвентар і обладнання

### *СХЕМА АНАЛІЗУ ЗАХОДУ*

#### **I. Загальні відомості**

1. Клас (група).
2. Тема (назва) заняття.
3. Мета заняття.
4. Основні завдання.
5. Форма проведення.
6. Хто залучається до проведення заняття.

#### **II. Підготовка до заняття.**

##### *1). Підготовка організатора:*

- форма, місце проведення заняття та їх доцільність;
- чіткість поставленої мети і визначених завдань;
- структура заняття;
- врахування вікових, індивідуальних особливостей учасників, а також

їхніх пізнавальних можливостей.

##### *2). Підготовка учасників:*

- залучення учасників до підготовки заходу;
- готовність до сприймання і засвоєння програмного змісту заняття.

#### **III. Хід заняття.**

##### *1). Організація (вступна частина)*

- актуальність теми;
- готовність учасників до проведення заходу;
- чіткість поставленого завдання;
- злагодженість дій організатора і учасників.

##### *2). Основна частина:*

- відповідність ходу заняття поставленій меті;

- реалізація окреслених виховних завдань;
- раціональність у доборі фактів і проблемних питань;
- послідовність етапів заходу;
- методи і прийоми, використані організатором у ході заходу, їх результативність.

### **3) *Заключна частина:***

- форма закінчення заходу;
- оцінювання діяльності учнів;
- психологічний стан учнів;
- результативність проведеного заходу.

## **IV. Висновки і рекомендації.**

Судити про якість виховного заходу можна й за реакцією дітей. Їхня увага, емоційний настрій, інтерес до того, що відбувається, активність або, навпаки, байдужність говорять відразу багато про що.

### *СХЕМА СКЛАДАННЯ КВЕСТУ*

Квест – це відгадування непростих і несподіваних загадок (завдань), які стосуються різних тем. Гра передбачає швидке і якісне виконання певних завдань і досягнення кінцевої цілі. Квести належать до інтерактивних розвивальних ігор, є надзвичайно цікавими, оскільки активізують їхні знання, вміння і навички.

Залежно від правил, квести розрізняють за:

1. Способом переміщення: пішохідний; автомобільний; екстремальний; комбінований.
2. Місцем проведення: в приміщенні; на відкритому повітрі.
3. Типом завдань: інтелектуальні; ігрові; пошукові; екстремальні.
4. Типом проходження: лінійний; нелінійний.
5. Територією: місто; область; країна; міжнародний.
6. Простором: Інтернет; реальне життя.

Участь у них можуть брати за попередньою заявкою як індивідуальні особи, так і команди. Кількість етапів квесту має бути від 5 до 10; кількість осіб у команді – від 4 до 10; тривалість – 1-3 години.

Структура та етапи проведення квестів:

### **1. Організаційно-підготовчий етап:**

- визначення освітніх потреб;
- визначення теми, мети та типу квесту;
- формулювання сюжету і завдань;
- опис головних ролей учасників (для вебквесту за типом «метод проектів»);
- складання плану роботи;
- визначення термінів реалізації квесту;
- розробка і створення додаткових необхідних документів (пам'ятки, рекомендації, інструкції, шаблони тощо);
- розробка критеріїв оцінювання діяльності учасників;
- підготовка списку інформаційних джерел;
- підготовка та заповнення платформи для реалізації квесту.

### **2. Етап реалізації:**

- ознайомлення учасників із сюжетом, основними запитаннями, організаційними моментами, інструкціями (пам'ятками) до завдань;
- коригування сюжету і завдань квесту (у разі потреби);
- об'єднання учасників у групи (за потребою) і розподіл завдань між ними;
- ознайомлення учасників із критеріями оцінювання та вимогами щодо оформлення творчих завдань;
- проведення консультацій з учасниками на етапі реалізації квесту;
- супровід проходження учасниками квесту;
- перевірка та оцінювання проміжних етапів.

### **3. Заключний етап:**

- оцінювання діяльності учасників за розробленими критеріями;
- представлення результату діяльності учасників;

- формулювання висновків;
- нагородження переможців.

#### **4. Підведення підсумків:**

- аналіз досвіду, отриманого учасниками квесту (рефлексія).

Під час організації та проведення квесту необхідно враховувати такі ключові моменти:

- час проходження – час, що витрачається на проходження всієї гри;
- завдання – етап сценарію гри, що складається з одного або декількох завдань;
  - капітан – обов’язковий учасник команди, який представляє її інтереси перед організаторами;
  - мапа – схема місцевості, де відбувається гра;
  - квестер – координатор певного етапу гри, або так ще називають учасників квест-гри;
    - код – буквено-цифрова інформація, яка слугує для підтвердження проходження завдання та отримання наступного, або фіксації часу його проходження;
    - рейтинг – кількісний показник (або показники) участі команди в грі протягом певного періоду часу;
    - сценарій – сукупність усіх завдань, послідовність вирішення яких заздалегідь невідома учасникам і визначається в ході проходження рівнів гри;
      - учасник, гравець – особа, що бере участь у грі;
      - чек-пойнт – пункт перевірки присутності команди на відповідному завданні.

#### **Типізація квестів**

1. Реальний квест. На першому плані в такій грі – повне занурення в атмосферу квесту. Декорації, сюжет, персонажі та інші елементи кімнати пов’язані між собою воедино. У такій грі важливо пережити весь сюжет від початку і до кінця. Зазвичай, тут потрібно виконати головну місію: врятувати людство, знайти скарб, здійснити подорож машиною часу, винаходи в

лабораторії, розслідування, пошуки доказів та документів, розвідування та конспірація та ін.

2. Веб-квест є досить непростим пошуком інформації в мережі. Учасники веб-квесту вчаться використовувати інформаційний простір Інтернету та хмарні технології для розширення пізнавально-творчої сфери, виконання проекту, пошуку відповідей на проблемні запитання.

3. Персональний квест переважно присвячують видатній особистості та пов'язаним з її життям та творчою діяльністю місяцям. Такі квести, зазвичай, присвячено визначним ювілеям чи важливим датам та мають на меті викликати інтерес до життя та творчої спадщини видатної особистості.

4. Сіті-квест – розважальна гра на місцевості з елементами міського орієнтування, під час якої учасники вирішують неординарні інтелектуальні завдання, досліджують історичне минуле, національно-культурні особливості, архітектуру, пам'ятки міста, села, країни.

5. Ескейп рум. У цій грі головною метою є пошук виходу з кімнати або відразу декількох виходів. На виконання цього завдання передбачають певний час. Вибратися гравцям допоможуть випадкові предмети, відповіді на загадки, вирішення завдань, розгадування головоломок. Зазвичай такого роду ігри відрізняються підвищеним детективним, пригодницьким сюжетом.

6. Екшн-квест передбачає не лише вирішення завдання, загадок, головоломок, швидке прийняття рішення, а й фізичні вправи (спортивні). Прикладом може слугувати «Козак-квест».

7. Квест-перформанс. Це гра, побудована у вигляді театральної дії за участю гравців. Вона передбачає наявність ігрового приміщення, завдань, декорацій, участь професійних акторів, які можуть або допомогти вибратися, або навпаки – зашкодити.

8. Хоррор (жахи) квест – це найоригінальніша і найяскравіша квест-гра. Під час її проведення учасники отримують гострі відчуття і адреналін, тобто, справжній фільм жахів гравцям гарантовано. Будь-яка дія може вплинути на результат гри. У ній можна зустріти все: віртуальні світи, напад монстрів або інші жахливі елементи сюжету.

9. Морфеус-квест. Ця гра відрізняється від інших, оскільки гравцям зав'яжуть очі, і тому вони будуть покладатися тільки на свої органи чуття (слух, нюх і дотик). Завдяки уяві діти перенесуться в абсолютно різні світи або, навіть, планети. Допомогати їм протягом гри будуть спеціально навчені люди, які допоможуть зорієнтуватися в просторі.

### *СТРУКТУРА ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ З КВЕСТУ*

#### **Назва квесту**

Мета:

Обладнання:

Організація та проведення квесту:

ХІД ГРИ (сценарний план, мапа квесту)

Підсумки:

#### **Критерії оцінювання квесту**

1. Розуміння завдання
2. Повнота розкриття теми
3. Викладання аспектів теми
4. Викладання стратегії вирішення проблеми
5. Логіка викладання інформації
6. Робота в групі
7. Розподіл ролей в групі
8. Авторська оригінальність
9. Ступінь самостійності роботи в групі
10. Стиль та якісні характеристики презентації квесту
11. Культура мовлення, вміння презентувати себе перед аудиторією.



## 6.5. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАХИСТ

### ПРАКТИКИ

1. Структура фізкультурно-оздоровчого заходу.
2. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи учнів в канікулярний період.
3. Форми проведення фізкультурно-оздоровчої роботи.
4. Організація та методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики.
5. Засоби та методи фізкультурно-оздоровчої роботи.
6. Організація та методика проведення заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості.
7. Правила надання першої долікарської допомоги.
8. Техніка безпеки під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.
9. Правила поведінки в спортивних залах, на майданчиках, на воді, в паркових зонах.
10. Планування фізкультурно-оздоровчої роботи.
11. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми з обмеженими можливостями.
12. Структура сценарію фізкультурно-оздоровчого заходу.
13. Положення змагання.
14. Етапи підготовки до фізкультурно-оздоровчого заходу.
15. Особливості проведення олімпійського уроку в ЗОШ.
16. Характеристика діяльності спортивного аніматора,
17. Форми фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячому оздоровчому таборі.
18. Рухливі ігри на відкритій місцевості.
19. Врахування вікових особливостей під час організації фізкультурно-оздоровчих заходів.
20. Соціалізація дітей засобами фізичної культури та спорту.
21. Особливості проведення профорієнтаційних заходів.

## 6.6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти / Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю.. – К.: Олімпійська література, 2006. – 190 с.
2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В.М. Єрмолова. – К. : Вид. НОК України, 2011. – 335 с.
3. Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолова. – К. : Вид. НОК України, 2016. – 236 с.
4. Теорія та методика фізичного виховання // Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – 422 с.
5. Фізичне виховання. Сценарії спортивних свят. – Х.: Вид. група Основа, 2008. – 223 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

## 7. НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА (ЗІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ) СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Навчальна практика студентів зі спортивно-масової роботи проходить на III курсі та на I курсі (скорочений термін) протягом навчального року. Загальна тривалість практики – 10 днів. Отже, протягом навчального року кожен студент має прийняти участь в організації та проведенні 10 фізкультурно-оздоровчих заходів.

Протягом практики студенти беруть участь в організації та проведенні спортивно-масових заходів в загальноосвітніх школах, дитячо-юнацьких клубах фізичної підготовки, позашкільних закладах освіти, дитячих та молодіжних громадських організаціях, федераціях, Центрі соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді тощо.

