

**Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка**

**М. В. Прозар, М. В. Зубаль, І. В. Райтаровська,  
В. Й. Мазур**

**ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
СТУПЕНІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР» ТА «МАГІСТР»**

Кам'янець-Подільський  
2021

УДК 378.147.091.33-027.22:796/797(075.8)  
ББК ББК 74.58я73  
П 78

Рецензенти:

**Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

**Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Заслужений тренер України;

**Балацька Л. В.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

П 78

**Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й.**

Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам'янець-Подільський: Віта Друк, 2021. 168 с.

Навчальний посібник адресовано здобувачам вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр», науково-педагогічним працівникам. Містить інформацію щодо різних видів практичної підготовки (навчальних та виробничих практик). У навчальному посібнику також розкриті питання загальних та спеціальних (фахових) компетентностей, які мають сформуватися в студентів у процесі практичної підготовки, також подано зразки звітної документації та висвітлені критерії оцінювання.

ББК 74.58я73  
УДКУДК 378.147.091.33-027.22:796/797(075.8)

Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка  
протокол № 8 від 24 червня 2021 року

© М.В. Прозар, 2021

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ, СПЕЦІАЛЬНИХ (ПРЕДМЕТНИХ, ФАХОВИХ) КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
РОЗДІЛ 2. НАВЧАЛЬНІ ПРАКТИКИ СВО «БАКАЛАВР» СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ .....	20
2.1 Навчальна практика зі спортивних ігор .....	20
2.2 Навчальна практика з гімнастики.....	47
2.3 Навчальна практика з плавання.....	56
2.4 Навчальна практика з легкої атлетики .....	61
2.5 Навчальна практика з організації та проведення туристичних походів.....	65
2.6 Навчальна практика з одноборств.....	70
РОЗДІЛ 3. ВИРОБНИЧІ ПРАКТИКИ СВО «БАКАЛАВР» ТА «МАГІСТР» СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ .....	82
3.1 Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки СВО «бакалавр» .....	82
3.2 Виробнича практика в ДЮСШ в групах попередньої та спеціалізованої підготовки СВО «бакалавр».....	90
3.3 Виробнича практика на посаді тренера з видів спорту в групах підвищення спортивної майстерності СВО «магістр».....	96
3.4 Виробнича педагогічна асистентська практика СВО «магістр».....	104
РОЗДІЛ 4. ОBOB'ЯЗКИ СТУДЕНТІВ ТА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ПРАКТИКИ, ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ ТА ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ЗАХИСТУ ПРАКТИК.....	112
4.1 Обов'язки здобувачів вищої освіти на практиці .....	112

4.2	Обов'язки керівників практики від кафедри і від баз практики .....	112
4.3	Вимоги до звітів практики .....	116
4.4	Вимоги до щоденника .....	117
4.5	Порядок підбиття підсумків практик .....	118
РОЗДІЛ 5. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ. ....		120
5.1	Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю .....	121
5.2	Типи та організація занять .....	124
5.3	Мікроцикли, їх типи, структура і зміст .....	126
5.4	Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах .....	128
5.5	Етапи і періоди багаторічного тренувального процесу .....	129
ЛІТЕРАТУРА .....		141
ДОДАТКИ .....		144

## ПЕРЕДМОВА

Практична підготовка здобувачів вищої освіти ЗВО України є невід'ємною складовою освітньо-професійних програм підготовки висококваліфікованих фахівців. У першу чергу вона спрямована на формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей здобувачів вищої освіти, а також на закріплення теоретичних знань, отриманих студентами під час навчання, набуття й удосконалення ними практичних умінь та навичок.

Метою навчальних і виробничих практик, що передбачені навчальними планами підготовки фахівців першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів спеціальності 017 Фізична культура і спорт, є закріплення теоретико-методичних знань, вмінь і навичок здобувачів вищої освіти з наступних навчальних дисциплін: теорії і методики легкої атлетики, теорії і методики плавання, спортивного туризму, теорії і методики гімнастики, теорії і методики спортивних ігор, спортивних та національних видів боротьби, підвищення спортивної майстерності, що були отримані в процесі навчання на факультеті фізичної культури, формування та розвиток професійних вмінь приймати самостійні рішення в умовах дитячо-юнацької спортивної школи в групах початкової, попередньої, спеціалізованої підготовки та в групах спортивно-педагогічного вдосконалення, оволодіння здобувачами вищої освіти сучасними методами, формами організації навчально-тренувальних занять, кондиційних тренувань з різними верствами населення.

Практика здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури проводиться на основі «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», затвердженого наказом МОН України від 08.04.1993 р. за № 93, листів Міністерства освіти і науки України від 05.12.2003 р. за №14/18.2-2097 «Про фахову (переддипломну) практику студентів вищих педагогічних закладів за місцем майбутнього працевлаштування» та від 07.02.2009 р. за №1/9-93 «Про практичну підготовку студентів», Закону

України «Про вищу освіту», державного Стандарту вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» та «магістр» освітньо-професійних програм «Тренер з видів спорту», навчальних планів та «Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка», наскрізних та робочих програм усіх видів практичної підготовки, які передбачені навчальними планами підготовки фахівців ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

## РОЗДІЛ 1

### ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ, СПЕЦІАЛЬНИХ (ПРЕДМЕТНИХ, ФАХОВИХ) КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасний стан розвитку цивілізації характеризується прискореним розвитком технологій, зростанням міграції трудових ресурсів, нестабільними демографічними тенденціями, докорінними змінами у структурі ринку праці. Зменшується потреба у спеціалістах вузької спрямованості, змінюються пріоритети у вимогах до компетентностей працівників. Роботодавці прагнуть бачити фахівця, який обізнаний не лише в сфері своєї діяльності, але й у суміжних. Це дає можливість бути конкурентоспроможним і затребуваним фахівцем, який може претендувати на управлінські посади та визнавати його як професіонала у сфері фізичної культури і спорту.

Продовжує зростати популярність здоров'язбережувальних технологій, які охоплюють не лише підростаюче покоління, але й доросле. Офісний стиль життя, нездорове харчування, недостатня фізична активність не забезпечують відповідного рівня здоров'я, активної позиції до занять фізичною культурою і спортом. Різке збільшення закладів фітнес-індустрії (фітнес-клубів, тренажерних залів, басейнів, приватних спортивних клубів) потребує високоосвічених фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Спорт особливо розвинений у європейських країнах, а оскільки декілька останніх років у нашій державі спостерігається активна орієнтація на західноєвропейські цінності, то і в підготовці кадрів повинна спостерігатись ця тенденція. Важливо навчати тренера не тільки як «тренера з певного виду спорту», а як професіонала здатного до розробки нових підходів у сфері спорту, реалізації ефективних проєктів, певною мірою тренера-психолога, який самостійно обирає продумані елементи результативного тренування, особливо з урахуванням індивідуальних можливостей спортсмена.

Спортивним базам необхідні кадри, які матимуть не вузьке теоретичне уявлення про роботу сучасного тренера чи викладача фізичної культури, а спеціалісти, які змогли б засвоїти інноваційні технології навчально-тренувального процесу у поєднанні з реалізацією сучасних проєктів не лише державного, але й міжнародного характеру.

Відповідно до освітньо-професійної програми «Тренер з видів спорту» ОС «бакалавр» (розроблена на основі Стандарту вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт) проходження усіх видів навчальних та виробничих практик здобувачами вищої освіти зумовлює набуття наступних компетентностей:

#### **Інтегральна компетентність:**

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

*ЗК 04 Здатність працювати в команді (загальна компетентність):* здобувачі вищої освіти знаходять спільну мову з колективами баз практик, з учнями та іншими особами, які тим чи іншим чином мають безпосередній зв'язок з тренерською діяльністю. Під час організації спортивно-масових заходів, змагань проявляють ініціативність, відповідальність, уміння вчитися у старших колег. Використовують досвід провідних тренерів для налагодження тісного взаємозв'язку з дітьми, підлітками. Виробляють уміння створювати командний дух у закріплених групах.

*ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (загальна компетентність):* студенти-практиканти під час проходження навчальних і виробничих практик використовують набуті під час вивчення теоретичних дисциплін знання, опановані вміння та навички, які розвивають їх професійні якості та спрямовують на правильну організацію та проведення усіх видів роботи, що заплановані для досягнення цілей практик.

*СК 02 Здатність проводити тренування та супроводження участі*



*спортсменів у змаганнях (спеціальна (фахова) компетентність):* під час навчальних практик здобувачі вищої освіти формують вміння організовувати та проводити навчально-тренувальних процес та змагальну діяльність, зокрема вміють вести супровідну документацію, підбирати відповідні методи, виявляти помилки та працювати над ними, знають структурно-логічну схему тренувального процесу та шляхи досягнення й реалізацію цілей тренування. Впродовж виробничих практик здобувачі вищої освіти усі ці знання й уміння застосовують уже під час реального проведення тренувальних занять в якості тренера, крім того, одним із завдань під час практик є організація і проведення змагань з обраного виду спорту, що дає можливість здобувачам вищої освіти набути досвід не лише з організаційних питань, але й з психологічного супроводу своєї команди, їх підтримки й аналізу досягнутих результатів.

*СК 10 Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми (спеціальна (фахова) компетентність):* у процесі теоретичного навчання здобувачі вищої освіти отримують повний і широкий обсяг усієї необхідної інформації з фахових дисциплін, які завершуються навчальними та виробничими практиками. Саме впродовж практики здобувачі вищої освіти повною мірою вдосконалюють усі раніше набуті професійні якості та розвивають навички досконалої організації навчально-тренувального процесу у найрізноманітніших умовах та сферах життєдіяльності. Кожен вид спорту, який культивується у дитячо-юнацьких спортивних школах забезпечений програмовим матеріалом. Студенти-практиканти не лише повинні ознайомитися з програмою свого виду спорту, але й детально її вивчити, вміти виділити головне, порівняти дану програму з програмами з інших видів спорту. Використання новітніх методик у навчально-тренувальному процесі учнів повинно відбуватися під контролем тренера-викладача, студент-практикант готує відповідний матеріал і разом із досвідченим колегою впроваджує у тренувальний процес.

*СК 14 Здатність до безперервного професійного розвитку (спеціальна*

*(фахова) компетентність*): процес навчання не закінчується ніколи, а триває все життя, тому тренер, який перестав вчитися перестає бути тренером. Здобувачі вищої освіти повинні цілком усвідомлювати всю відповідальність за свою теоретичну та практичну підготовку й прагнути до постійного професійного розвитку, адже практична підготовка це лише перший етап в їхній професійній діяльності.

*СК 15 Здатність використовувати набуті теоретичні знання практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту (спеціальна (фахова) компетентність)*: студенти під час проходження різних видів практики реалізують набуті у закладі вищої освіти теоретичні знання, вміння та навички для вірної організації та проведення ефективних кондиційних тренувань, які сприятимуть підвищенню функціонального стану, або ж утримання його на високому рівні. Проведення таких видів занять передбачають здебільшого робочі програми виробничих практик в дитячих юнацьких спортивних школах або на посаді тренера в групах підвищеної спортивної майстерності у закладах вищої освіти.