### Мета і завдання практики

**Мета** навчальної практики (з спортивно-масової роботи) полягає в опануванні студентами сучасних методів і форм спортивно-масової роботи, формуванні на основі отриманих знань навичок та вмінь, необхідних для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень, виховання навички систематичного оновлення своїх знань та творчого використання їх у практичній діяльності.

Відносно до поставленої мети **завданнями** навчальної практики (зі спортивно-масової роботи) мають бути:

- поглиблення і систематизування знань з теорії та методики спортивного тренування, педагогіки та психології спорту, фізіології, організації та методики спортивно-масової роботи;
- набуття вмінь аналізувати педагогічний процес, спостерігати за засобами та методами рекреаційної роботи під час оздоровлення дітей;
- підвищити та закріпити інтерес до професії спеціаліста з фізичної культури та спорту;
- закріпити у студентів навички самостійно проводити спортивно-масові заходи.

**Очікувані результати навчання.** Під час проходження навчальної практики зі спортивно-масової роботи студенти повинні оволодіти особливостями планування та організації фізкультурно-оздоровчих й спортивно-масових заходів; основами техніки безпеки та правилами поведінки під час проведення спортивно-масових заходів; методикою проведення підготовчої частини заняття для різних видів спорту; методикою проведення спортивно-масових заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

Завдяки практичному виконанню завдань даного виду практики студенти повинні вміти надавати першу допомогу у позаурочний час; проводити ранкову гігієнічну гімнастику; проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи; вести звітну документацію практики.

### 7.1. ЗМІСТ ПРАКТИКИ

Під час проходження навчальної практики студент зобов'язаний спостерігати за спортивно-масовою роботою тренера-викладача з юними спортсменами, аналізувати педагогічні явища, що в ньому відбуваються. Зміст та терміни проходження практики представлені в таблиці 4.

*Таблиця 4*

#### **Тематичний план навчальної практики (з фізкультурно-оздоровчої роботи)**

<b>№</b>	<b>Теми практичних занять</b>	<b>Місце</b>	<b>Кількість днів</b>
1.	Настановча конференція з питань проходження практики	ХДУ (ФФВС)	На початку навчального року
2	Спостереження за проведенням спортивно-масової роботи	База практики, спортивні установи м. Херсона (за згодою)	1
3	Допомога в організації та проведенні спортивно-масової роботи		Протягом практики (загальна кількість проведених заходів – 10)
4.	Самостійне проведення спортивно-масової роботи: Олімпійські уроки, масові пробіги, фізкультурно-оздоровчі та спортивно- масові заходи, спортивні свята, змагання, ранкова гігієнічна гімнастика, рухливі ігри, флеш-моби, квести, спортивна анімація та ін.		
5.	Оформлення звітної документації та складання заліку.	ХДУ (ФФВС)	1

Під час проходження практики студенти-практиканти виконують наступні види робіт:

- ознайомлюються з особливостями планування спортивно-масової роботи та основними принципами її проведення;
- спостерігають за проведенням спортивно-масових заходів;
- набувають вмінь щодо організації та проведення різних форм спортивно-масової та профорієнтаційної роботи.

## **7.2. ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ**

Під час проходження практики студенти виконують індивідуальні завдання, які сприяють надбанню знань, умінь і навичок з проведення спортивно-масової роботи.

*Перелік індивідуальних завдань, які можуть бути додатково рекомендовані до виконання:*

- методика проведення рухливих ігор в різних умовах навколишнього середовища (на вулиці, в парковій зоні, біля водойм та ін.);
- правила надання першої долікарської допомоги;
- організація діяльності дітей та техніка безпеки.

Наведений перелік індивідуальних занять конкретизується груповим керівником з урахуванням інших отриманих завдань. Матеріали, отримані за наслідком проходження навчальної практики, у подальшому можуть бути використані для виконання курсової роботи, для підготовки доповіді, статті тощо.

## **7.3. ВИМОГИ ДО ЗВІТУ**

По завершенню навчальної практики з спортивно-масової роботи студенти повинні представити наступні документи:

1. Щоденник практики
2. Сценарій спортивно-масового заходу (спортивне свято, Олімпійський урок, естафети та ін.);
3. Аналіз проведеного заходу.
4. Положення змагань.

## 7.4. ЗРАЗКИ ТА ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ І ЗМІСТОВНОГО ОФОРМЛЕННЯ ДОКУМЕНТАЦІЇ

### СХЕМА СКЛАДАННЯ СЦЕНАРІЮ ЗАХОДУ

Складається для конкретизації проведення заходу за часом, діяльності осіб, що проводять захід, і учасників, визначення матеріального забезпечення (радіофікацію, музичне оформлення, інвентар та обладнання, дипломи і призи для нагородження, тощо) і відповідальних за нього.

Структура сценарного плану:

1. Церемонія відкриття;
2. Порядок процедур у ході заходу;
3. Церемонія нагородження переможців і закриття заходу.

Також сценарій може мати форму плану.

### Сценарій по проведенню

назва заходу \_\_\_\_\_

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

№ п/п	Зміст діяльності	Час	Відповідальний	Необхідний інвентар і обладнання

### Методичні аспекти проведення Олімпійського уроку

**Олімпійський урок** – це спортивно-виховний захід, який має різні види та форми і проводиться в загальноосвітніх навчальних закладах, позашкільних навчальних закладах, інших навчальних закладах, на центральних майданах міст і селищ на всій території України.

Основна **мета олімпійського уроку** – навчання та виховання учнів під знаком ідей і принципів олімпізму, формування в них навичок і культури

здорового способу життя, залучення їх до активних занять фізичною культурою та спортом.

Олімпійський урок може проводитись у теоретичній та практичній формах:

1. **Теоретична форма** олімпійського уроку може проводитись у вигляді: вікторин, диспутів, конференцій, усних журналів, запитань-відповідей, зустрічей з видатними спортсменами, тренерами та діячами фізичної культури і спорту.

2. **Практична форма** олімпійського уроку може проводитись у вигляді: міні-турнірів, естафет, показових виступів вихованців спортивних шкіл та секцій, тренувань, які проводять видатні спортсмени та тренери, а також олімпійських ритуалів.

### **Приблизна схема складання сценарію олімпійського уроку**

#### **(теоретична форма)**

Методична розробка виховного заходу має містити такі основні пункти:

- Назва заходу;
- Форма проведення;
- Виховна мета заходу;
- Місце проведення (класна кімната, бібліотека, музей, спортивний майданчик тощо);
- Обладнання;
- План проведення;
- Опис підготовчого етапу (якщо він містить важливі справи);
- Хід проведення;
- Список використаних джерел.

#### **Хід проведення заходу.**

1. *Вступне слово вчителя чи ведучого*, який повідомляє тему та мету проведення заходу. Причому, наголошує на актуальності і важливості цього заходу задля розвитку учнів та учнівського колективу. Іноді цей етап може бути представлений у вигляді інсценівки, урочистого привітання гостей та

учасників, у віршованій чи ігровій формі. Головним завданням при цьому має бути – налаштувати учасників на майбутню діяльність.

2. *Безпосереднє проведення заходу*, хід якого залежить від тієї форми, яка для нього обрана. Це можуть бути: *бесіда, обговорення проблеми, попередньо підготовлені виступи учнів, перегляд і аналіз відео, творів, обговорення, статі, виступи запрошених гостей (спортсменів, тренерів, фахівців сфери фізична культура та спорт), вікторина тощо.*

3. *Підведення підсумків, рефлексія* (осмислення людиною результату).

Аналізуючи виховний захід, треба, насамперед, фіксувати позитивні результати, вказувати ті прийоми, умови, методи, які привели до успіху, з'ясувати причини невдач.

Щоб вдало організувати самоаналіз учнями виховного заходу, зазвичай, слово знову надається його організаторам, які мають наголосити на найважливіших висновках, намагаються вияснити в кожного з учасників що цікавого, корисного для себе вони винесли з сьогоднішнього заходу.

На цьому етапі, доцільно відмітити вклад кожного у проведену справу – ведучих, тих, що готували матеріал або оформлювали класну кімнату, запрошували гостей тощо. А ось заохочення найбільш активних, відмітка тих, які творчо підійшли до виконання дорученої справи є тим стимулом, що у подальшому буде сприяти підвищенню інтересу всіх учнів класу.

### **Приблизна схема складання сценарію олімпійського уроку**

#### **(практична форма)**

1. Церемонія відкриття:

- парад учасників;
- проведення естафети олімпійського вогню;
- підняття олімпійського прапора;
- олімпійська присяга: “Від імені всіх учасників я обіцяю дотримуватися правил чесної гри в істинно спортивному дусі в ім'я слави спорту та честі наших команд”.

2. Проведення змагань (естафети, рухливі та народні ігри, конкурси, вікторини тощо).



3. Підведення підсумків та нагородження переможців грамотами та цінними подарунками.

4. Церемонія закриття:

- марш учасників змагань як єдиної олімпійської сім'ї;
- опускання олімпійського прапора і запуск паперових голубів.

### *СХЕМА АНАЛІЗУ ЗАХОДУ*

#### **I. Загальні відомості.**

1. Клас (група).
2. Тема (назва) заняття.
3. Мета заняття.
4. Основні завдання.
5. Форма проведення.
6. Хто залучається до проведення заняття.

#### **II. Підготовка до заняття.**

*1). Підготовка організатора:*

- форма, місце проведення заняття та їх доцільність;
- чіткість поставленої мети і визначених завдань;
- структура заняття;
- врахування вікових, індивідуальних особливостей учасників, а також

їхніх пізнавальних можливостей.

*2). Підготовка учасників:*

- залучення учасників до підготовки заходу;
- готовність до сприймання і засвоєння програмного змісту заняття.

#### **III. Хід заняття.**

*1). Організація (вступна частина)*

- актуальність теми;
- готовність учасників до проведення заходу;
- чіткість поставленого завдання;
- злагодженість дій організатора і учасників.

*2). Основна частина:*

- відповідність ходу заняття поставленій меті;
- реалізація окреслених виховних завдань;
- раціональність у доборі фактів і проблемних питань;
- послідовність етапів заходу;
- методи і прийоми, використані організатором у ході заходу, їх результативність.

### **3) Заключна частина:**

- форма закінчення заходу;
- оцінювання діяльності учнів;
- психологічний стан учнів;
- результативність проведеного заходу.

## **IV. Висновки і рекомендації.**

Судити про якість виховного заходу можна й за реакцією дітей. Їхня увага, емоційний настрій, інтерес до того, що відбувається, активність або, навпаки, байдужність говорять відразу багато про що.