*СК 16 Здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту (спеціальна (фахова) компетентність)*: студент-практикант уже до початку проходження виробничих практик вміє здійснювати виміри для визначення рівня розвитку: фізичних якостей, технічної і тактичної підготовленості, вимірювання рухової працездатності, визначення вольових якостей, визначення функціональних показників, що дає йому можливість більш глибоко підійти до процесу спортивного відбору. Аналізуючи ситуацію за уже наявними знаннями, студенти практично вчаться здійснювати відбір та визначати спортивну орієнтацію дітей.

*СК 17 Здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту (спеціальна (фахова) компетентність)*: студент-практикант уже до початку проходження виробничих практик вміє здійснювати виміри для визначення

рівня розвитку: фізичних якостей, технічної і тактичної підготовленості, вимірювання фізичної працездатності, визначення волевих якостей, визначення функціональних показників, що дає йому можливість більш глибоко підійти до процесу спортивного відбору. Аналізуючи ситуацію за уже наявними знаннями, студенти практично вчаться здійснювати відбір та визначати спортивну орієнтацію дітей.

*СК 18 У процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності (спеціальна (фахова компетентність):* будь-яка професія потребує безперервного саморозвитку, а особливо зараз, коли ринок праці змінив свої вимоги до працівників, враховуючи сучасні тенденції. Упродовж практики студенти повинні не лише застосовувати набуті знання, але і здобувати нові: переймати методичний досвід тренерів, спілкуватися із представниками цієї професії, користуватись Інтернет ресурсами, проводити дослідження, створювати проекти та реалізовувати їх, виконувати індивідуальні завдання та впроваджувати нові підходи до системи тренувального процесу.

Крім сформованих загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у процесі практичної підготовки у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються програмні результати навчання.

*04 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення:* здобувачі вищої освіти у період проходження навчальних та виробничих практик демонструють результати виконаної самостійної роботи, вміють аналізувати та критикувати власні виконані завдання, удосконалюють свої практичні навички шляхом виправлення помилок та пошуку більш ефективних рішень.

*05 Застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег:* проходження практик дає можливість відчувати себе в ролі тренера, виявити недоліки, оцінити фахові здібності та можливості, перейняти досвід своїх колег або ж навпаки,

вказати на їх помилки чи неточності. Крім того здобувачі вищої освіти постійно удосконалюють свої знання, вивчаючи нову фахову літературу, що дає їм можливість застосувати цю інформацію на наступному етапі проходження практики.

*08 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань:* вказані програмні результати формуються під час проходження виробничої практики на посаді тренера в ДЮСШ, оскільки саме ця практика спрямована на вироблення в студентів умінь організовувати, проводити та аналізувати тренувальну та змагальну діяльність спортсменів.

*19 Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства:* під час проходження практик формується модель тренера, яка поєднує обізнану особистість з широким світоглядом та вмінням проявляти лідерські та управлінські якості у поєднанні з усіма якостями сучасного тренера, який володіє як вітчизняною, так і зарубіжною методикою підготовки спортсменів.

*21 Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.* Під час практичної підготовки здобувачі вищої освіти всебічно використовуються свої теоретичні знання, вдало поєднують теоретичну і практичну підготовку, визначають можливості для професійного вдосконалення.

*22 Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності.* У процесі проведення навчально-тренувальних занять здобувачі вищої освіти без відповідної техніко-тактичної підготовленості не в змозі не лише навчити, але й вірно показати рухову дію, що взагалі унеможливило б навчально-тренувальний процес, тому студенти-практиканти повинні у повній мірі володіти техніко-тактичним арсеналом з різних видів спорту. Ці знання є базовими та основними для належного виконання практичної підготовки здобувачів вищої освіти.

*23 Здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності:* під час проходження практики здобувачі вищої освіти навчаються застосовувати знання про особливості спортивного відбору та вміння визначати задатки дітей. Здобувачі вищої освіти також навчаються своєчасно виявляти здібності у дітей і підлітків, так як у них по мірі формування і розвитку організму рухливі і психічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язаними і починає виявлятися схильність до певних видів фізичної активності. Така система потребує ретельного практичного застосування, що в результаті формує комплекс фахових здібностей здобувачів.

*24 Використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовки осіб, які займаються:* відповідно до структурно-логічної схеми здобувачі вищої освіти поступово від навчальних до виробничих практик навчаються вірно застосовувати теоретичні знання під час практичної діяльності. І саме проходження практик є фінішною складовою системи формування фахових здібностей тренера з видів спорту, адже під час практик здобувачі освітнього ступеня «бакалавр» здійснюють усі види діяльності, які передбачає ця професія.

Відповідно до освітньо-професійної програми «Тренер з видів спорту» СВО «магістр» (розроблена на основі Стандарту вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт) проходження усіх видів виробничих практик здобувачами вищої освіти зумовлює набуття наступних компетентностей:

#### **Загальні компетентності**

*ЗК 01 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.*

*ЗК 03 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації (загальна компетентність):* процес адаптації студента-практиканта до нових умов під час проходження виробничої педагогічної практики в дитячій юнацькій спортивній школі в групах спеціалізованої підготовки та виробничої практики на посаді тренера в групах підвищення спортивної майстерності триває декілька днів і спрямований на знайомство з базою практики, педагогічним колективом та навчально-тренувальною групою. Для правильної організації навчально-тренувального процесу здобувачі вищої освіти вивчають особливості роботи у закріпленій групі та стиль роботи професійних тренерів баз практики.

*ЗК 04 Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми (загальна компетентність):* здобувачі вищої освіти, які проходять практику вміють виявляти проблеми чи помилки під час організації тренувального процесу, шукають шляхи їх вирішення та вдосконалювати професійну діяльність.

*ЗК 05 Здатність генерувати нові ідеї (креативність) (загальна компетентність):* студент-практикант готовий до самостійного впровадження у навчально-тренувальний процес нових ідей, проявляє креативність під час проведення різноманітних заходів не лише спортивного характеру, але й заходів спрямованих на об'єднання колективу.

*ЗК 06 Здатність розробляти проєкти та управляти ними (загальна компетентність):* здобувачі вищої освіти виконують індивідуальні завдання, які передбачають створення схем, проєктів, планів, реалізують їх під час проходження практики, крім того здійснюють наукові дослідження в межах написання кваліфікаційної роботи.

*ЗК 07 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (загальна компетентність):* мотивація є найважливішим чинником у спорті, тому магістр фізичної культури і спорту повинен докладати максимальні зусилля, щоб мотивувати учнів/студентів до досягнення високих цілей, до розв'язування складних завдань та злагодженої співпраці в команді заради спільної мети.

*ЗК 08 Здатність працювати в міжнародному контексті (загальна компетентність):* проходження практики на будь-яких базах України включає можливість співпраці з фахівцями різного рівня, зокрема з тими, у кого є досвід професійної діяльності у міжнародному напрямку.

**Фахові компетентності:**

*СК 01 Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.* Сучасний фахівець у сфері фізичної культури і спорту це не просто тренер, а фахівець який із розумінням усієї глибини проблем у сфері у першу чергу критично ставиться до себе, своєї діяльності, крім того використовуючи сучасні методи дослідження у змозі зробити певні висновки, узагальнення, висунути гіпотезу дослідження, та свої результати дослідження реалізувати у практичній діяльності.

*СК 02 Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту.* Враховуючи те, що суспільні запити зростають швидше ніж розвивається система освіти, завданням практиканта є - пошук проблем у сфері діяльності, які блокують розвиток та не дають результатів, створення та реалізація власних ідей, проєктів, які б моделювали систему сучасної освіти у напрямку розвитку та інновацій.

*СК 03 Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.* Не зважаючи на те, що за освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту» здобувачі вищої освіти не отримують кваліфікацію викладача, вони мають право здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладі вищої освіти, цьому сприятиме проходження виробничої асистентської практики, саме ця практика надасть впевненість у своїх силах, надасть певний досвід у проведенні лекційних та практичних занять у закладі вищої освіти.

*СК 04 Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.* Здобувачі вищої освіти під час проходження практики виробляють уміння справлятися із складними

ситуаціями, які виникають в ході професійної діяльності, самостійно здійснюють пошук нових підходів та реалізують їх.

*СК 05 Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.* Професійна діяльність тренера передбачає не лише наявність фахових здібностей та умінь, але і загальних соціальних можливостей, які допомагають вирішити проблеми в межах етичних норм. Здобувачі вищої освіти вчаться діяти в умовах незнайомих для них досі, приймати спонтанні рішення, які б сприяли ефективному досягненню результатів.

*СК 06 Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту:* безперервна самоосвіта та професійне самовдосконалення – є основними елементами моделі тренера з видів спорту за освітньо-професійною програмою підготовки здобувачів вищої освіти ОС «магістр». Відповідно і практична підготовка студентів спрямована на появі бажання вдосконалювати свої фахові можливості та уміння; виконання творчих та індивідуальних завдань сприятиме подальшому успішному саморозвитку фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Крім того, проведення виховної роботи під час практик, спілкування з фахівцями, обмін досвідом сприятимуть розвитку особистісних якостей і самого здобувача вищої освіти.

*СК 08 Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту:* маючи високий рівень теоретичної підготовки (вивчення освітніх компонентів професійної підготовки, написання дипломної роботи, написання статей, участь у конференціях), здобувачі вищої освіти під час проходження практики можуть реалізовувати теоретичні положення та здійснювати порівняння уже діючої системи тренувального процесу та результатів нових елементів цієї системи. Це дає можливість пересвідчитись у власних можливостях як в ролі науковця, так і в ролі тренера з видів спорту.



*СК 09 Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.* Під час проходження практики здобувачі вищої освіти потрапляють в середовище, де вони відчують себе в ролі фахівця, який повинен поводити себе гідно на рівні вже сформованих досвідчених професіоналів. Важливим є розуміння відповідальності та сприйняття себе як тренера, який формує у собі професійну етику під час практичного впровадження результатів теоретичного навчання.

*СК 10 Здатність визначати основний фокус та зміст тренування з урахуванням виду спорту, завдань етапу річної та багаторічної підготовки, індивідуальних можливостей спортсменів.* Вміле планування навчально-тренувального процесу невід'ємна частина професійної діяльності сучасного педагога-тренера. Під час практичної підготовки здобувачі вищої освіти оволодівають не лише теоретичними знаннями, але й практичними вміннями та навичками у плануванні багаторічної підготовки в обраному виді спорту. В змозі внести певні корективи (за необхідності) у процес тренування, мікро-, мезо- та макроцикли тренування.

*СК 11 Здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності тренерської діяльності.* Процес вдосконалення своєї професійної майстерності не завершується ніколи. Майбутні тренери під час проходження виробничих практик вивчають досвід своїх старших колег, визначають пріоритетні напрями свого самовдосконалення у ході змагальної діяльності в змозі керувати своїм як фізичним так і психічним станом.