### **Положення про змагання**

- 1) вид заходу (першість, спартакіада, фізкультурне свято тощо);
- 2) характер заходу (командний, командно-особистий, особистий);
- 3) масштаб (в рамках класу, школи, району, міста);

*(Наприклад: Положення про особистісно-командні змагання з легкої атлетики на першість серед учнів 8-9 класів).*

#### **I. Цілі і завдання.**

Цілі визначають кінцевий результат заходу, який передбачається мати внаслідок його проведення. Завдання конкретизують ціль заходу.

#### **II. Час і місце проведення.**

Вказуються числа, дні неділі, місяця і база, на якій буде проводитись захід. У положенні про комплексні заходи визначається час по етапам проведення заходу.

#### **III. Керівництво змаганнями.**

У цьому розділі вказується відповідальний за організацію проведення заходу. У положеннях про комплексні заходи (наприклад, спартакіада) вказується склад організаційного комітету, можливо склад головної судейської колегії.

#### IV. Учасники змагань.

Вказується: хто прийме участь, вікові обмеження, кількісний склад команд, вимоги до фізичної підготовки та інше. Можливо вказати вимоги до форми учасників.

#### V. Програма змагань.

Розділ детально розкриває програму змагань. Вказуються види програми (змагальні вправи) для юнаків і дівчат окремо, при необхідності конкретизуються вікові категорії. Якщо не передбачене доповнення з графіком змагань – вказується час початку змагань в окремих видах.

В змаганнях по рухливим іграм, естафетам детально подаються правила і суть змагань. Якщо змагання по спортивним іграм проводяться за спрощеними правилами – вказуються зміни до правил змагань (у тому числі й термін проведення періодів, таймів і т.п.)

#### VI. Система заліку визначення переможців.

У цьому розділі вказуються система визначення переможців і формула заліку командних результатів (по метрам, секундам, очкам, балам), особисто в кожному виді чи багатоборстві, скільки результатів іде в залік команди і по якому принципу, та інше.

#### VII. Нагородження.

Вказується, яким чином проводиться нагородження визначених переможців – конкретно: в особистому і командному заліку.

Зміст розділу залежить від можливостей організації, що проводить нагородження. Для нагородження звичайно передбачаються грамоти, дипломи, значки, жетони, пам'ятні сувеніри, цінні подарунки, тощо.

#### VIII. Заявки.

Вказується час подачі заявок на участь у змаганнях від колективів, можливо вказати форму заявок.

## Заявка

на участь команди \_\_\_\_\_ класу в змаганнях

(“\_\_\_”\_\_\_\_\_ 20\_\_р.)

(Назва змагань)

№ п/п	Прізвище, ім'я	Рік народження	Спортивний розряд	Дозвіл лікаря

\* У доповнення до положення, при необхідності, можуть бути графік змагань, таблиці ходу змагань.

### 7.5. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАХИСТ ПРАКТИКИ

1. Структура фізкультурно-оздоровчого заходу.
2. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи учнів в канікулярний період.
3. Форми проведення фізкультурно-оздоровчої роботи.
4. Організація та методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики.
5. Засоби та методи фізкультурно-оздоровчої роботи.
6. Організація та методика проведення заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості.
7. Правила надання першої долікарської допомоги.
8. Техніка безпеки під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.
9. Правила поведінки в спортивних залах, на майданчиках, на воді, в паркових зонах.
10. Планування фізкультурно-оздоровчої роботи.
11. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми з обмеженими можливостями.
12. Структура сценарію фізкультурно-оздоровчого заходу.
13. Положення змагання.
14. Етапи підготовки до фізкультурно-оздоровчого заходу.
15. Особливості проведення олімпійського уроку в ЗОШ.

16. Характеристика діяльності спортивного аніматора,
17. Форми фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячому оздоровчому таборі.
18. Рухливі ігри на відкритій місцевості.
19. Врахування вікових особливостей під час організації фізкультурно-оздоровчих заходів.
20. Соціалізація дітей засобами фізичної культури та спорту.
21. Особливості проведення профорієнтаційних заходів.

#### **7.6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

8. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти / Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю.. – К.: Олімпійська література, 2006. – 190 с.
9. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В.М. Єрмолова. – К. : Вид. НОК України, 2011. – 335 с.
- 10.Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолова. – К. : Вид. НОК України, 2016. – 236 с.
- 11.Теорія та методика фізичного виховання // Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – 422 с.
- 12.Фізичне виховання. Сценарії спортивних свят. – Х.: Вид. група Основа, 2008. – 223 с.
- 13.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

## 4 КУРС ТА 2 КУРС (СКОРОЧЕНИЙ ТЕРМІН)

### 8. ВИРОБНИЧА (ПЕДАГОГІЧНА) ПРАКТИКА СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

Виробнича (педагогічна) практика студентів IV курсу та II курсу (скорочений термін) є початковим етапом у системі практичної підготовки до роботи вчителем фізичної культури, початковою ланкою практичного засвоєння педагогічної професії. В період практики закладаються основи професійної діяльності, практичних вмінь і навичок, професійних якостей особистості вчителя, відношення до педагогічної діяльності.

Практична педагогічна діяльність дає можливість студентам пов'язати надбанні теоретичні знання з практикою, інтегрувати знання, вміння та навички з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки та психології, що внаслідок стане основою для написання курсових і дипломних робіт, наукових доповідей на студентських науково-практичних семінарах і конференціях.

Комплекс знань здобутих під час цієї практики, дозволять студентам творчо підходити до вирішення навчально-виховних проблем в особистій професійній діяльності.

У процесі виробничої практики студенти мають оволодіти навичками організації освітнього процесу, використовуючи індивідуальний підхід до кожного учня, сприяти вихованню у дітей свідомого ставлення до занять фізичними вправами, що сприяють зміцненню здоров'я та здоровому способу життя, вирішувати конкретні завдання освітньо-виховного процесу, вміти самостійно працювати з літературою та систематично підвищувати свою кваліфікацію.

#### **Мета та завдання практики**

Основна мета практики – закріплення студентами професійних умінь та навичок педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

### **Завдання практики:**

- сприяти формуванню професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, необхідних для майбутньої роботи вчителя фізичної культури;
- ознайомити з системою освітньо-виховної роботи в ЗНЗ;
- набути студентами навичок планування освітньо-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, ведення облікової та звітної документації з фізичного виховання;
- ознайомити з системою спортивно-масової роботи, діяльністю шкільного колективу фізичної культури;
- надбати професійно-педагогічних умінь та навичок необхідних для проведення уроків та позакласної роботи з фізичної культури;
- надбати навичок тестування розвитку фізичних здібностей, педагогічних спостережень за фізичним розвитком учнів;
- оволодіти навичками організації та проведення елементарних досліджень у фізичному вихованні.

**Очікувані результати навчання** по завершенню виробничої (педагогічної) практик студенти повинні знати: структуру роботи загальноосвітніх навчальних закладів; принципи організації уроків фізичної культури та специфічних форм позакласної роботи з фізичного виховання; технологію планування та контролю фізичного навантаження на уроках фізичної культури; засоби та методи фізичного виховання, основи методик розвитку фізичних якостей та технічної підготовки школярів, шляхи формування мотивації до здорового способу життя.

З практичної сторони студенти-практиканти повинні навчитись проводити як окремі частини уроку фізичної культури, так і урок в цілому; проводити спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи в школі; здійснювати аналіз уроку з визначенням його загальної та моторної щільності; визначати рівень фізичної та технічної підготовленості учнів; контролювати загальний стан учня за зовнішніми ознаками прояву втоми.

## 8.1. ЗМІСТ ПРАКТИКИ

За час практики студент повинен ознайомитись і вивчити систему освітньо-виховної роботи з фізичного виховання, надбати умінь і навичок самостійного проведення занять з учнями з врахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, ознайомитись з системою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, діяльністю шкільного колективу фізичної культури. При практичному вивченні методики і технології проведення уроків з фізичної культури та позакласних заходів з фізичного виховання у студентів формується творчий підхід до професійно-педагогічної діяльності.

***Тривалість робочого дня практиканта – 6 годин.***

***Протягом практики студенти повинні виконати наступні види робіт:***

- ознайомитись та вивчити документацію з техніки безпеки і застереження травматизму в школі;
- підготувати та провести за тиждень не менш 4 уроків фізичної культури в якості асистента учителя та самостійно;
- підготувати та провести 2 залікових уроки з фізичної культури (для заочної форми – 1 урок);
- провести хронометраж уроку з визначенням загальної і моторної щільності уроку;
- скласти педагогічний аналіз уроку;
- підготувати та провести позакласний захід зі спортивно-масової роботи;
- підготувати та провести профорієнтаційний захід;
- виконати завдання кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту;
- виконати індивідуальне завдання кафедри теорії та методики фізичного виховання.



## 8.2. ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

З метою надбання умінь та навичок науково-дослідної роботи, направленої на удосконалення навчально-виховної роботи студенти повинні протягом практики виконати індивідуальне завдання з теми курсової роботи. Завдання по темі конкретизуються груповим керівником практики та науковим керівником курсової роботи для кожного студента відносно цілі, напряму дослідження, вікових і статевих груп учнів.

Матеріали отримані за наслідками виконання індивідуального завдання повинні складати експериментальну частину курсової або дипломної роботи.

## 8.3. ВИМОГИ ДО ЗВІТУ

*По завершенню педагогічної практики студенти повинні представити наступні документи:*

1. "Щоденник практики" затверджений підписами та печатками;
2. Календарний план з фізичної культури на чверть.
3. Плани-коспекти залікових уроків з різних розділів програми (2 шт.).

Для заочної форми навчання – 1 шт.

4. Протокол хронометражу уроку з визначенням загальної і моторної щільності уроку.

5. Педагогічний аналіз уроку.

6. Документи проведеного позакласного спортивно-масового або фізкультурно-оздоровчого заходу з фізичної культури (положення, сценарій, протоколи).

7. Звітна документація профорієнтаційного заходу.

8. Звіт про виконання індивідуального завдання.

9. Документація по виконанню завдання кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту.



$$\text{Загальна щільність} = \frac{\text{Сума раціонально витраченого часу} \times 100}{45x6} = X\%$$

$$\text{Моторна щільність уроку} = \frac{\text{Сума часу витраченого на виконання вправ} \times 100}{45x6} = X\%$$

\*До педагогічно **доцільного (раціонального) використання** часу належать: пояснення і показ вправи, виправлення помилок, виконання вправ учнями і пов'язаний з цим відпочинок, допоміжні дії (перешикання, підготовка снарядів, роздача інвентарю і т.п.)