Крім сформованих загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у процесі практичної підготовки у здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня формуються програмні результати навчання.

*ПРН 02 Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.* Здобувачі вищої освіти під час проходження практики оцінюють рівень матеріальної та методичної забезпеченості на базах, бачать актуальні проблеми під час підготовки

спортсменів, і це стимулює їх до генерування нових ідей та зміни ситуації у напрямку вдосконалення та покращення умов.

*ПРН 03 Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.* Проходження практики дає можливість здобувачам вищої освіти впровадити у професійну діяльність нові підходи та ідеї інноваційного навчання. У них є можливість експериментувати та діяти відповідно до запитів суспільства, вступати в дискусії, знаходити консенсуси, обговорювати свої бачення з більш досвідченими професіоналами, які можуть практично скорегувати проєкти та моделі фахової діяльності.

*ПРН 05 Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.* Під час проходження педагогічної асистентської практики здобувачі вищої освіти формують уміння розробляти програмне забезпечення навчальних дисциплін, викладати їх відповідно до усталених норм і правил, виробляють навички навчально-педагогічної діяльності у закладі вищої освіти.

*ПРН 08 Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.* Організаторські здібності фахівців розвиваються під час проходження усіх практик, що передбачені навчальними планами підготовки фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Перш за все студенти вчатьса самоорганізації та організації навчально-тренувального процесу, визначають цілі, будують графік їх досягнення з урахуванням усіх чинників зовнішнього середовища.

*ПРН 10 Планувати тренувальний процес кваліфікованих спортсменів та реалізувати його з використанням новітніх підходів, засобів та методів спортивного тренування.* Система підготовки спортсменів повинна змінюватися відповідно до запитів та можливостей суспільства, тобто йдеться про розробку чи удосконалення тренувального процесу, під час якого реалізовувалися б поставлені цілі і задачі. Відповідно здобувачі вищої освіти

здобутий теоретичний досвід під час навчання у закладі вищої освіти інтерпретують у практичній діяльності, зокрема під час проведення тренувальних занять.

**РОЗДІЛ 2**  
**НАВЧАЛЬНІ ПРАКТИКИ СВО «БАКАЛАВР»**  
**СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

**2.1 НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР**

**Метою** проходження навчальної практики зі спортивних ігор є поглиблення і закріплення теоретичних знань, практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика спортивних ігор».

**Завдання практики:**

- ознайомити студентів-практикантів із засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор; засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами спортивних ігор;

- створити уяву про методика проведення навчально-тренувальних занять засобами спортивних ігор із використанням технічних прийомів і тактичних дій;

- покращити розуміння здобувачами вищої освіти етапів навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення); особливостей проведення навчально-тренувальних заняттях у групах початкової, попередньої та спеціалізованої підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;

- удосконалити застосування студентами-практикантами методичних особливостей проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор.

**Бази практики.** Навчальна практика зі спортивних ігор здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт повинна проводитись на таких базах: факультет фізичної культури (денна форма навчання), факультет фізичної культури, позашкільні навчальні заклади: дитячі юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, їх філії, спортивні клуби, шкільні спортивні секції тощо (заочна форма навчання).

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (факультет фізичної культури) щорічно укладає угоди із базами практики про проходження практики студентами.

Базами практики можуть бути визначені заклади, що знаходяться у м. Кам'янець-Подільський та населених пунктах Хмельницької й інших областей України незалежно від їх організаційно-правових форм власності при умові їх належного кадрового, навчально-методичного та матеріально-технічного забезпечення.

Студенти факультету фізичної культури можуть самостійно обирати для себе базу практики і пропонувати її для використання лише при умові погодження всіх питань з керівництвом факультету й університету та керівництвом бази практики.

**Статус дисципліни:** навчальна практика зі спортивних ігор входить до циклу обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки.

**Передумови для вивчення дисципліни:** перед початком проходження навчальної практики зі спортивних ігор здобувачі вищої освіти вивчають навчальну дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор», після вивчення якої вони в достатній мірі володіють імітаційними, підвідними та підготовчими вправами для вивчення техніки рухових дій та тактики спортивних ігор; у командній взаємодії вміють використовувати під час навчальної гри індивідуальні, групові та командні тактичні дії у нападі та захисті.

**Очікувані результати навчальної практики:** здобувачі вищої освіти після проходження практики мають знати:

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор;

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами спортивних ігор;

- методику проведення навчально-тренувальних занять засобами спортивних ігор із використанням технічних прийомів і тактичних дій;

- етапи навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення);

- особливості проведення навчально-тренувальних заняттях у групах початкової підготовки, попередньої підготовки, спеціалізованої підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;

- особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахуванням стану їх здоров'я та фізичної підготовленості;

- особливості використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я;

- особливості міжнародного досвіду залучення осіб до рухової активності.

- способи визначення раціонального обсягу рухової активності та дозування фізичного навантаження для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку;

- методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.

**вміти:**

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики спортивних ігор;

- скласти план-конспект проведення навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу);

- побудувати мікроцикл та мезоцикл навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу) для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;

- скласти план-конспект кондиційного тренування для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

**Засоби діагностики результатів навчання:** проведення фрагментів навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл, оформлення звітної документації.

### Програма навчальної практики:

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1. Особливості навчання рухових дій у спортивних іграх</b>							
Тема 1. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних іграх. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.	10	-	10	-	-	-	-
Тема 2. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з волейболу.	20	-	20	-	-	-	-
Тема 3. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з баскетболу.	20	-	20	-	-	-	-
Тема 4. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з гандболу.	20	-	20	-	-	-	-
Тема 5. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з футболу.	20	-	20	-	-	-	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>90</b>	-	<b>90</b>	-	-	-	-

<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
--------------------	-----------	----------	-----------	----------	----------	----------	----------

**Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики зі спортивних ігор здобувачами вищої освіти**

**1-2-й день**

1. Участь у настановній конференції.
2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики.
3. Проведення теоретично-організаційної підготовки (Тема 1).

**3-5-й день**

1. Вивчення методики проведення навчально-тренування заняття з волейболу.
2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики гри у волейбол, використання під час навчальної гри індивідуальних та командних тактичних дій у нападі та захисті.
3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з волейболу (групи початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).
4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з волейболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з волейболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами волейболу для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

**6-8-й день**

1. Вивчення методики проведення навчально-тренування заняття з баскетболу.



2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики гри у баскетбол, використання під час навчальної гри індивідуальних та командних тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з баскетболу (групи початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з баскетболу для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з баскетболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами баскетболу для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

### **9-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з гандболу.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики гри у гандбол, використання під час навчальної гри індивідуальних та командних тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з гандболу (групи початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з гандболу для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з гандболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами гандболу для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

### **10-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з футболу.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики гри у футбол, використання під час навчальної гри індивідуальних та командних тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з футболу (групи початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з футболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з футболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами футболу для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

### **План роботи здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» під час навчальної практики зі спортивних ігор**

№ з/п	Час	Види роботи	Відмітка про виконання
<b>Перший день</b>			
1	8 <sup>00</sup> – 9 <sup>20</sup>	<p><i>Організаційна робота</i>, консультація з науково-педагогічними працівниками, які забезпечують проходження навчальної практики зі спортивних ігор:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терміни проходження;</li> <li>- кількість годин на день та на тиждень;</li> <li>- залікові вимоги;</li> <li>- місце проходження навчальної практики зі спортивних ігор;</li> <li>- загальні вимоги до написання плану-конспекту навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор;</li> <li>- загальні вимоги до проведення навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор;</li> <li>- загальні вимоги до проведення рецензії на навчально-тренувальне заняття зі спортивних ігор.</li> </ul>	
2	9 <sup>30</sup> – 11 <sup>05</sup>	<p><i>Теоретична підготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Особливості формування рухового вміння та</li> </ul>	

		загальна характеристика першого етапу навчання у спортивних іграх».	
3	11 <sup>25</sup> – 14 <sup>45</sup>	<i>Практична підготовка</i> – написання планів-конспектів навчально-тренувальних занять з волейболу, баскетболу, гандболу, футболу для груп початкової та попередньої підготовки в ДЮСШ.	
<b>Другий день</b>			
1.	8 <sup>00</sup> – 11 <sup>05</sup>	<i>Теоретична підготовка:</i> - «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика другого етапу навчання у спортивних іграх»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з волейболу для груп початкової та попередньої підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з волейболу для груп початкової та попередньої підготовки;	
2	11 <sup>25</sup> – 14 <sup>45</sup>	<i>Практична підготовка:</i> - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з волейболу (групи початкової, чи попередньої базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з волейболу.	
<b>Третій день</b>			
1.	8 <sup>00</sup> – 11 <sup>05</sup>	<i>Теоретична підготовка:</i> - «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика третього етапу навчання у спортивних іграх»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з баскетболу для груп початкової та попередньої підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з баскетболу для груп початкової та попередньої базової підготовки;	
2	11 <sup>25</sup> – 14 <sup>45</sup>	<i>Практична підготовка:</i> - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з баскетболу (групи початкової, чи попередньої базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з баскетболу.	
<b>Четвертий день</b>			
1.	8 <sup>00</sup> – 11 <sup>05</sup>	<i>Теоретична підготовка:</i> - «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з гандболу для груп початкової та попередньої підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з гандболу для груп початкової та попередньої підготовки;	

2	11 <sup>25</sup> – 14 <sup>45</sup>	<i>Практична підготовка:</i> - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з гандболу (групи початкової, чи попередньої базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з гандболу.	
<b>П'ятий день</b>			
1.	8 <sup>00</sup> – 11 <sup>05</sup>	<i>Теоретична підготовка:</i> - «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з футболу для груп початкової та попередньої підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з футболу для груп початкової та попередньої підготовки;	
2	11 <sup>25</sup> – 14 <sup>45</sup>	<i>Практична підготовка:</i> - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з футболу (групи початкової, чи попередньої базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з футболу.	

### **Вимоги до самоаналізу контрольного заходу**

Самоаналіз повинен бути надрукований у довільній формі того ж формату що і звіт. У ньому здобувач вищої освіти викладає свої думки щодо проведеної роботи під час контрольного заходу та аналізує виконану роботу. За потреби, практикант може звернутись за порадою до керівника, який допоможе виявити проблеми чи, навпаки, вкаже на ефективність використаних засобів та методів, які використовувались під час проведення фрагменту навчально-тренувального заняття. Обов'язково враховувати думку інших практикантів, які були присутні під час виконання контрольного завдання та їх поведінку в якості учнів.

Самоаналіз повинен містити 1-2 сторінки формату А4 та має бути підписаний лише практикантом.

**Методичні особливості проведення здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня фрагменту навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор у групах початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах**

1. Повідомлення завдань з навчальної практики зі спортивних ігор.

2. Призначення студентів для проведення фрагменту навчально-тренувальних занять та хронометражу.

3. Протягом заняття студенти проводять фрагменти навчально-тренувальних занять, використовуючи підготовлений завчасно план-конспект, який знаходиться у рецензента.

Студенти повинні підготувати план-конспект навчально-тренувального заняття з виду спорту тривалістю 90 хвилин, а проводити будуть лише його частину (підготовчу та одне із завдань основної частини). Кожне наступне проведення розпочинається із шиккування та повідомлення завдань тренування.

4. Підготовча частина навчально-тренувального заняття. Під час її проведення необхідно повідомити завдання, для того щоб зацікавити учнів (студентів) запропонувати їм цікаві вправи на увагу.

Використовувати різноманітні різновиди ходьби та бігу змінюючи при цьому положення рук, використовувати різноманітні м'ячі (тенісні, волейбольні, футбольні, баскетбольні, гандбольні, медициболи).

Загально-розвиваючі вправи в русі використовують для розминки верхнього плечового поясу. Загально-розвиваючі вправи на місці використовувати для розминки тулуба та нижніх кінцівок, особливу увагу слід приділити вправам для розтягнення та укріплення м'язів спини.

У кінці підготовчої частини слід використати рухливу гру чи естафету, які будуть спрямовані на підготовку до вирішення завдань в основній частині.

Загалом, варто зазначити, що у ході проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор студентам необхідно організувати учнів (студентів) і забезпечити їхню загальну фізичну готовність для вирішення завдань основної частини.

Також необхідно відмітити, щоб студенти під час проведення не використовували однієї ті ж самі загально-розвиваючі вправи на місці та в русі, різновиди ходьби, бігу, естафети та рухливі ігри. Тривалість підготовчої частини варіюється в межах від 15-ти до 20-ти хвилин.

5. Основна частина навчально-тренувального заняття. Кожному зі студентів будуть призначені два завдання, які необхідно вирішити у процесі проведення заняття. Перше завдання – розвиток фізичних якостей засобами спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу). Друге завдання – вивчення або вдосконалення рухових дій у спортивних іграх.

У ході проведення першого завдання студенти (на етапі попередньої підготовки, у плані-конспекті) пропонують вправи для розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей). Якщо ж завдання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня містить завдання для розвитку витривалості засобами спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу), то воно буде проводитися другим.

Варто зазначити, що використання студентами різноманітних допоміжних засобів (стійки, фішки, лави, медичні боли, м'ячі з інших видів спорту, швидкісна драбина, бар'єри різної висоти, гімнастичні палиці, фітболи, туристичні коврики) сприятимуть підвищеній зацікавленості учнів (студентів), що у свою чергу призведе до кращої оцінки за проведення.

У ході проведення другого завдання студенти мають володіти понятійним апаратом, вірно називати технічні прийоми, вміти досконало аналізувати техніку рухової дії й на власному прикладі її показати, доречним також є використання мультимедійних засобів навчання (комп'ютер, мультимедійний проектор, телевізор), на яких можна показати виконання рухової дії кращими спортсменами світу, проаналізувати вихідне положення, робочу та заключну фази рухової дії. Якщо технічний елемент не складний використати метод цілісного розучування, у разі, якщо технічний елемент складний використовувати для його розучування метод розчленованої вправи. Послідовність вправ повинна бути від легкої до складної, кількість вправ для вивчення технічного елементу складає 8-10. Число повторень бажано варіювати, але в середньому воно має бути від 20-ти до 30 раз.

Варто зазначити, що тривалість основної частини може бути в межах від 65-ти до 70-ти хвилин. Студентам необхідно слідкувати за часом проведення, намагатися вкластися у рамки запланованого часу.

6. Заключна частина навчально-тренувального заняття триває 5-6 хвилин. У ході її проведення важливо підвести підсумки: які завдання вдалося вирішити, налаштувати учнів на майбутню рухову активність удома. Навіть, якщо часу не вистачатиме студенти повинні зробити це у стислій формі. Після завершення проведення фрагменту навчально-тренувального заняття слід врахувати характер наступної діяльності, засоби, які будуть використовуватися під час підготовчої частини залежатимуть від роботи в основній частині навчально-тренувального заняття. Зазвичай у заключну частину включають: вправи спрямовані на відновлення дихання, підведення підсумків заняття (виставити оцінки, відмітити кращих, підбадьорити невстигаючих), задати домашнє завдання.

7. На початку заняття викладач з числа студентів, які не проводять фрагмент навчально-тренувальних занять призначає рецензентів. Вони повинні мати два секундоміри (зазвичай використовують мобільні телефони): перший для визначення загальної щільності фрагменту навчально-тренувального заняття, другий для визначення моторної щільності фрагменту навчально-тренувального заняття. Варто зазначити, що рецензенти повинні мати бланк рецензії навчально-тренувального заняття, у якому зазначено: прізвище, ім'я, по батькові тренера, прізвище, ім'я, по батькові досліджуваного учня, прізвище, ім'я, по батькові рецензента. Дата, місце та час проведення навчально-тренувального заняття, його короткий зміст, дозування та час проведення кожної із частин навчально-тренувального заняття. Також у бланку рецензії є графік, у якому здобувачі вищої освіти повинні за результатами виміру частоти серцевих скорочень побудувати пульсову криву фрагменту навчально-тренувального заняття.

У ході проведення рецензенти через 3 хвилини визначають у одного досліджуваного учня (студента) ЧСС за 10 секунд множать на 6 й результат записують у графік фізіологічної кривої навчально-тренувального заняття.

Загальна щільність навчально-тренувального заняття визначається співвідношенням раціонально витраченого часу до усього часу уроку ( $ЗЩН-ТЗ = СРВЧ \times 100\% / 45 \text{ хв}$ ).

Моторна щільність уроку навчально-тренувального заняття визначається співвідношенням часу, який був витрачений на безпосереднє виконання фізичних вправ до усього часу навчально-тренувального заняття ( $МЩУ = СВЧ_{наВФВ} \times 100\% / 45 \text{ хв}$ ).

Аналізуючи результати проведення навчально-тренувального заняття рецензенти повинні звернути увагу на підготовку плану-конспекту: тривалість частин навчально-тренувального заняття, зміст запропонованих вправ для вивчення, вдосконалення рухових дії чи вправ для розвитку фізичних якостей засобами спортивних ігор, дозування фізичного навантаження й особливостей формулювання організаційно-методичних вказівок до кожної вправи.

Аналіз рецензентом навчально-тренувального заняття записів у бланку рецензії: побудови пульсової кривої, визначення загальної щільності та моторної щільності навчально-тренувального заняття.

Варто зазначити, що рецензент підводячи підсумок фрагменту навчально-тренувального заняття вказує на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні плану-конспекту (якщо вони є), дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань та виставляє рекомендовану оцінку.

8. Підводячи підсумок заняття викладач звертає увагу здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на необхідності консультацій у процесі підготовки до проведення навчально-тренувальних занять, пошук нових форм, засобів та методів навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей дітей та підлітків під час їх занять у групах початкової та попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячо-юнацьких



спортивних школах олімпійського резерву, школа вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

### **Індивідуальні завдання**

#### **Волейбол**

1. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
2. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.
3. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.
4. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху після переміщення.
5. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.
6. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху назад за голову.
7. Вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці.
8. Вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу після переміщення.
9. Вивчення техніки нижньої прямої подачі.
10. Вивчення техніки верхньої прямої подачі.
11. Вивчення техніки прийому м'яча з подачі (передача м'яча двома руками зверху).
12. Вивчення техніки прийому м'яча з подачі (прийом-передача м'яча двома руками знизу).
13. Вивчення техніки прямого нападаючого удару.
14. Вивчення техніки нападаючого удару з переводом по лінії (вліво).
15. Вивчення техніки нападаючого удару з переводом (вправо).
16. Вивчення техніки нападаючого удару з середніх та коротких передач.
17. Вивчення техніки обманного нападаючого удару.
18. Вивчення техніки одиночного блокування.
19. Вивчення техніки групового блокування.
20. Вивчення техніки нападаючого удару по блоку в аут.
21. Вивчення техніки переднього падіння.

22. Вивчення техніки бокового падіння.

23. Вивчення техніки перекиду назад.

24. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому подачі.

25. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому нападаючих ударів.

26. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для блокування нападаючих ударів.

27. Вивчення групових тактичних дій у захисті: взаємодія блокуючих з захисниками.

28. Вивчення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2.

29. Вивчення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:2:1.

30. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні подач.

31. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні нападаючих ударів.

32. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні другої передачі.

33. Вивчення групових тактичних дій у нападі між гравцям, які приймають подачу та нападаючими.

34. Вивчення командних тактичних дій у нападі: через гравця передньої лінії.

35. Вивчення командних тактичних дій у нападі: через гравця який виходить з задньої лінії.

36. Вивчення командних тактичних дій у нападі: з першої передачі і відкидки.

37. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.

38. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.

39. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.

40. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху після переміщення.
41. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.
42. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху назад за голову.
43. Удосконалення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці.
44. Удосконалення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу після переміщення.
45. Удосконалення техніки нижньої прямої подачі.
46. Удосконалення техніки верхньої прямої подачі.
47. Удосконалення техніки прийому м'яча з подачі (передача м'яча двома руками зверху).
48. Удосконалення техніки прийому м'яча з подачі (прийом-передача м'яча двома руками знизу).
49. Удосконалення техніки прямого нападаючого удару.
50. Удосконалення техніки нападаючого удару з переводом по лінії (вліво).
51. Удосконалення техніки нападаючого удару з переводом (вправо).
52. Удосконалення техніки нападаючого удару з середніх та коротких передач.
53. Удосконалення техніки обманного нападаючого удару.
54. Удосконалення техніки одиночного блокування.
55. Удосконалення техніки групового блокування.
56. Удосконалення техніки нападаючого удару по блоку в аут.
57. Удосконалення техніки переднього падіння.
58. Удосконалення техніки бокового падіння.
59. Удосконалення техніки перекиду назад.
60. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому подачі.

61. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому нападаючих ударів.

62. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для блокування нападаючих ударів.

63. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: взаємодія блокуючих з захисниками.

64. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2.

65. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:2:1.

66. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні подач.

67. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні нападаючих ударів.

68. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні другої передачі.

69. Удосконалення групових тактичних дій у нападі між гравцям, які приймають подачу та нападаючими.

70. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: через гравця передньої лінії.

71. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: через гравця який виходить з задньої лінії.

72. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: з першої передачі і відкидки.

## **Баскетбол**

1. Вивчення техніки стійок та переміщень баскетболіста у нападі.

2. Вивчення техніки зупинок та поворотів з м'ячем.

3. Вивчення техніки ловіння м'яча.

4. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці.

5. Вивчення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.

6. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.
7. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.
8. Вивчення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.
9. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху в русі.
10. Вивчення техніки ведення м'яча.
11. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з місця.
12. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).
13. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком.
14. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки стрибком.
15. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після отримання передачі та зупинки кроком.
16. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після отримання передачі та зупинки стрибком.
17. Вивчення техніки фінтів без м'яча.
18. Вивчення техніки фінтів з м'ячем.
19. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
20. Вивчення техніки оволодіння м'ячем (виривання, вибивання, відбивання та накривання м'яча).
21. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча, дії гравця з м'ячем).
22. Вивчення групових тактичних дій у нападі: «трикутник», «мала вісімка».
23. Вивчення групових тактичних дій у нападі: «трійка», заслони.
24. Вивчення техніки заслонів.
25. Вивчення командних тактичних дій у нападі: «швидкий прорив довгою передачею».

26. Вивчення командних тактичних дій у нападі: «швидкий прорив серією коротких передач».
27. Вивчення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через одного центрального гравця».
28. Вивчення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через двох центральних гравців».
29. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця без м'яча.
30. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця з м'ячем.
31. Вивчення групових тактичних дій у захисті: «переключення», «проковзування».
32. Вивчення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, груповий відбір м'яча.
33. Вивчення групових тактичних дій у захисті: дії при чисельній нерівності захисників.
34. Вивчення командних тактичних дій у захисті: система особистого захисту.
35. Вивчення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («2х1х2», «2х3»).
36. Вивчення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («3х2», «1х3х1»).
37. Удосконалення техніки стійок та переміщень баскетболіста у нападі.
38. Удосконалення техніки зупинок та поворотів з м'ячем.
39. Удосконалення техніки ловіння м'яча.
40. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці.
41. Удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.
42. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.

43. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.
44. Удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.
45. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху в русі.
46. Удосконалення техніки ведення м'яча.
47. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з місця.
48. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).
49. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком.
50. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки стрибком.
51. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після отримання передачі та зупинки кроком.
52. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після отримання передачі та зупинки стрибком.
53. Удосконалення техніки фінтів без м'яча.
54. Удосконалення техніки фінтів з м'ячем.
55. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
56. Удосконалення техніки оволодіння м'ячем (виривання, вибивання, відбивання та накривання м'яча).
57. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча, дії гравця з м'ячем).
58. Удосконалення групових тактичних дій у нападі: «трикутник», «мала вісімка».
59. Удосконалення групових тактичних дій у нападі: «трійка», заслони.
60. Удосконалення техніки заслонів.
61. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «швидкий прорив довгою передачею».

62. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «швидкий прорив серією коротких передач».

63. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через одного центрального гравця».

64. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через двох центрових гравців».

65. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця без м'яча.

66. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця з м'ячем.

67. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: «переключення», «проковзування».

68. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, груповий відбір м'яча.

69. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: дії при чисельній нерівності захисників.

70. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: система особистого захисту.

71. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («2х1х2», «2х3»).

72. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («3х2», «1х3х1»).

### **Гандбол**

1. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.
2. Вивчення техніки зупинок та поворотів.
3. Вивчення техніки ловіння м'яча двома та однією рукою.
4. Вивчення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці.
5. Вивчення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі.
6. Вивчення техніки передачі м'яча зігнутою рукою з боку на місці.
7. Вивчення техніки передачі м'яча зігнутою рукою з боку в русі.



8. Вивчення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу без протидії суперника.

9. Вивчення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу з протидією напівактивних захисників.

10. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками на місці.

11. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками в русі.

12. Вивчення техніки передач м'яча з відскоком від майданчика.

13. Вивчення техніки ведення м'яча.

14. Вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків.

15. Вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі без схресних кроків (з ходу).

16. Вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку

17. Вивчення техніки семиметрового штрафного кидка.

18. Вивчення техніки кидка м'яча зігнутою рукою зверху у падінні на груди.

19. Вивчення техніки фінта на прохід.

20. Вивчення техніки фінта на передачу.

21. Вивчення техніки фінта на кидок у ворота.

22. Вивчення техніки добивання м'ячів.

23. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.

24. Вивчення техніки оволодіння м'ячем (перехоплення, вибивання, блокування).

25. Вивчення техніки гри воротаря (стійка, переміщення, затримування м'яча руками, ногами, падіння, введення м'яча у гру, фінти).

26. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі: раціональний вибір місця та звільнення від опіки суперника.

27. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі: кидки м'яча у верхні та нижні кути воріт.

28. Вивчення групових тактичних дій у нападі при чисельній перевазі.
29. Вивчення групових тактичних дій у нападі при чисельній рівності.
30. Вивчення командних тактичних дій у нападі: швидкий прорив довгою передачею.
31. Вивчення командних тактичних дій у нападі: швидкий прорив серією коротких передач.
32. Вивчення командних тактичних дій у нападі: позиційний напад «3-3».
33. Вивчення командних тактичних дій у нападі: позиційний напад «4-2».
34. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця й протидія гравцям без м'яча.
35. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця й протидія гравцям з м'ячем.
36. Вивчення групових тактичних дій у захисті при чисельній рівності: «2х2», «3х3».
37. Вивчення групових тактичних дій у захисті при чисельній перевазі нападаючих: «2х3», «3х4» «4х5».
38. Вивчення групових тактичних дій у захисті при чисельній більшості захисників: «3х2», «4х3» «5х4».
39. Вивчення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, переключення.
40. Вивчення групових тактичних дій у захисті: групове блокування, взаємодія з воротарем.
41. Вивчення командних тактичних дій у захисті: зонний захист «5+1», «4+2».
42. Вивчення командних тактичних дій у захисті: особистий захист.
43. Вивчення командних тактичних дій у захисті: змішана система захисту.
44. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.
45. Удосконалення техніки зупинок та поворотів.
46. Удосконалення техніки ловіння м'яча двома та однією рукою.
47. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці.

48. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі.
49. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою з боку на місці.
50. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою з боку в русі.
51. Удосконалення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу без протидії суперника.
52. Вивчення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу з протидією напівактивних захисників.
53. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками на місці.
54. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками в русі.
55. Удосконалення техніки передач м'яча з відскоком від майданчика.
55. Удосконалення техніки ведення м'яча.
56. Удосконалення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків.
57. Удосконалення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі без схресних кроків (з ходу).
58. Удосконалення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку
59. Удосконалення техніки семиметрового штрафного кидка.
60. Удосконалення техніки кидка м'яча зігнутою рукою зверху у падінні на груди.
61. Удосконалення техніки фінта на прохід.
62. Удосконалення техніки фінта на передачу.
63. Удосконалення техніки фінта на кидок у ворота.
64. Удосконалення техніки добивання м'ячів.
65. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
66. Удосконалення техніки оволодіння м'ячем (перехоплення, вибивання, блокування).
67. Удосконалення техніки гри воротаря (стійка, переміщення, затримування м'яча руками, ногами, падіння, введення м'яча у гру, фінти).

68. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі: раціональний вибір місця та звільнення від опіки суперника.

69. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі: кидки м'яча у верхні та нижні кути воріт.

70. Удосконалення групових тактичних дій у нападі при чисельній перевазі.

71. Удосконалення групових тактичних дій у нападі при чисельній рівності.

72. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: швидкий прорив довгою передачею.

73. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: швидкий прорив серією коротких передач.

74. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: позиційний напад «3-3».

75. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: позиційний напад «4-2».

76. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця й протидія гравцям без м'яча.

77. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця й протидія гравцям з м'ячем.

78. Удосконалення групових тактичних дій у захисті при чисельній рівності: «2x2», «3x3».

79. Удосконалення групових тактичних дій у захисті при чисельній перевазі нападаючих: «2x3», «3x4» «4x5».

80. Удосконалення групових тактичних дій у захисті при чисельній більшості захисників: «3x2», «4x3» «5x4».

81. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, переключення.

82. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: групове блокування, взаємодія з воротарем.

83. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: зонний захист «5+1», «4+2».

84. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: особистий захист.

### **Футбол**

1. Вивчення техніки удару по м'ячу серединою підйому.
2. Вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
3. Вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.
4. Вивчення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
5. Вивчення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи;
6. Вивчення техніки зупинки м'яча підошвою.
7. Вивчення техніки зупинки м'яча стегном.
8. Вивчення техніки зупинки м'яча грудьми.
9. Вивчення техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
10. Вивчення техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
11. Вивчення техніки ведення м'яча носком.
12. Вивчення техніки відволікаючих дій (фінтів).
13. Вивчення техніки фінта «відхід» випадом.
14. Вивчення техніки фінта «відтягуванням м'яча назад».
15. Вивчення техніки жонгливання м'яча.
16. Вивчення техніки відбирання м'яча.
17. Вивчення техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.
18. Вивчення техніки захисних дій воротаря без м'яча.
19. Вивчення техніки гри воротаря: ловіння м'яча воротарем, що котяться на нього.
20. Вивчення техніки гри воротаря: ловіння м'яча, який спрямований у нижні кути воріт в падінні у правий лівий бік.
21. Вивчення техніки гри воротаря: ловіння м'яча, який спрямований у верхні кути воріт в падінні у правий лівий бік.
22. Вивчення техніки гри воротаря: відбивання м'яча ногами.
23. Вивчення індивідуальних тактичних дій футболіста у нападі.

24. Вивчення групових тактичних дій футболістів у нападі.
25. Вивчення командних тактичних дій футболістів у нападі.
26. Вивчення індивідуальних тактичних дій футболіста у захисті.
27. Вивчення групових тактичних дій футболістів у захисті.
28. Вивчення командних тактичних дій футболістів у захисті.
29. Удосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому.
30. Удосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
31. Удосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.
32. Удосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
33. Удосконалення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи;
34. Удосконалення техніки зупинки м'яча підошвою.
35. Удосконалення техніки зупинки м'яча стегном.
36. Удосконалення техніки зупинки м'яча грудьми.
37. Удосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
38. Удосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
39. Удосконалення техніки ведення м'яча носком.
40. Удосконалення техніки відволікаючих дій (фінтів).
41. Удосконалення техніки фінта «відхід» випадом.
42. Удосконалення техніки фінта «відтягуванням м'яча назад».
43. Удосконалення техніки жонглювання м'яча.
44. Удосконалення техніки відбирання м'яча.
45. Удосконалення техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.
46. Удосконалення техніки захисних дій воротаря без м'яча.
47. Удосконалення техніки гри воротаря: ловіння м'яча воротарем, що котяться на нього.
48. Удосконалення техніки гри воротаря: ловіння м'яча, який спрямований у нижні кути воріт в падінні у правий лівий бік.
49. Удосконалення техніки гри воротаря: ловіння м'яча, який спрямований у верхні кути воріт в падінні у правий лівий бік.

50. Удосконалення техніки гри воротаря: відбивання м'яча ногами.
51. Удосконалення індивідуальних тактичних дій футболіста у нападі.
52. Удосконалення групових тактичних дій футболістів у нападі.
53. Удосконалення командних тактичних дій футболістів у нападі.
54. Удосконалення індивідуальних тактичних дій футболіста у захисті.
55. Удосконалення групових тактичних дій футболістів у захисті.
56. Удосконалення командних тактичних дій футболістів у захисті.