До **невиправданих дій** відносяться втрати часу, що сталися через організаційні та інші неполадки, запізнення на урок та передчасне його завершення, простої між виконанням вправ через недостатнє обладнання чи забезпечення інвентарем, перерви викликані порушеннями дисципліни, несправністю інвентарю, відсутністю учителя та інше .

### Протокол пульсометрії уроку фізичної культури

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

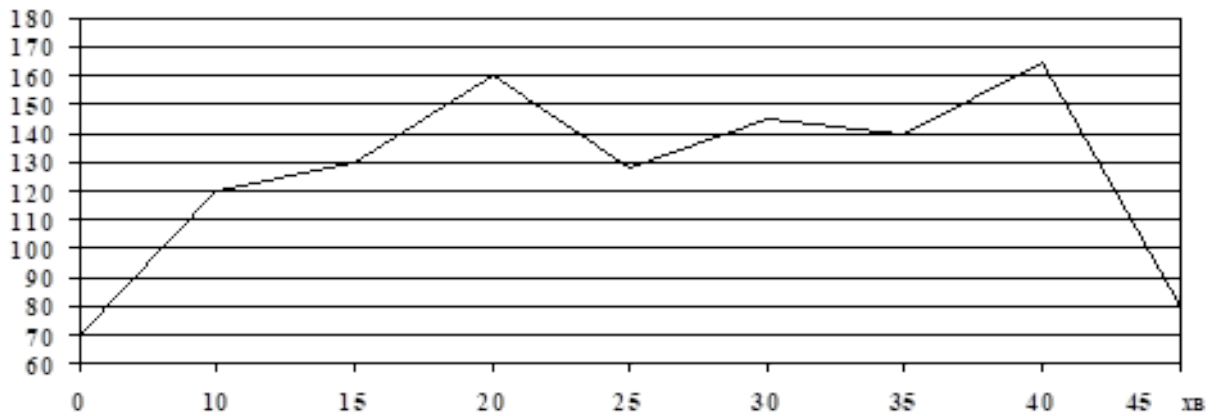
Завдання уроку:

- 1.
- 2.
- 3.

ПІБ спостережуваного \_\_\_\_\_

ПІБ спостерігачів \_\_\_\_\_

Час вимірювання (хв.)	Пульс		Коротко зміст діяльності учнів на уроці
	за 10''	за 1'	
8.30			
8.35			
8.40			
.....			
9.15			



\* Криву навантаження протягом уроку оцінюють з врахуванням загальних вимог до уроку: поступове підвищення навантаження для впрацьовування організму; достатнє фізичне навантаження для позитивних функціональних зрушень в організмі; зниження навантаження до приведення організму у відносно спокійний стан.

\*\* Верхня межа ЧСС після інтенсивного навантаження для учнів основної медичної групи 170-180 уд./хв. При роботі середньої інтенсивності показники ЧСС 140-160 уд./хв., низької інтенсивності – 110-130 уд./хв.

\*\*\* На кожний урок рекомендується планувати 2-3 “піка навантаження” терміном до 2 хв. з інтенсивністю, що веде до показників ЧСС біля 90% від максимальних.

\*\*\*\* Урок направлений на виховання фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили вважається корисним для учнів, якщо вони виконували навантаження при якому величина ЧСС була 150-180 уд./хв. протягом тривалого часу (до 15 хв. і більше). При цьому необхідний уважний контроль учителя при контролі ЧСС, до зовнішніх ознак втоми.

### **Приблизна схема педагогічних спостережень і аналізу уроку фізичної культури**

#### **I. Загальні відомості.**

Прізвище того хто проводив урок \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

Номер уроку \_\_\_\_\_ початок

Кількість учнів за списком \_\_\_\_\_, тих хто займається \_\_\_\_\_

Звільнених за станом здоров'я \_\_\_\_\_

Тип уроку \_\_\_\_\_

Завдання уроку: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## II. Підготовка до уроку.

**1. Конспект уроку.** Конкретність завдань, відповідність робочому плану. відповідність змісту уроку поставленим завданням, якість і доцільність вправ які плануються, правильно визначене фізичне навантаження, доцільність методичних вказівок. Зміст уроку відповідно педагогічних вимог, раціональний розподіл часу по частинам уроку і видам діяльності учнів, оформлення конспекту відповідно прийнятій формі.

**2. Підготовка місця занять:** обладнання, інвентару, забезпечення умов з техніки безпеки і відповідність санітарно-гігієнічним вимогам.

**3. Підготовка учнів до уроку:** переодягнення, відповідність одягу і взуття встановленим вимогам, організованість і своєчасність приходу до зали.

## III. Зміст, організація і методика проведення уроку.

В аналіз проведення уроку входять спостереження за практичною реалізацією оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

В аналізі вирішення освітніх завдань потрібно розкрити:

- відповідність вправ, які виконуються, до запланованих в конспекті;
- доцільність вправ і методів навчання відносно рівня підготовленості учнів;
- якість показу і пояснень вправ;
- культура мови, доречність використання термінів;
- використання підготовчих і підводних вправ, надання допомоги і страховки. Їх педагогічна виправданість.

До аналізу вирішення оздоровчих завдань відносяться:

- відповідність дозування вправ та фізичного навантаження віковим та особистим можливостям учнів;
- відповідність режиму навантаження і відпочинку методичним вимогам;
- наявність диференційованого підходу в процесі уроку з врахуванням рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів;

- наявність вправ, які формують поставу, сприяють профілактиці плоских ступенів;
- використання індивідуальних завдань для учнів;
- відповідність інвентарю і обладнання використаного на уроці віковим особливостям учнів .

Аналіз вирішення виховних завдань передбачає оцінку:

- вміння своєчасно використовувати методи та засоби педагогічного впливу: заохочення, схвалення, засудження, застереження, пояснення;
- виховання в учнів почуття колективізму, товариства, самостійності, критичної оцінки до своїх успіхів і недоліків, виховання вольових якостей.

#### **IV. В аналізі діяльності учителя при проведенні уроку варто враховувати:**

- зовнішній вигляд і поведінка (бадьорість, життєрадісність чи нерішучість, розгубленість);
- вміння вибрати місце, володіти собою і класом;
- культура мови, володіння командним голосом і термінологією;
- педагогічний такт на уроці: коректне звернення до учнів, повага до особистості, врахування індивідуальних та персональних особистостей учнів;
- рівень прояви вимогливості, наполегливості в досягненні мети;
- стиль спілкування з учнями (авторитарний, демократичний, ліберальний).

#### **V. Висновки і пропозиції.**

Ступінь розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань уроку. Показники щільності уроку і навантаження. Позитивні сторони уроку, помилки і недоліки. Найбільш ефективні елементи уроку. Причини недоліків і можливі шляхи їх виправлення.

\* Аналізуючи конспект уроку та його проведення, необхідно конкретно вказати помилки та вид діяльності у яких вони допущені, зазначити як позитивні так і негативні сторони уроку.

**Календарний план**  
для учнів \_\_\_ класу \_\_\_ школи \_\_\_ на півріччя \_\_\_\_\_ навчального року.

Завдання: 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Номери уроків				
		1	2	3	4	5 і т.д.
	Теорія					
1						
2						
3						
	Модуль «...»					
1						
2						
3						
і т.д.						
	Загальна фізична підготовка					
1						
2						
і т.д.						

**Робочий поурочний план**  
з фізичної культури для учнів \_\_\_ класу  
на \_\_\_\_\_ півріччя \_\_\_\_\_ навчального року.

Завдання:

- 1.
- 2.
- 3.

**Навчальні та контрольні нормативи (за модулями програми).**

№	Тест	Бали												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1														

**Поурочне планування**

№ уроку Дата	Зміст підготовчої частини уроку	Основна частина уроку	Заклучна частина уроку. Домашнє завдання

**План-конспект уроку з фізичної культури №  
для учнів ..... класу ЗОШ №**

Модуль:

Дата:

Контингент:

Завдання:

- освітні

1.

- оздоровчі

1.

- виховні

1.

Місце проведення:

Інвентар:

№	Зміст	Дозування		Організаційно-методичні рекомендації	
		Час	Кіл-ть	Методи орг-ції учнів, способи викон.вправ	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина	13-15			
2.	Основна частина	25-27			
3.	Заключна частина	3-5			

**\*Запис вправ** виконується згідно спортивної термінології. При записі загальнорозвиваючих вправ вказуються: вихідне положення (в.п.); рух та його напрямок і форма (нахил, поворот, присід); кінцеве положення. Першою вказуються основна дія, потім додаткова до неї. Наприклад:

В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову;

1 – нахил, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – присід, руки вперед;

4 – в. п.



**\*\* Графа “Дозування”** планує витрати часу та обсяг навантаження (кількість повторень вправи, відстань, вага обтяження тощо) враховуючи доцільність величини навантаження з врахуванням віку, статі, підготовленості учнів, відповідність дозування методиці розвитку рухових якостей, розподілу часу уроку на вирішення навчальних завдань.

**\*\*\* В графі “Методи організації учнів, способи виконання вправ”** розкривають питання:

1. Методів організації учнів: фронтальний, груповий, індивідуальний; коловий; ігровий та змагальний методи;

2. Способів виконання вправ: одночасний, поточний, позмінний, поперемінний, почерговий.

**\*\*\*\* В графі “Методичні вказівки”** вказуються особливості техніки виконання вправ; способи контролю і оцінки виконання вправ, особливості виконання вправ, (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливості умов і правила в рухливих іграх, естафетах і т.п.; методи і прийоми навчання, забезпечення страховки; підготовку місць занять, роздача та збір додаткового інвентарю, наочні приладдя, які застосовуються і т.д.

### **Положення про змагання**

- 1) вид заходу (першість, спартакіада, фізкультурне свято тощо);
- 2) характер заходу (командний, командно-особистий, особистий);
- 3) масштаб (в рамках класу, школи, району, міста);

*(Наприклад: Положення про особистісно-командні змагання з легкої атлетики на першість серед учнів 8-9 класів).*

#### **I. Цілі і завдання.**

Цілі визначають кінцевий результат заходу, який передбачається мати внаслідок його проведення. Завдання конкретизують ціль заходу.

#### **II. Час і місце проведення.**

Вказуються числа, дні неділі, місяця і база, на якій буде проводитись захід. У положенні про комплексні заходи визначається час по етапам проведення заходу.

### **III. Керівництво змаганнями.**

У цьому розділі вказується відповідальний за організацію проведення заходу. У положеннях про комплексні заходи (наприклад, спартакіада) вказується склад організаційного комітету, можливо склад головної судейської колегії.

### **IV. Учасники змагань.**

Вказується: хто прийме участь, вікові обмеження, кількісний склад команд, вимоги до фізичної підготовки та інше. Можливо вказати вимоги до форми учасників.