**Перелік документів, які веде здобувач вищої освіти під час практики і подає на кафедру після завершення.**

Здобувачі вищої освіти повинні підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- шістнадцять планів-конспектів навчально-тренувальних занять з волейболу, баскетболу, гандболу, футболу (по чотири з кожного виду спорту, два плани-конспекти для груп початкової підготовки, два плани-конспекти для груп попередньої базової підготовки);
- вісім мікроциклів навчально-тренувальних занять з волейболу, баскетболу, гандболу, футболу (по два з кожного виду спорту, два – для груп початкової підготовки, два – для груп попередньої базової підготовки).
- скласти два мезоцикли навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
- підготовка двох рецензій на навчально-тренувальні заняття, які проводитимуть колеги.

## **2.2 НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА З ГІМНАСТИКИ**

**Метою** проходження навчальної практики з гімнастики є поглиблення і закріплення теоретичних знань, практичних умінь та навичок тренера з видів

спорту з навчальної дисципліни професійної підготовки «Теорія і методика гімнастики».

**Завдання практики:**

- розширити уявлення про засоби і методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять з гімнастики;
- сформувати стійкі навички з організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу, а також контролю за його ефективністю;
- розвинути навички здобувачів вищої освіти враховувати особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості.

**Керівництво практикою:** кафедра теорії і методики фізичного виховання.

**Бази практики.** Навчальна практика з гімнастики здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт повинна проводитись на таких базах: факультет фізичної культури (кафедра теорії і методики фізичного виховання) (денна, заочна форми навчання), позашкільних навчальних закладах: дитячих юнацьких спортивних школах, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, школах вищої спортивної майстерності, їх філіях, спортивних клубах, тощо (заочна форма навчання).

**Статус дисципліни:** навчальна практика з гімнастики входить до циклу обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки.

**Передумови для вивчення дисципліни:** перед початком проходження навчальної практики з гімнастики здобувачі вищої освіти вивчають навчальну дисципліну «Теорія і методика гімнастики», тому володіють теоретичною базою основних понять методики навчання гімнастичних вправ.

**Очікувані результати навчальної практики:** здобувачі вищої освіти після проходження практики мають **знати:**

- класифікацію, систематику і термінологію з гімнастики спортивної;
- гігієнічні вимоги до занять з гімнастики спортивної;
- зміст, форми організації і методику проведення занять з гімнастики



спортивної;

- профілактику травматизму на заняттях;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж та самомасаж на заняттях з гімнастики спортивної;
- особливості методики проведення занять з гімнастики спортивної із дітьми початкової підготовки, навчально-тренувальної групи і групи спортивного вдосконалення;
- підготовку місць до занять;
- організацію змагань і методику суддівства з гімнастики спортивної;
- тактичні дії у гімнастиці спортивній.

**Вміти:**

- володіти голосом під час подачі команд;
- знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;
- підбирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою в спортивній гімнастиці;
- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки виконання вправ та тактики змагань у гімнастиці спортивній;
- володіти методикою суддівства у гімнастиці спортивній;
- розробити положення змагань першості спортивної школи;
- оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;
- вміти вести протокол;
- володіти методикою суддівства у гімнастиці спортивній.

**Засоби діагностики результатів навчання:** проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з гімнастики для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл, оформлення звітної документації.

**Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики з гімнастики здобувачами вищої освіти**

**1-й день**

1. Участь у настановній конференції.
2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики.
3. Знайомство із базою практики. Проведення бесіди з директором ДЮСШ, заступником директора, старшим тренером відділення, тренером групи, лікарем.
4. Вивчення загального річного плану роботи груп ДЮСШ.
5. Формування первинних навичок організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу, а також контролю за його ефективністю.
6. Гігієнічні вимоги до занять з гімнастики спортивної.
7. Теоретична підготовка: «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика групи початкової підготовки першого року навчання з гімнастики».

## **2-й день**

1. Теоретична підготовка:
  - особливості формування рухового вміння та загальна характеристика групи початкової підготовки другого року навчання з гімнастики;
  - профілактика травматизму на заняттях;
  - лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж та самомасаж на заняттях з гімнастики спортивної;
  - особливості методики проведення занять з гімнастики спортивної із дітьми початкової підготовки, навчально-тренувальної групи і групи спортивного вдосконалення;
  - уміння обладнувати місце для проведення тренувальних занять з гімнастики спортивної, підготовка місць занять.
2. Ознайомлення з методикою проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики.
3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики (група початкової підготовки першого року навчання в дитячо-юнацькій спортивній школі).

4. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для, вивчення техніки вправ гімнастичного багатоборства.

5. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами гімнастики для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку.

6. Участь у проведенні навчально-тренувального заняття в ролі помічника тренера.

7. Проведення тренувального заняття у групі початкової підготовки першого року навчання з гімнастики».

### **3-й день**

1. Теоретична підготовка:

- особливості формування рухового вміння та загальна характеристика навчально-тренувальної групи першого року навчання з гімнастики;
- спортивний зал, інвентар та обладнання для гімнастики спортивної;
- основні правила з гімнастики спортивної;
- організація змагань і методика суддівства з гімнастики спортивної;
- підбір підготовчих та спеціальних вправ, рухливих ігор, естафет, що сприяють оволодінню технікою і тактикою в спортивній гімнастиці.

2. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики (група початкової підготовки другого року навчання в дитячо-юнацькій спортивній школі).

3. Участь у проведенні навчально-тренувального заняття в ролі помічника тренера.

4. Проведення рецензії навчально-тренувального заняття з гімнастики;

5. Проведення тренувального заняття у групі початкової підготовки другого року навчання з гімнастики».

### **4-й день**

1. Теоретична підготовка:

- особливості формування рухового вміння та загальна характеристика навчально-тренувальної групи другого року навчання з гімнастики;
- класифікація вправ у гімнастиці спортивній;

- тактичні дії у гімнастиці спортивній;
  - підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки виконання вправ та тактики змагань у гімнастиці спортивній;
  - ознайомитись з методикою суддівства в спортивній гімнастиці;
  - розробити положення змагань першості спортивної школи;
  - оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;
  - заповнити протокол змагань;
  - оформити звіт головного судді.
2. Участь у проведенні навчально-тренувального заняття в ролі помічника тренера.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики (група навчально-тренувальна першого року навчання в дитячо-юнацькій спортивній школі).

4. Проведення тренувального заняття у навчально-тренувальній групі першого року навчання з гімнастики».

5. Проведення рецензії навчально-тренувального заняття з гімнастики;

### **5-й день**

1. Теоретична підготовка.

2. Участь у проведенні навчально-тренувального заняття в ролі помічника тренера.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики (група навчально-тренувальна другого року навчання в дитячо-юнацькій спортивній школі).

4. Проведення хронометражу динаміки фізичного навантаження та побудова фізіологічної кривої тренувального заняття.

5. Проведення тренувального заняття у навчально-тренувальній групі другого року навчання з гімнастики».

6. Проведення обліку успішності навчально-тренувальної та змагальної діяльності в закріпленій групі.

7. Підготовка звітної документації.

**Перелік індивідуальних завдання для написання та проведення фрагменту навчально-тренувальних занять зі спортивної гімнастики**

*Вправи на перекладині.*

Вправи спрямовані на розвиток швидкості. Удосконалення техніки підйому розгином в стійку на руках. Удосконалення техніки із вису підйом махом назад. Виконання технічних прийомів у спрощених умовах.

*Вправи на брусах.*

Вправи спрямовані на розвиток координаційних здібностей. Удосконалення техніки підйому махом вперед в упор. Удосконалення техніки підйому махом назад в упор.

*Вправи на кільцях.*

Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів. Удосконалення техніки розмахування на рівні горизонталі прямого тіла. Удосконалення техніки підйому махом вперед. Вправи на коні з ручками.

Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів. Удосконалення техніки однойменних кіл. Удосконалення техніки різнойменних кіл.

*Вправи на килимі. (Акробатика).*

Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів. Удосконалення техніки перевороту вперед. Удосконалення техніки перевороту вперед – сальто вперед.

*Опорний стрибок.*

Вправи спрямовані на розвиток координаційних здібностей. Удосконалення техніки стрибку ноги нарізно. Удосконалення техніки стрибку зігнувшись.

*Вправи на колоді.*

Вправи спрямовані на розвиток спритності Удосконалення техніки стрибку поштовхом зі зміною положення ніг. Удосконалення техніки стрибку поштовхом двома з розведенням ніг. Багаторазові повторення.

Вправи спрямовані на розвиток координації. Удосконалення техніки

стрибку з правої на ліву.

Вправи спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей. Удосконалення комбінацій, згинання і розгинання рук в стійці на руках. Удосконалення комбінацій підйом розгином в упор на кільцях.

*Вправи на перекладині.*

Вправи спрямовані на розвиток швидкості. Удосконалення техніки із упору обертом назад вихід в стійку на руках. Удосконалення техніки із вису махом вперед поворот на 180°, з одночасним відпусканням рук в дохват (досягти горизонталі, 7-8 поворотів).

*Вправи на брусах.*

Удосконалення техніки підйому розгином. Удосконалення техніки махом назад стійка на руках. Вправи спрямовані на розвиток витривалості. Виконання комбінацій за коловим методом.

*Вправи на кільцях.*

Удосконалення техніки підйому махом назад. Удосконалення техніки підйому розгином. Вправи спрямовані на розвиток спритності.

*Вправи на килимі. (Акробатика).*

Вправи спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей. Удосконалення техніки перевороту вперед – сальто прогнувшись. Удосконалення техніки переворот назад.

*Вправи на коні з ручками.*

Вправи спрямовані на розвиток швидкості. Удосконалення техніки прямих схрещень. Удосконалення техніки зворотних схрещень.

*Опорний стрибок.*

Вправи спрямовані на розвиток витривалості. Удосконалення техніки перевороту вперед з поворотом на 180°.

Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів. Удосконалення техніки пробіжки з одного кінця колоди до іншого.

Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів. Удосконалення техніки стрибку зі зміною ніг попереду, на місці.

Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів. Удосконалення техніки підйому розгином в кут. Удосконалення техніки поєднання викруту вперед прогнувшись з підйомом махом назад.

Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів. Удосконалення техніки зіскоку – перевероту вперед із упору на руках на кінцях жердин.

Вправи спрямовані на розвиток витривалості. Удосконалення техніки стійки силою зігнувшись ноги разом.

*Бруси.*

Удосконалення техніки маху вперед поворот кругом в упор. Удосконалення техніки зіскоку – сальто вперед зігнувшись.

Тактика ведення при виконанні вправ на килимі – перекид назад через прямі руки в стійку. Тактика ведення при виконанні вправ на килимі – стійка на руках поштовхом. Вправи спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей.

*Бруси.*

Тактика комбінацій. Удосконалення техніки стрибку з правої на ліву. Вправи спрямовані на розвиток координації.