### **V. Програма змагань.**

Розділ детально розкриває програму змагань. Вказуються види програми (змагальні вправи) для юнаків і дівчат окремо, при необхідності конкретизуються вікові категорії. Якщо не передбачене доповнення з графіком змагань – вказується час початку змагань в окремих видах.

В змаганнях по рухливим іграм, естафетам детально подаються правила і суть змагань. Якщо змагання по спортивним іграм проводяться за спрощеними правилами – вказуються зміни до правил змагань (у тому числі й термін проведення періодів, таймів і т.п.)

### **VI. Система заліку визначення переможців.**

У цьому розділі вказуються система визначення переможців і формула заліку командних результатів (по метрам, секундам, очкам, балам), особисто в кожному виді чи багатоборстві, скільки результатів іде в залік команди і по якому принципу, та інше.

### **VII. Нагородження.**

Вказується, яким чином проводиться нагородження визначених переможців – конкретно: в особистому і командному заліку.

Зміст розділу залежить від можливостей організації, що проводить нагородження. Для нагородження звичайно передбачаються грамоти, дипломи, значки, жетони, пам'ятні сувеніри, цінні подарунки, тощо.

### **VIII. Заявки.**

Вказується час подачі заявок на участь у змаганнях від колективів, можливо вказати форму заявок.

### Заявка

на участь команди \_\_\_\_\_ класу в змаганнях

\_\_\_\_\_ (“\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.)

(Назва змагань)

№ п/п	Прізвище, ім'я	Рік народження	Спортивний розряд	Дозвіл лікаря

\* У доповнення до положення, при необхідності, можуть бути графік змагань, таблиці ходу змагань.

### СХЕМА СКЛАДАННЯ СЦЕНАРІЮ ЗАХОДУ

*Складається для конкретизації проведення заходу за часом, діяльності осіб, що проводять захід, і учасників, визначення матеріального забезпечення (радіофікацію, музичне оформлення, інвентар та обладнання, дипломи і призи для нагородження, тощо) і відповідальних за нього.*

Структура сценарного плану:

- 4) церемонію відкриття;
- 5) порядок процедур у ході заходу;
- 6) церемонію нагородження переможців і закриття заходу.

*Також сценарій може мати форму плану.*

### Сценарій

по проведенню \_\_\_\_\_  
назва заходу

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

№ п/п	Зміст діяльності	Час	Відповідальний	Необхідний інвентар і обладнання

## **Звіт про проведення заходу « \_\_\_\_\_ »**

У тому випадку, коли проводяться спортивні змагання, складається звіт головного судді змагань. Якщо захід мав фізкультурно-оздоровчий характер, то складається звіт про проведення заходу.

В обох випадках приводяться:

- статистичні данні: кількість учасників, із них скільки якої статі, якого віку;
- скільки прийняли участь в тому чи іншому виді програми, виконали, спортивні розряди;
- які команди стали переможцями, хто особисто посів призові місця у видах змагань та інше;
- робиться аналіз проведення заходу: яка була організація, підготовка місця проведення, матеріальне забезпечення, чи був лікарський контроль, чи мали місце травми, який рівень організації суддівства, чіткості проведення змагань;
- робиться психолого-педагогічний аналіз проведеного заходу: зацікавленість учасників, рівень емоційності, як вирішилися завдання виховного характеру та інше;
- загальні висновки про проведення заходу.

### **8.5. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАХИСТ ПРАКТИКИ**

1. Документи планування фізичного виховання у школі.
2. Програма з фізичного виховання у школі.
3. Річний графік уроків фізичної культури.
4. Поурочний робочий план.
5. План-конспект уроку.
6. Формування завдань уроку.
7. Особливості підготовчої, основної та заключної частин уроку.
8. Організаційно-методичні вказівки на уроці.
9. Олімпійський урок в ЗНЗ.

10. Особливості профорієнтаційної роботи.
11. Особливості проведення спортивно-масової роботи в ЗНЗ.
12. Документи обліку роботи з фізичного виховання у школі.
13. Аналіз уроку з визначенням загальної та моторної щільності.
14. Контроль за рівнем фізичної підготовленості учнів.
15. Контроль за рівнем технічної підготовленості учнів.
16. Позакласні форми роботи з фізичного виховання у режимі навчального дня школи.
17. Структура та зміст педагогічного аналізу уроку фізичного виховання.
18. Методи організації учнів на уроці фізичного виховання.
19. Способи виконання вправ на уроках фізичної культури.
20. Підготовка педагога до уроку.
21. Засоби та методи профілактики порушень постави.
22. Контроль загального стану учнів за зовнішніми ознаками прояву втоми.
23. Правила безпеки та попередження травматизму.
24. Перша допомога при травмах.
25. Шляхи формування мотивації до здорового способу життя.

## **8.6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Ареф'єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту), 2 видання перероблене і доповнене. – Кам'янець -Подільськ, «Рута», 2007. – 247 с.
2. Круцевич Т.Ю. Головні напрямки удосконалення програм з фізичного виховання школярів // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2006.
3. Круцевич Т.Ю., Вороб'єв М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. — К.: НУФВСУ, 2005. — 196 с.
4. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. — К.: Олімпійська література, 1999. — 230 с.

5. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Київ-Вінниця: Континент-Прим, 1995. – 208 с.
6. Полатаймо Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 161 с.
7. Савченко М.І. Урок гімнастики в загальноосвітній школі. Херсон, 2001. - 84 с.
8. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Крецевич — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч.1, Ч.2– 272с.
10. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183.

## 4 КУРС ТА 2 КУРС (СКОРОЧЕНИЙ ТЕРМІН НАВЧАННЯ)

### 9. ВИРОБНИЧА (ТРЕНЕРСЬКА) ПРАКТИКА СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Тренерська практика студентів IV курсу є обов'язковою складовою освітньо-професійної підготовки фахівця фізичної культури і спорту зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр». Базами практики студентів є дитячо-юнацькі спортивні школи, дитячо-юнацькі клуби фізичної підготовки, спеціалізовані спортивні заклади за певним профілем спрямування, спортивні клуби, федерації з різних видів спорту, загальноосвітні навчальні заклади, структури управління фізичної культури і спорту.

В період практики відбувається набуття тренерського практичного досвіду, практично реалізуються та удосконалюються вміння і навички, які є запорукою професійності тренера-викладача. Студенти знайомляться з структурою роботи спеціалізованих спортивних закладів, особливостями професійної діяльності тренера-викладача, з системою підготовки спортсменів в різних групах спортивної підготовленості.

Теоретичний і практичний матеріали, що зібрані під час практики можуть складати основу експериментальних складових студентських наукових робіт (курскових, дипломних, тощо), а також є основою для студентських наукових статей.

#### МЕТА І ЗАВДАННЯ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

Основна мета виробничої (тренерської) практики – ознайомлення студентів з структурою та змістом роботи спеціалізованих спортивних закладів, організаційно-методичною роботою тренера-викладача, звітною документацією, яка обумовлює ефективність навчально-тренувального процесу.

В ході виробничої (тренерської) практики відбувається підготовка студентів до виконання функцій тренера-викладача з обраного виду спорту, знайомство з системою навчальної та навчально-тренувальної роботи,

системою підготовки спортсменів в спортивних навчальних закладах і організаціях, обсягом і напрямками роботи тренера-викладача.

В процес проходження тренерської практики перед студентами ставляться **основні завдання**:

➤ поглиблення і закріплення знань з педагогіки, психології спорту, загальної теорії підготовки спортсменів, основ теорії та методики спортивного тренування, теорії та методики обраного виду спорту, системи підготовки спортсменів;

➤ ознайомлення студентів з системою організації навчальної та навчально-тренувальної роботи ДЮСШ, ДЮКФП, із змістом та характером діяльності тренера-викладача, керівництвом та управлінням в сфері дитячо-юнацького спорту;

➤ формування навичок організації, планування, проведення навчально-тренувального процесу, здійснення контролю за ним та організації змагальної діяльності спортсменів;

➤ розвиток і вдосконалення професійних й особистісних якостей, творчих здібностей в конкретних умовах практичної діяльності тренера.

**Очікувані результати навчання** по завершенню виробничої (тренерської) практики студенти повинні знати: структуру роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких клубів фізичної підготовки, спеціалізованих спортивних закладів освіти, тощо; принципи розподілу юних спортсменів за групами різного рівня підготовленості та етапу навчання; технологію планування тренувальних навантажень для груп початкової підготовки та груп спортивного удосконалення; особливості складання календаря змагань на рік; засоби та методи спортивного тренування, засоби та методи контролю за рівнем підготовленості спортсменів, психологічні особливості взаємодій тренера та спортсмена, рівень згуртованості команди.

За період проходження практики студенти-практиканти повинні навчитись проводити як окремі частини тренувального заняття та і в цілому; провести аналіз тренувального заняття з визначенням загальної та моторної щільності заняття, визначити рівень фізичної підготовленості юних



спортсменів на різних етапах підготовки; провести змагання з обраного виду спорту з оформленням усієї відповідної документації; обслуговувати змагання різного рівня в якості судді, проводити оцінку психологічної стійкості спортсмена, використовувати різноманітні заходи для підвищення рівня психологічної підготовленості спортсменів на різних етапах підготовки.

В період виробничої (тренерської) практики **студент повинен:**

- виконувати правила розпорядку на закріпленій базі практики (ДЮСШ, ДЮКФП);

- студент відповідає за роботу, що ним виконується на базі практики;

- студент зобов'язаний виконувати трудову дисципліну; повністю виконувати завдання, що передбачені програмою практики; сумлінно і відповідально готуватися і проводити навчально-тренувальні заняття та інші види роботи; відвідувати відкриті спортивні тренування, змагання, методичні наради, тренерські і суддівські семінари, круглі столи, співпрацювати з керівником практики від вишу.

## 9.1. ЗМІСТ ПРАКТИКИ

Відповідно до мети виробничої (тренерської) практики на IV курсі ознайомча робота є домінуючою. За час практики студент повинен ознайомитись і вивчити структуру та зміст діяльності спеціалізованого спортивного закладу, систему навчально-тренувальної та виховної роботи в спортивної школи, надбати умінь і навичок самостійного проведення навчально-тренувального процесу, визначити основні засоби контролю за рівнем різних видів підготовленості спортсмена, системою первісного спортивного відбору для занять обраним видом спорту, спортивно-масової роботи.

Тривалість робочого дня практиканта - 6 годин.