Тактичні дії при виконанні вправ на приладі – махом вперед упор кутом. Вправи спрямовані на розвиток швидкості.

Тактика комбінацій: удосконалення техніки із вису підйом махом назад. Вправи спрямовані на розвиток швидкості.

Тактика комбінацій. Удосконалення техніки підйом махом вперед. Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів.

**Звітна документація про результати проходження навчальної практики з гімнастики**

Підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- чотири плани-конспекти навчально-тренувальних занять з гімнастики

(два плани-конспекти для груп початкової підготовки, два плани-конспекти для

навчально-тренувальної групи);

- підготовка двох рецензій на навчально-тренувальні заняття, які проводитимуть колеги.

## **2.3 НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА З ПЛАВАННЯ**

**Мета навчальної практики з плавання** полягає у здійсненні якісної підготовки студентів до самостійного і творчого виконання основних професійно-тренерських функцій у реальному навчально-виховному процесі шкіл спортивного спрямування, зокрема, вдосконалення практичних навичок з плавання.

### **Завдання практики:**

- сформувати у здобувачів вищої освіти знання, сприяти вихованню професійних навичок і вмінь для здійснення наступних видів діяльності: організація та проведення навчання плаванню; підготовка та організація проведення змагань з плавання; проведення занять по оздоровчому та прикладному плаванню; пропаганда плавання як життєво важливої корисного виду фізичної активності і масового виду спорту;

- застосування занять з плавання як діючого засобу, що сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості, формуванню активної життєвої позиції.

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор.

**Бази практики:** для здобувачів вищої освіти денної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедра спорту і спортивних ігор; для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедра спорту і спортивних ігор; школи спортивного профілю, спортивні бази, ДЮСШ, спортивні клуби, шкільні секції.

**Статус дисципліни:** навчальна практика з плавання входить до циклу обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки.



**Передумови для вивчення дисципліни:** навчальну практику з плавання здобувачі вищої освіти проходять лише після вивчення дисципліни «Теорія і методика плавання».

**Очікувані результати навчальної практики:** здобувачі вищої освіти після проходження практики мають **знати**:

- класифікацію, систематику і термінологію з плавання;
- організацію і проведення занять з плавання;
- гігієнічні вимоги до занять з плавання;
- зміст, форми організації і методики проведення занять з плавання; профілактику травматизму на заняттях з плавання;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша долікарська допомога;
- особливості методики проведення занять плавання з дорослими;
- підготовку місць занять з плавання (в басейні, на водоймищах тощо);
- організацію змагань і методики суддівства з плавання.

**Вміти:**

- знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;
- підбирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою в плаванні;
- володіти голосом під час подачі команд; виконувати завдання викладача щодо складання і проведення окремих частин тренувань з наступним його аналізом;
- показати різновиди стилів у плаванні, послідовність вивчення та проаналізувати їх; знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;
- обладнати місце для проведення уроків з плавання;
- оформляти відповідну документацію.

**Засоби діагностики результатів навчання:** проведення фрагментів навчально-тренувальних занять для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл, оформлення звітної документації.

**Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики з плавання здобувачами вищої освіти:**

**1-й день**

1. Настановна конференція.
2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики з плавання.
3. Проведення теоретично-організаційної підготовки.

**2-й день**

1. Особливості техніки та методика навчання техніки плавання «кріль на грудях».
2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, стартів та поворотів:

- вправи для розучування рухів ногами;
- вправи для розучування рухів руками;
- вправи на дихання;
- узгодження рухів ніг, рук та дихання;

Рухливі ігри для засвоєння техніки плавання: «ковзання на спині на грудях», «плавання через тунель», «гвинт».

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з плавання (групи початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Описати правила поведінки у воді; підібрати 16-20 спеціально-підвідних вправ для розучування техніки плавання «кріль на спині»; підібрати 3-4 гри на воді для дорослих.

**3-й день**

1. Особливості техніки та методика навчання техніки плавання «кріль на спині».
2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, стартів та поворотів:

- вправи для розучування рухів ногами;

- вправи для розучування рухів руками;
- узгодження рухів ніг, рук та дихання;

Рухливі ігри для засвоєння техніки: «За м'ячем плавом», «Хто швидше».

3. Описати олімпійську програму змагань з плавання; підібрати 18-20 спеціально-підвідних вправ для розучування техніки плавання «кріль на спині»; підібрати 2-3 рухливі гри на закріплення техніки плавання способом «кріль на спині».

#### **4-й день**

1. Особливості техніки та методика навчання техніки плавання «брас» та «батерфляй».

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, стартів та поворотів: вправи для розучування рухів ногами; вправи для розучування рухів руками; вправи на дихання; узгодження рухів ніг, рук та дихання.

3. Описати види кондиційних тренувань.

#### **5-й день**

1. Методичні особливості проведення кондиційного тренування для різних груп населення.

2. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами плавальних рухів для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

### **Перелік індивідуальних завдань для написання та проведення фрагменту навчально-тренувальних занять з плавання**

1. Вивчення техніки дихання при плаванні способом «Кріль на грудях». Гра, що сприяє засвоєнню з водним середовищем.

2. Розучування рухів ногами при плаванні способом «Кріль на грудях». Рухлива гра, що сприяє засвоєнню рухів ногами.

3. Розучування рухів руками при плаванні способом «Кріль на грудях». Рухлива гра.

4. Розучування техніки плавання способом «Кріль на грудях». Узгодженість рухів ніг, рук та дихання. Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
5. Розучування техніки плавання способом «Кріль на спині». Гра, що сприяє опанування водним середовищем.
6. Розучування техніки плавання способом «Кріль на спині». Робота рук.
7. Розучування техніки роботи ніг при оволодінні стилем «Кріль на спині».
8. Розучування техніки плавання стилем «Кріль на спині». Узгодженість роботи ніг, рук, дихання. Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
9. Закріплення розучуваної техніки плавання стилем «Кріль на спині». Гра, що сприяє закріпленню техніки.
10. Розучування техніки дихання при плаванні стилем «Брас». Гра, що сприяє опанування дітей з водним середовищем.
11. Розучування роботи рук при плаванні стилем «Брас».
12. Розучування роботи ніг при плаванні стилем «Брас».
13. Розучування техніки плавання стилем «Брас». Узгодженість роботи ніг, рук, дихання. Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
14. Закріплення техніки плавання стилем «Брас» Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
15. Розучування техніки дихання при плаванні стилем «Батерфляй». Гра, що сприяє опанування водним середовищем.
16. Розучування техніки рухів ногами і тулубом при плаванні стилем «Батерфляй».
17. Розучування техніки рухів руками при плаванні стилем «Батерфляй».
18. Розучування техніки плавання способом «Батерфляй». Узгодженість рухів руками, ногами, тулубом. Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
19. Закріплення (вдосконалення) техніки плавання способом «Батерфляй». Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
20. Розучування техніки старту з тумбочки.
21. Розучування техніки старту з води.
22. Розучування «закритому» повороту.

23. Розучування «відкритому» повороту.

**Перелік документів, які веде здобувач вищої освіти під час практики і подає на кафедру після завершення**

Підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- 8 планів-конспектів навчально-тренувальних занять з плавання;
- підготовка рецензії на навчально-тренувальне заняття, яке проводитимуть колеги.

## **2.4 НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**Цілі практики** полягають у формуванні та вдосконаленні практичних навичок організації навчально-тренувального процесу з легкої атлетики на основі теоретичного вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики».

**Завдання практики:**

- сформувані у здобувачів вищої освіти знання, сприяти вихованню професійно-педагогічних навичок і вмінь для здійснення наступних видів діяльності:
  - організація та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики;
  - удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ: спортивної ходьби, бігу (короткі, середні, довгі дистанції, бар'єрного, кросового, з перешкодами, естафетного), стрибків (у довжину, висоту, потрійний), метань (штовхання ядра, списа, диска);
  - розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики; організація та проведення змагань з легкої атлетики.

**Керівництво практикою:** кафедра легкої атлетики з методикою викладання.

**Бази практики:** для здобувачів вищої освіти денної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедра легкої атлетик з методикою викладання; для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання: школи спортивного профілю, спортивні бази, ДЮСШ, спортивні клуби, шкільні секції.

**Статус дисципліни:** навчальна практика з легкої атлетики входить до циклу обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки.

**Передумови для вивчення дисципліни:** на основі теоретичних знань, здобутих під час вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики», здійснюється формування практичних умінь та навичок під час проходження навчальної практики.

**Очікувані результати навчальної практики:** здобувачі вищої освіти після проходження практики мають знати:

- теорію та методику організації та проведення занять з легкої атлетики;
- теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять легкоатлетичними вправами;
- правила змагань з видів легкої атлетики;
- засоби профілактики травматизму на заняттях з легкої атлетики;
- особливості підготовки місць занять з легкоатлетичних видів спорту;
- організацію змагань і методику суддівства в легкій атлетиці.

**Уміти:**

- володіти методикою викладання легкої атлетики в ДЮСШ;
- робити методичний розбір (аналіз) тренування з легкої атлетики;
- контролювати та навчити учнів самоконтролю за фізичним навантаженням на організм людини;
- скласти документацію для організації і проведення змагань з легкої атлетики;
- судити змагання з різних видів легкої атлетики на посаді судді, рефері, головного секретаря, керівника змагань, тощо;

- підібрати та скласти комплекси підвідних вправ для навчання техніки видів легкої атлетики;

- підібрати та скласти комплекс легкоатлетичних вправ для розвитку фізичних якосте.

**Засоби діагностики результатів навчання:** проведення фрагментів навчально-тренувальних занять для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл, оформлення звітної документації.

**Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики з легкої атлетики здобувачами вищої освіти:**

1. Участь у настановній конференції.

2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики.

3. Проведення теоретично-організаційної підготовки.

4. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної ходьби.

5. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з бігу (короткі дистанції та естафетний біг).

### **2-й день**

1. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять зі штовхання ядра.

2. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять зі стрибків у висоту з розбігу.

3. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з бігу на середні та довгі дистанції.

### **3-й день**

1. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з легкоатлетичних стрибків (у довжину, потрійного).

2. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять зі штовхання ядра.

3. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з кросового бігу.

#### **4-й день**

1. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з бар'єрного бігу.

2. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з метання списа.

3. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з бігу з перешкодами.

#### **5-й день**

1. Організація, суддівство та правила проведення змагань зі спортивної ходьби та бігових видів легкої атлетики.

2. Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкоатлетичних метань.

3. Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкоатлетичних стрибків.

### **Перелік індивідуальних завдань для написання та проведення фрагменту навчально-тренувальних занять з легкої атлетики**

1. Навчити техніки бігу на короткі дистанції.
2. Навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.
3. Навчити техніки естафетного бігу.
4. Навчити техніки метання малого м'яча.
5. Навчити техніки метання диска.
6. Навчити техніки метання списа.
7. Навчити техніки штовхання ядра.
8. Навчити техніки метання молота.
9. Навчити техніки стрибка у довжину з розбігу.
10. Навчити техніки потрійного стрибка.
11. Навчити техніки стрибків у висоту.