Протягом практики студенти повинні виконати наступні види робіт:

1. Ознайомитися з базою практики: керівництвом, методистом, лікарем, інструкторами, тренерами, а також з їх посадовими обов'язками;

2. Ознайомитися з правами і обов'язками тренера-викладача з обраного виду спорту.
3. Ознайомитись зі схемою управління обраним видом спорту в Україні загалом і в м. Херсон безпосередньо.
4. Ознайомитись з матеріально-технічною базою практики, внутрішнім розпорядком роботи та вивчити документацію з техніки безпеки і застереження травматизму;
5. Ознайомитися з документами планування та обліку тренера-викладача;
6. Ознайомитися з основними характеристиками навчально-тренувального процесу бази практики;
7. Підготувати і провести за тиждень не менше 3 навчально-тренувальних заняття в якості асистента тренера та самостійно;
8. Підготувати і провести 2 залікових навчально-тренувального заняття різної спрямованості в закріпленій групі (1 залікове заняття для студентів заочної форми навчання);
9. Виконати педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття та провести його хронометраж з визначенням загальної і моторної щільності;
10. Дослідити та проаналізувати рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на основі контрольного тестування та оцінити рівень підготовленості спортсменів у відповідності до нормативів програми з обраного виду спорту.
11. Підготувати і провести спортивно-масовий в закріпленій групі, або прийняти участь в проведення спортивного-масового заходу в якому закріплена група приймає участь.
12. Виконати індивідуальне завдання кафедри олімпійського та професійного спорту, пов'язане з науковою роботою студента в університеті.
13. Провести контрольне тестування оцінки особистісної тривожності (за Ч.Д. Спілбергергом – Ю.Л.Ханіною) та мотивації успіху та боязнь невдачі.

14. Провести профорієнтаційну роботу з вихованцями спортивної школи щодо вступу до Херсонського державного університету на факультет фізичного виховання та спорту.

## **9.2. ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ КАФЕДРИ**

З метою надбання умінь та навичок науково-дослідної роботи, що спрямована на удосконалення навчально-тренувального процесу, контролю за рівнем підготовленості спортсменів протягом практики студентам пропонується виконати індивідуальне завдання з теми курсової або дипломної роботи. Завдання з теми конкретизуються науковим керівником наукової роботи для кожного студента відповідно меті, завданням та напрямку дослідження.

Результатами виконання індивідуального завдання кафедри є пред'явлення вступу з чітким визначенням наукового апарату роботи та результатів експериментальної частини курсової або дипломної роботи завізовану керівником і наукової статті на основі матеріалів курсового проекту, дипломної роботи у збірку Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Дидактико-методичні аспекти фізичної культури», м. Херсон.

## **9.3. ВИМОГИ ДО ЗВІТУ**

*По завершенні виробничої (тренерської) практики студенти повинні підготувати документи:*

1. «Завдання-звіт» практиканта, затверджений підписами та печатками.
2. Робочі плани тренувальних мікроциклів (2 шт.: перший – для групи початкової підготовки, другий – для навчально-тренувальної групи 1-2 року навчання).
3. Плани-конспекти залікових навчально-тренувальних занять з методичними розробками по програмному матеріалу (2 шт.). Для заочної форми навчання – 1 шт.

4. Повний педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття з визначенням загальної та моторної щільності заняття і графіку пульсометрії.
5. Документи проведеного спортивно-масового заходу (положення, протоколи, звіт) або фізкультурно-оздоровчого заходу.
6. Звіт про проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи протягом практики.
7. Звіт про виконання індивідуального завдання.
8. Звіт щодо виконання психолого-педагогічного завдання (ефективності взаємодії спортсмена із тренером).

Вся документація виконується державною мовою на листах формату А4. Після оформлення вся звітна документація подається на кафедру олімпійського та професійного спорту.

#### **9.4. ЗРАЗКИ ТА ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ І ЗМІСТОВНОГО ОФОРМЛЕННЯ ДОКУМЕНТАЦІЇ**

##### *Педагогічний аналіз тренувального заняття*

Для більш повного опанування професійною діяльністю студентам необхідно ознайомитися із навчальними посібниками з теорії та методики спортивного тренування, теорії підготовки в обраному виді спорту, методичними розробками щодо проведення навчально-тренувальних занять, періодичною літературою, які є у розпорядженні викладачів даного навчального закладу, кафедр олімпійського та професійного спорту та методичному кабінету університету. Результати цієї роботи повинні знайти своє відображення у розроблених планах-конспектах занять з обраного виду спорту і спортивно-масових заходах даного закладу.

Проведення педагогічного аналізу тренувального заняття, що проводить тренер-викладач, передбачає узагальнення передового досвіду тренера, визначення позитивних сторін та недоліків під час підготовки та проведення різних частин тренувального заняття. Під час проведення аналізу тренувального заняття студент-практикант підсумовує ефективність

проведення тренувального заняття, різнобічно визначає професійну підготовку тренера, вміння його спілкування з юними спортсменами, досліджує його нестандартні підходи до проведення різних частин заняття.

### ***Структура педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття***

---

(вид спорту)

Місце проведення \_\_\_\_\_

Час проведення \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

***Підготовка до заняття.*** Наявність плану-конспекту. Якість змісту конспекту: відповідність поставлених завдань темі тренувального заняття, ефективність підібраних засобів та методів спортивного тренування, дозування фізичного навантаження у відповідності до контингенту займаючихся, відповідність плану тренувального процесу в мезоциклі за переважною спрямованістю, зв'язок з попереднім заняттям та ін. Підготовка місць проведення заняття. Характеристика початку заняття. Зовнішній вигляд тренера та учнів.

***Навчання.*** Тренування в процесі заняття. Ступінь оволодіння учнями вміннями і навичками при виконанні вправ. Реалізація принципів та методів навчання і тренування. Вияв вимогливості до учнів, дисципліна на занятті. Аналіз структури заняття і застосованих засобів навчання і тренування в окремих його частинах. Оцінка щільності заняття, чергування роботи і відпочинку, використання відновлювальних засобів. Методи контролю за виконанням тренувальних навантажень і станом працездатності спортсменів.

Професійна культура тренера (культура мови; подання команд; вміння керувати групою; дотримання такту; використання правильної та зрозумілої термінології; виконання вимог диференціації та індивідуалізації, пояснення

завдань тренування, способи організації учнів під час виконання завдань тренувального заняття).

**Висновки:** визначається якість виконання поставлених завдань, вирішення завдань з підвищення фізичної, тактичної, функціональної підготовленості спортсменів, повідомлення домашнього завдання індивідуально до кожного спортсмена, зауваження до проведеного заняття, загальна оцінка заняття.

Педагогічний аналіз заняття провів \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові, підпис)

### ***Конспект заняття***

Розгорнутий конспект заняття складається заздалегідь до його проведення, аналізується, обговорюється з тренером та затверджується методистом спортивного закладу та груповим керівником.

Завдання та зміст заняття планується згідно планів тренувального процесу тренерів-викладачів спортивної школи. Під час підбору засобів та методів спортивного тренування використовуються лише тільки сучасні підходи з застосуванням додаткового та нестандартного обладнання.

У розділі “Організаційно-методичні вказівки” передбачаються: методи і прийоми організації діяльності учнів, методи і прийоми навчання, забезпечення безпеки та страховки, методичні вказівки щодо виконання вправ, типові помилки, що виникають під час виконання того чи іншого елемента, зміст домашнього завдання.

Конспекти навчально-тренувальних занять повинні бути узгоджені та підписані тренером з виду спорту та груповим керівником.

### ***Хронометраж заняття***

Хронометраж тренувального заняття проводиться з метою визначення ефективності побудови та проведення тренувального заняття з дослідженням загальної та моторної щільності тренування. Визначення загальної та

моторної щільності тренувального заняття дозволяє визначити інтенсивні виконання тренувальної роботи та експериментально встановити швидкість проходження відновлювальних процесів після тренування.

Хронометраж тренувального заняття відбувається на прикладі одного спортсмена, з урахуванням вікових показників. Для більш зручного та об'єктивного проведення хронометраж навчально-тренувального заняття проводиться двома студентами-практикантами, один фіксує час, другий робить записи у протоколі.

### *План тренувального мікроциклу*

Мікроцикл – центральна ланка структури тренувального процесу, яка забезпечує комплексне вирішення поточних завдань конкретного етапу підготовки спортсменів. Тут досягається ближній тренувальний ефект, який викликає функціональні зрушення, що приводять до підвищення рівня спеціальної тренованості. Тривалість мікроциклу в межах від 3-4 до 10-14 днів (у групах початкової підготовки - від 2 до 4 днів). Найбільш розповсюдженими є семиденні мікроцикли. Тренувальний процес організується у формі мікроциклів різного типу (втягуючий, ударний, підвідний, відновлюючий, змагальний).

У плані-графіку тренувального мікроциклу уточнюються:

- загальний обсяг тренувальної роботи, співвідношення робіт з переважною спрямованістю;
- засоби і методи спортивного тренування;
- співвідношення тренувальних і змагальних навантажень, засобів відновлення та стимуляції працездатності;
- чергування занять різних видів з різними за величиною і напрямком навантаженнями;
- засоби, методи та організація поточного контролю й управління з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та їх реакції на навантаження.

## *ЗРАЗОК ПЛАНУ-ГРАФІКУ ТРЕНУВАЛЬНОГО МІКРОЦИКЛУ*

*План ударного мікроциклу для групи початкової підготовки 3-го року  
навчання з академічного веслування*

Тренер \_\_\_\_\_

Основні завдання тренування	Основні засоби тренування	Дні тижня							Сумарний обсяг за тиждень
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	

В теці «Основні завдання тренування» студент-практикант повинен визначитись до якого виду підготовки відносяться певні засоби спортивного тренування й яка мета стоїть перед даним тренувальним мікроциклом.

В теці «Основні засоби тренування» детально розписуються всі основні вправи, що використовуються для вирішення поставлених завдань спортивного тренування. Кількість засобів не обмежується й підбирається з урахуванням рівня підготовленості спортсмена, враховуючи індивідуальні можливості спортсменів.

В стовпчиках по дням тижня розкривається тривалість виконання певного навантаження в хвилинах або кількості повторень тієї або іншої вправи. За даним розподілом видно яке відсоткове співвідношення припадає на той або інший вид підготовки.

Заключним в побудові тренувального мікроциклу є загальний підрахунок виділеного часу на виконання того або іншого виду підготовки спортсменів.

В ході практики студент повинен розробити два плани тренувальних мікроциклів для груп різного рівня підготовленості, що знаходять на різних етапах багаторічної підготовки й мають різну спрямованість.

### ***Контрольне тестування рівня підготовленості спортсмена***

Відповідно до програм з видів спорту для контролю за рівнем підготовленості спортсменів використовують комплексний підхід, який



складається з оцінки технічної майстерності, фізичної підготовленості, розвитку особистих якостей, теоретичної та тактичної підготовленості та станом здоров'я спортсмена.

Під час проходження практики студент, використовуючи програму з певного виду спорту, повинен визначитись з комплексом тестових вправ для оцінки рівня підготовленості спортсмена. На тренувальних заняттях він повинен під наглядом тренера провести контрольне тестування та занести отримані дані до офіційного протоколу тестування показників готовності спортсмена. В залежності від виду спорту контрольне тестування може носити локальний (визначається лише тільки одна сторона підготовленості спортсмена) або глобальний (комплексно визначають різні сторони підготовленості спортсмена) характер.

### *ЗРАЗОК ПРОТОКОЛУ КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ З БАСКЕТБОЛУ*

П.І.Б.	Оцінка фізичної підготовленості											
	Біг 10 м., с		Біг 10м. спиною вперед, с		Біг 20 м., с		Стрибок вгору з місця, см		Човниковий біг 4 х 10 м.,с		Кидок набивного м'яча (1 кг.), м.	
	Рез-т.	Норм.	Рез-т.	Норм.	Рез-т.	Норм.	Рез-т.	Норм.	Рез-т.	Норм.	Рез-т.	Норм.
1.												
2.												
	Оцінка технічної підготовленості											
	Ведення м'яча на 30 м., с.		Передачі м'яча 30 раз, с.		Кидок в русі, вдалих раз		Штрафний кидок, раз		Кидки з під кошика, раз			
	Рез-т.	Норм.	Рез-т.	Норм.	Рез-т.	Норм.	Рез-т.	Норм.	Рез-т.	Норм.		
1.												
2.												

Після визначення рівня підготовленості спортсмена необхідно провести аналіз та узагальнення отриманих результатів, а також порівняти отримані дані з нормативними показниками фізичної, технічної, тактичної або іншої сторін підготовленості, що відповідають віку та рівню підготовленості спортсменів, що досліджувались.

### **Психолого-педагогічний блок**

Для оцінки психологічної особистості юного спортсмена студенти повинні провести такі методики.

#### **Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність**

##### **Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна**

Дана методика дозволяє зробити істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особи: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особистісною. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особи, але і до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності і активності особи, її темпераменту і характеру. Ця методика, є розгорненою суб'єктивною характеристикою особи, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях:

до 30 балів	низька;
31-45 балів	середня;
46 балів і більш	висока тривожність.

Такого роду градації дозволяють на універсальній шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартилями) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

#### **Текст методики ШРОТ (ОТ)**

Прочитайте (прослухайте) уважно кожну з приведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) відповідну для вас цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – майже ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

- |                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 1. Ви випробовуєте задоволення | 1 2 3 4 |
| 2. Ви швидко втомлюєтеся       | 1 2 3 4 |
| 3. Ви легко можете заплакати   | 1 2 3 4 |

4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5. Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко ухвалюєте рішення	1	2	3	4
6. Ви відчуваєте себе бадьорою людиною	1	2	3	4
7. Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8. Очікування труднощів дуже турбує вас	1	2	3	4
9. Ви дуже переживаєте із-за дурниць	1	2	3	4
10. Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11. Ви приймаєте все дуже близько до серця	1	2	3	4
12. Вам не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
13. Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14. Ви прагнете уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15. У вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16. Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17. Всякі дурниці відволікають і хвилюють вас	1	2	3	4
18. Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете про них забути				1 2 3 4
19. Ви урівноважена людина	1	2	3	4
20. Вас охоплює сильний неспокій, коли ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 = \dots$$

Поняття ситуативної (актуальної), тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але і більш загальний психологічний сенс. За певним досвідом, діагностика реактивної і активної тривожності дозволяє достатньо безумовно судити за прояв двох основних особливостей поведінки особи в плані це - відносини до діяльності, а саме:

1. За значенням в балах, отриманих для реактивної тривожності, відкривається можливість оцінки параметра реактивності особи в сенсі її включеності, зануреній в діяльність, в ситуацію взаємодії внутрішнього і зовнішнього. Зокрема, в реактивності вбачається прояв індивідних властивостей і частково властивостей індивідуальності людини, а саме прояв психодинаміки і темпераменту в структурі властивостей його особистості. Висока реактивність, за Я. Стреляу, відповідає темпераменту меланхоліка, менш висока - флегматика, а низька реактивність — холерика і услід за ним — сангвініка.

2. Міркуючи подібним же чином, за значенням (у балах), одержаних щодо активної, особистісної тривожності, можна заздалегідь оцінити активність особи в плані її характерологічних властивостей. Висока активність відповідає, за наданою моделлю особи - сангвініки і меланхоліки, а низька — флегматики і холерика, — особовим станам і властивостям, адекватним розумовому і практико-розумовому, а також художньому і практико-художньому типам характеру.

### **Методика «Мотивація успіху та боязнь невдачі»**

У широкому смислі слова термін «мотивація» означає фактори і процеси, які спонукають людей до дії або без дії у різних ситуаціях.

Багато тренерів, обмірковуючи аспекти своєї роботи з колегами або з психологами, звичайно цікавляться, якими мотиваційними стимулами потрібно користуватися при роботі зі спортсменами.

Мотивації можна розглядати з різних точок зору. Мотиви можуть формуватися під впливом відносно недавнього досвіду, під впливом подій, які відбулися декілька місяців і навіть багато років назад. Деякі мотиви можуть відображати фізіологічні і біохімічні процеси, тоді як інші мають психологічну або соціологічну природу.

Мотивацію можна оцінювати різними способами, використовуючи метод прямого опитування, проєктивні тести і аналіз автобіографічних даних. Крім цього, за допомогою спеціально складених анкет, також

можливо дослідити і вплив факторів, які сприяють ефективним тренуванням [43].

**Інструкція.** Погоджуючись або ні з твердженнями, необхідно вибрати одну із відповідей – «так» чи «ні». Відповідати потрібно достатньо швидко, довго не замислюватися. Відповідь, перша прийшовши у голову, як правило, являється і найбільш точною.

#### **Текст опитувальника.**

1. Включаючись у роботу, сподіваюсь на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причину відмови від них.
5. Часто вибираю крайності: або занижено легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з труднощами, як правило, не відступаю, а шукаю засоби їх вирішення.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї спрямованості, а не зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо складних завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності становиться поганою.
10. Я схильний проявлять наполегливість у досягненні цілей.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на достатньо окрему перспективу.
12. Якщо ризикую, то з умом.
13. Я не дуже наполегливий у досягнення цілей, звичайно якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Переважаю ставити перед собою середні труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.

15. У випадках невдачі при виконанні завдання його інтерес для мене знижується.

16. При чергуванні успіхів та невдач я більш схильний до переоцінки своїх невдач.

17. Переважаю планувати своє майбутнє лише на ближчий час.

18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене покращується, навіть якщо завдання достатньо складне.

19. В випадках невдач я, як правило, не відмовляється від поставленої цілі.

20. Якщо я сам обрав для себе завдання, то в тому випадку протяжність невдачі зростає.

**Обробка результатів. Ключ до опитувальника.** Один бал отримують відповіді „так” на твердження 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 і відповіді „ні” на 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Підраховуються загальна кількість балів.

**Висновки.** Якщо той кого іспитують набирає від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі). Якщо він набирає від 14 до 20 балів, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів в межах від 8 до 13, то потрібно рахувати, що мотиваційний полюс не виражений. При цьому, якщо у того кого іспитують 8-9 балів – його мотивація ближче до уникання невдачі, якщо 12-13 балів – ближче до прагнення до успіху.

## **9.5. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАХИСТ ПРАКТИКИ**

1. Документи планування навчальної-тренувальної роботи у ДЮСШ.
2. Програма з виду спорту для ДЮСШ або СДЮСШОР.
3. Графік навчально-тренувального плану.
4. Робочий план тренувальних занять (графічний або текстовий).
5. План-конспект тренувального заняття.
6. Формування завдань тренувального заняття.

7. Структура навчально-тренувального заняття.
8. Особливості підготовчої, основної та заключної частини тренування.
9. Організаційно-методичні вказівки на тренуванні.
10. Методи і способи організації діяльності юних спортсменів на тренуванні.
11. Способи підвищення моторної щільності фізичного навантаження на тренуванні.
12. Структура та зміст педагогічного аналізу тренувального заняття.
13. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості тренувальних занять.
14. Особливості спортивного тренування з різними віковими групами юних спортсменів.
15. Особливості занять спортом юних спортсменів з послабленим здоров'ям (після хвороби).
16. Безпека життєдіяльності та попередження травматизму на тренуваннях та під час спортивних змагань.
17. Методика виховання фізичних якостей, контроль за спортивною підготовкою вихованців ДЮСШ.
18. Методика організації та проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у ДЮСШ.

## 9.6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 303 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М.Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.: ил.

4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
5. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч.посіб.для студ.вищ.навч.закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.: іл.. – Бібліогр.: С.423-424
6. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: Планер, 2007. – 272 с.
7. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 195с.
8. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини/ Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДНТУ, 2001. – 360 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Агінако Л. Навчання технічним елементам волейболу / Л. Агінако // Спорт у школі. – 2008( № 23). – 76 с.
2. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спорту вищій школі / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173–175
3. Андріанов В.С. Методичні рекомендації до лабораторно-практичних занять з основ теорії і методики фізичного виховання / В.С. Андріанов. – Кривий Ріг, 2000. – 42 с.
4. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту), 2 видання перероблене і доповнене. – Кам'янець -Подільськ, «Рута», 2007. – 247 с.
5. Бех І. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково – метод. посібник/ І. Бех – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
6. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя / І.Г. Богдан, М.С. Дубовик. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
7. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / О.О. Борисов - К.: вид-во ПП «Люскар», 2004. – 664 с.
8. Васьков Ю.В. Добір і конструювання теоретичного компонента та змісту фізкультурної освіти в загальноосвітній школі/ Ю.В. Васьков. – Харків, ХОІУВ, 1997. – 159 с.
9. Вишневський О. Сучасне українське виховання / О. Вишневський : Педагогічні нариси. – Л., 1996. – 238 с.
10. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти / Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2006. – 190 с.
11. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль.: Навчальна книга-Богдан, 2008. – 304 с.

12. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. / В.Д. Дехтяр. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.
13. Едвард Т. Оздоровчий фітнес / Т. Едвард, Хоули, Дон Френкс. – К.: Олімпійська література, 1998. – 368 с.
14. Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмолова. – К. : Вид. НОК України, 2016. – 236 с.
15. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
16. Канюк С. Психологія мотивацій / С. Канюк – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
17. Коротков І.М. Рухливі ігри / І.М. Коротков. – М.: « Фізична культура», 2009. – 288 с.
18. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : НУФВСУ, 2005. – 196 с.
19. Круцевич Т.Ю. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. - № 2. – С. 78-81.
20. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. –С. 168–170.
21. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Київ-Вінниця: Континент-Прим, 1995. – 208 с.
22. Линець М.М., Витривалість, здоров'я, працездатність / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів, 1993 – 131 с.
23. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
24. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С.173–179.

25. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 83–84.
26. Оржеховська В.М. Формування соціальної відповідальності учнів у сучасній школі / В.М. Оржеховська // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 4. – С. 25-31
27. Павленко І.О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І.О. Павленко, Л.І. Бережна, О.Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1-2. – Том 1. – С. 605-610.
28. Панишко Ю.В. Рухливі і спортивні ігри в школі / Ю.В. Панишко. – Київ: “Освіта”, 1992. – 98 с.
29. Пасічний П.С. Туристська робота в трудовому колективі / П.С. Пасічний. – К.: Джерело, 2001. – 135 с.
30. Піменов М.П. Волейбол: спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Київ: Просвіта, 1993. – 88 с.
31. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
32. Полатайко Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 161 с.
33. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 447 с.
34. Сергієнко Л.П. Контрольні та курсові роботи з теорії та методики фізичного виховання. – Херсон: Наддніпрянська правда, 1997. – 93 с.
35. Сидоренко П.І. Анатомія та фізіологія людини: Підручник / П.І. Сидоренко, Г.О. Бондаренко, С.О. Куц. – 2-е вид., випр. – К. : Медицина, 2009. – 248 с.
36. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська – К.: Просвіта, 2001 – 416с.
37. Сокол Т.Г. Основи туристичної діяльності. Підручник / Т.Г.Сокол. – К.: Грамота, 2006. – 264 с.

38. Тарасюк В.С. Ріст та розвиток людини : Підручник / В.С. Тарасюк, Н.В. Титаренко, І.Ю. Андрієвський та ін.; за ред. В.С. Тарасюка, І.Ю. Андрієвського. – К. : Медицина, 2008. – 400 с.
39. Фізична культура в школі: методичний посібник / За загальною редакцією С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 176 с.
40. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.
41. Сухарев Р.В. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М., 1991. – 272с.
42. Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
43. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. – 104с.
44. Лесків А.Д., Андрюшук Н.В, Дзюбановський А.Б. Форма і засоби фізичного виховання молодих школярів. – Тернопіль: СМП Асток, 2000. – 127 с.
45. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – 228с.
46. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦЕНТР, 1999. – 336с.
47. Уилмор Дж.Х., Костил Девил Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К., 1997. – 503с.
48. Романенко А.Н. Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. – К., 1988. – 253 с.

# Додатки

**Суб'єктивні ознаки реакції організму на фізичне навантаження  
(симптоми втоми після навантажень різної величини)**

<b>Показник</b>	<b>Середнє навантаження</b>	<b>Велике навантаження</b>	<b>Надмірне навантаження (безпосередні зміни)</b>	<b>Відновний період після надмірного навантаження</b>
Колір шкіри	Легке почервоніння	Значне почервоніння	Дуже значне почервоніння або надмірна блідість	Блідість, що зберігається протягом кількох днів
Рухи	Упевнені	Збільшення помилок при виконанні, зниження точності, поява невпевненості	Значне порушення координації, в'яле виконання рухів, поява явних помилок	Порушення рухів і безсилля на наступному тренувальному занятті
Зосередженість	Нормальна, коригуючи накази виконуються, повна увага під час пояснення і показу вправ	Неуважність під час пояснення, знижене сприйняття при опрацюванні техніки і тактики, знижена здатність до диференціації	Значно знижена зосередженість, велика нервозність, неуважність, дуже уповільнена реакція	Неуважність, нездатність виправити рухи після 24 і 48 год. відпочинку, нездатність зосередитись під час розумової роботи
Загальне самопочуття	Ніяких скарг, виконуються всі навантажуючі завдання	Слабкість у м'язах, значно утруднене дихання, зростає безсилля, явно знижена працездатність	Свинцевий тягар у м'язах, запаморочення, нудота	Важке засипання, неспокійний сон, постійний біль у м'язах і суглобах, безсилля, знижена фізична і розумова працездатність, прискорений пульс після 24 год. Відпочинку
Готовність до досягнень	Стійка, є бажання тренуватися	Знижена активність, прагнення до триваліших пауз, зниження готовності продовжувати роботу	Бажання повного спокою і припинення роботи	Небажання тренуватися наступного дня, байдужість, протидія вимогам тренера
Настрій	Піднесений, радісний, бадьорий	Дещо "приглушений", але радісний, є результати у тренуванні, відповідні очікуваним, радість з приводу майбутнього тренування	Поява сумнівів щодо цінності і смислу тренування, страх перед новим тренуванням	Пригніченість, безперервні сумніви щодо цінності тренування, пошук причин для відсутності на тренуванні

## **Методика та умови комплексної оцінки фізичної підготовленості учнів**

Нормативні тести для комплексної оцінки фізичної підготовки для всіх вікових груп учнів передбачають виконання вправ, орієнтованих на прояв швидкісно-силових, силових якостей, спритності, гнучкості і витривалості.

**Швидкість.** Спринтерський біг (30, 60, 100 м)

Обладнання: секундомір, відміряна дистанція, прапорець або стартовий пістолет, фінішна стрічка.

Умови виконання вправи: біг виконується з високого старту, результат оцінюється за часом, затраченим на подолання дистанції, з точністю до десятої частки секунди. При тестуванні дозволяється тільки одна спроба. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Для попередження травматизму, бігова доріжка повинна бути поділена розміткою на окремі доріжки, для одночасного забігу відповідної кількості учнів.

**Швидкісно-силові якості.** Стрибок у довжину з місця.

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Умови виконання вправи: учасник тестування зі стійки носками до лінії розмітки, після попереднього замаху руками вниз-назад, поштовхом ногами з одночасним махом руками вперед, виконує стрибок якомога далі. Результат оцінюється по кращому з двох допустимих спроб (в см).

**Сила.** Підтягування на перекладині.

Обладнання: висока перекладина (для юнаків), низька – висота від підлоги або опори ногами 95 см (для дівчат). Якщо низька перекладина більшої ніж потрібно висоти, то можливо використовувати підставку відповідної висоти для опори ногами в висі лежачи.

Умови виконання вправи:

Юнаки. Із вису на перекладині (долоні хватом зверху) по команді “Можна” учень, силою згинаючи руки, підтягується до положення, коли його підборіддя знаходиться вище рівня перекладини. Потім, повністю випрямляючи

руки, опускається у вис. Результат зараховується по кількості разів виконання підтягувань, на скільки в учня вистачить сил. Результат не зараховується у тому випадку, коли: підтягування не виконане до кінця (згідно вказаного вище положення); коли при опусканні у вис перед наступним підтягуванням руки повністю не випрямляються; коли підтягування виконується ривком з попереднім махом ногами. Вправа повинна носити суто силовий характер.

Дівчата. Із вису лежачи на перекладині учениця силою згинає руки до торкання грудьми до перекладини і потім, повністю випрямляючи руки, опускається у вис лежачи. Ноги під час виконання вправи повинні бути випрямленими в колінах.

Результат зараховується по кількості разів виконання підтягування виконаних без порушень умов виконання вправи.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинки на 2 і більше секунди, або йому не вдається зафіксувати потрібного кінцевого положення руху більш як 2 рази підряд.

**Гнучкість.** Нахили тулубу із положення сидячи .

Обладнання: накреслена на підлозі лінія АБВ і перпендикулярна до неї лінія БГ з розміткою в сантиметрах від 0 до 30 см.

Умови виконання вправи: учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБВ. Ступні вертикально. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою “Можна” учень повільно нахиляється вперед, намагаючись дотягнутися якомога далі руками по розмітці. Положення максимального нахилу повинно утримуватись не менше 2 секунд, фіксуючи пальці рук на розмітці. Результат фіксується за показниками розмітки до яких зміг дотягнутись кінчиками пальців рук учень в кращій з двох спроб. Якщо ноги зігнуті в колінах, результат не зараховується.

**Спритність.** Човниковий біг (4х9м)

Обладнання: рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена паралельними лініями; за кожною лінією – 2 півкола, що торкаються перпендикулярної лінії; 2 дерев'яні кубики (5х5 см), секундомір.

Умови виконання вправи: за командою “На старт” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш” він



пробігає 9 м до другої, граничної лінії, бере один з двох кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результат визначається по кращій із двох спроб за показниками часу витраченого на виконання вправи (з точністю до десятої частки секунди). Секундомір вмикається по команді руш і вимикається в момент коли другий кубик торкнувся підлоги в стартовому півколі.

**Витривалість.** Біг на 1000, 1500, 2000 м або марш – кидок чи крос на 2000 м, 3000 м.

Обладнання: відміряна дистанція зі стартовою і фінішною лінією, фінішна стрічка, секундомір.

Умови виконання вправи: вправа виконується згідно правил змагань з легкої атлетики. Під час подолання дистанції, учасникам у разі потреби, дозволяється переходити на ходьбу.

Результат подолання дистанції фіксується за часом з точністю до секунди.





## 3. Попередження

№	Прізвище, ім'я, команда	хвилина	причина

## 4. Вилучення (номер, прізвище, ім'я, команда, хвилина. Причину вилучення викласти чітко та докладно)

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 5. Інші зауваження


## 6. Випадки травмування

№	Прізвище, ім'я, команда	хвилина	Попередній діагноз	Надана допомога

Підпис арбітра		Телефон:	
----------------	--	----------	--



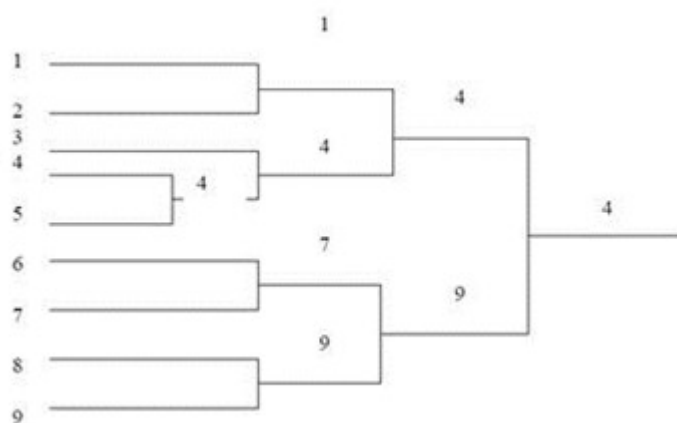


## Зразки складання календарю ігор за різними системами

Сітка розіграшу для 10 команд



Сітка розіграшу для 9 команд



Сітка розіграшу для 7 команд