12. Навчити техніки спортивної ходьби.
13. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.
14. Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.
15. Удосконалення техніки естафетного бігу.
16. Удосконалення техніки метання малого м'яча.
17. Удосконалення техніки метання диска.
18. Удосконалення техніки штовхання ядра.
19. Удосконалення техніки метання молота.
20. Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.
21. Удосконалення техніки потрійного стрибка.
22. Удосконалення техніки стрибків у висоту.
23. Удосконалення техніки спортивної ходьби.

**Перелік документів, які веде здобувач вищої освіти під час практики і подає на кафедру після завершення**

Підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- 6 планів-конспектів навчально-тренувальних занять з легкої атлетики;
- підготовка двох рецензій на навчально-тренувальні заняття, які проводитимуть колеги.

## **2.5 НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ**

**Цілі практики** полягають у практичному закріпленні теоретичних знань, набутих в процесі теоретичного навчання та у формуванні навичок організації навчально-тренувального процесу з проведення туристичних походів.

**Завдання практики:**

- сформувати у здобувачів вищої освіти знання, сприяти вихованню професійно-педагогічних навичок і вмінь для здійснення наступних видів діяльності:

- формування вмінь і навичок орієнтування на місцевості, вироблення умінь застосовувати набуті знання в екстремальних умовах, в різних непередбачуваних ситуаціях, формування у майбутніх фахівців вмінь виховувати у підростаючого покоління дбайливе ставлення до природи та духовних надбань українського народу, оволодіння технікою пішохідного туризму, вироблення умінь застосовувати набуті знання, вміння і навички у професійній діяльності.

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор.

**Бази практики:** для здобувачів вищої освіти денної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедра спорту і спортивних ігор; для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання: школи спортивного профілю, спортивні бази, ДЮСШ, спортивні клуби, шкільні секції.

**Очікувані результати навчальної практики:** здобувачі вищої освіти після проходження практики мають **знати:**

- класифікацію видів туризму; специфічні особливості пішохідного, лижного, гірського, велосипедного, водного, спелеотуризму; головні елементи топографії;

- визначення понять: «рельєф місцевості», «місцеві предмети», «план», «карта», умовні топографічні знаки; будову та правила користування компасом;

- визначення понять: «азимут істинний», «азимут магнітний», «магнітне відхилення», правила безпеки в туристських походах;

- зміст, організацію та завдання секцій та гуртків з туристсько-краєзнавчої роботи;

- організацію та проведення змагань з техніки туризму;

- організацію краєзнавчої і суспільно корисної роботи в поході;

- туристську етику і психологічний клімат в групі;

- права і обов'язки учасників і керівників походу;

- загальні кулінарні правила; визначення понять: «режим руху», «темپ руху», «порядок руху», «лінія руху»;

- характеристику переправ в брід, вплав, навісної переправи, по колоді, переправи «маятник»;

- види і призначення вогнищ; історію, географію, природу рідного краю.

### **Вміти:**

- працювати з картою, компасом, орієнтуватися на місцевості різними способами; визначати магнітне відхилення;

- надавати долікарняну допомогу потерпілим;

- організувати і провести змагання з техніки туризму;

- організувати суспільно корисну та краєзнавчу роботу під час походів;

- комплектувати відділення і розподіляти обов'язки; вибирати район подорожі;

- оформляти документацію походу; готувати індивідуальне та групове спорядження;

- укладати рюкзак;

- комплектувати медичну аптечку; складати харчовий раціон та кошторис походу;

- заготовляти продукти та зберігати їх;

- організувати конкурси, художні вечори, тематичні привали;

- долати природні і штучні перешкоди; рухатися по різних поверхнях;

- розпалювати вогнище;

- обирати місця для бівуаку; напинати намет; вибирати місце для вогнища; звертати табір, підводити підсумки походу;

- оформляти відповідну документацію.

**Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики з організації та проведення туристичних походів здобувачами вищої освіти:**

### **1-й тиждень**

1. Участь у настановній конференції.

2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики з організації краєзнавчо-туристичної діяльності. (класифікація видів туризму, форми туризму, топографічна підготовка, форми рельєфу, місцеві предмети, умовні топографічні знаки, робота з мапою, загальні принципи побудови дистанції, підготовка і проведення змагань.

3. Проведення теоретично-організаційної підготовки.

4. Організація і проведення туристичних походів.

5. Вибір району подорожі і розробка маршруту.

6. Вихід на маршрут. Переходи, малі привали, екскурсії і краєзнавча робота групи.

7. Організація і техніка бівачних робіт.

8. Проведення теоретично-організаційної підготовки.

## **2-й тиждень**

1. Методика проведення рухливих ігор на місцевості.

2. Етапи проведення змагань.

3. Документація змагань. Особливості проведення змагань в ДЮСШ з учнями груп початкової та базової підготовки.

4. Організація змагань з техніки пішогохідного туризму.

5. Особливості техніки та методика навчання техніки в'язання вузлів (для зв'язування канатів, для обв'язування та допоміжні).

6. Надання долікарської допомоги.

7. Організація, суддівство та правила проведення змагань з рухливих ігор за програмою «Веселі старти». Сценарій. Обов'язки суддів.

8. Оформлення зведеного та поестафетних протоколів. Звітна документація.

9. Організація, суддівство та правила проведення змагань зі спортивного орієнтування (особисто-командні змагання).

**Перелік індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти першого  
(бакалаврського) рівня для екскурсій, прогулянок, організації змагань з  
техніки пішохідного туризму**

1. Техніка безпеки в туристичному поході.
2. Організація і проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю.
3. Розподіл обов'язків учасників туристичної подорожі.
4. Розробка документації походу. Вибір району подорожі і розробка маршруту.
5. Складання кошторису походу.
6. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності.
7. Організація харчування туристів у поході.
8. Організація і техніка бівачних робіт.
9. Рятувальні роботи: вузли і обов'язки, натягування переправи.
10. Перша долікарська допомога при проведенні практичних занять туризмом.
11. Організація і проведення змагань з техніки пішохідного туризму.

**Екскурсії:**

1. Екскурсія по Старому місту «Квітка на камені».
2. Кам'янець-Подільський – перлина Поділля.
3. Кам'янець-Подільський – місто сонця.
4. Кам'янець-Подільський – історичне місто.
5. 7 чудес України(м. Кам'янець-Подільський).
6. Релігійний центр Поділля – Бакота.
7. Кришталева печера в селі Кривче Тернопільської області.
8. Хотинська фортеця – таємниці і загадки.

**Прогулянки:**

1. Каньйон Старої фортеці.
2. Цибулівський ліс.

### 3. Подільські Товтри.

**Перелік документів, які веде здобувач вищої освіти під час практики і подає на кафедру після завершення**

Підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- 10 планів-конспектів навчально-тренувальних занять з туризму;
- підготовка двох рецензій на навчально-тренувальні заняття, які проводитимуть колеги.

## 2.6 НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА З ОДНОБОРСТВ

**Метою** проходження «Навчальної практики з одноборств» є поглиблення і закріплення теоретичних знань практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з навчальної дисципліни «Одноборства».

**Завдання практики:**

- ознайомити студентів-практикантів із засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять з одноборств; засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей;
- створити уяву про методіку проведення навчально-тренувальних занять засобами одноборств із використанням технічних прийомів і тактичних дій;
- покращити розуміння здобувачами вищої освіти етапів навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення); особливостей проведення навчально-тренувальних заняттях у групах початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;

- удосконалити застосування студентами-практикантами методичних особливостей проведення кондиційного тренування з елементами одноборств для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор.

**Бази практики:** для здобувачів вищої освіти денної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедра спорту і спортивних ігор; для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання: школи спортивного профілю, спортивні бази, ДЮСШ, спортивні клуби, шкільні секції.

**Очікувані результати навчальної практики:** здобувачі вищої освіти після проходження практики мають **знати:**

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять з одноборств;
- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами єдиноборств;
- методика проведення навчально-тренувальних занять засобами одноборств із використанням технічних прийомів і тактичних дій;
- етапи навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення);
- особливості проведення навчально-тренувальних заняттях у групах початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;
- особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахування параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;
- особливості використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я;
- особливості міжнародного досвіду залучення осіб до рухової активності.

- способи визначення раціонального обсягу рухової активності та дозування фізичного навантаження для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку;

- методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами єдиноборств для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості;

- класифікацію, систематику і термінологію з одноборств;

- профілактику травматизму на уроках фізкультури з одноборств;

- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з одноборств;

- підготовку місць занять з одноборств;

- організацію змагань і методичку суддівства з одноборств.

#### **Уміти:**

- знаходити правильній вибір місця для проведення вправ і контролю;

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки і тактики в єдиноборствах;

- скласти план-конспект проведення навчально-тренувального заняття з одноборств (вільна та греко-римська боротьба, дзюдо, сумо, кураш, самбо та інші);

- побудувати мікроцикл та мезоцикл навчально-тренувальних занять з одноборств (вільна, греко-римська боротьба, дзюдо, сумо, кураш, самбо) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;

- скласти план-конспект кондиційного тренування для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку;

- показати і аналізувати прийом з одноборств, послідовність вивчення прийомів;

- знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;

- обладнати місце для проведення уроків з одноборств.

#### **Володіти:**

- вправами для розвитку фізичних якостей;



- методами педагогічного контролю в процесі занять з одноборств;
- методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з одноборств на секційних заняттях в ДЮСШ та на уроках фізкультури в школі;
- методикою роботи з науково-методичною літературою;
- методикою ведення виховної роботи в класі, секції, під час занять і змагань з одноборств;
- технікою переворотів: важелем, зворотнім захватом тулуба, захватом шиї з під плеча, захватом руки на ключ;
- утриманням і виходом з моста одним способом;
- технікою переводу в партер: ривком за руку, нирком під руку із захопленням шиї та плеча зверху, технікою кидка зі спини;
- веденням навчально-тренувального поєдинку в стійці та партері.

**Статус дисципліни:** навчальна практика з одноборств входить до циклу обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки дисциплін професійної підготовки.

**Передумови для вивчення дисципліни:** перед початком проходження «Навчальної практики з одноборств» здобувачі вищої освіти вивчають навчальну дисципліну «Одноборства», після вивчення якої вони в достатній мірі володіють імітаційними, підвідними та підготовчими вправами для вивчення техніки і тактики одноборств; у взаємодії з суперником вміють використовувати під час сутички, двоюбіо індивідуальні, техніко-тактичні дії у нападі та захисті.

### Програма навчальної практики

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота

<b>Змістовий модуль 1. Методика навчання елементам кидкової техніки в дзюдо, айкідо, боротьбі на поясах, сумо</b>							
<b>Тема 1.</b> Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям у вільній боротьбі та дзюдо.	9	-	9	-	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям в айкідо.	8	-	8	-	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям в боротьбі на поясах.	6	-	6	-	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям в сумо.	6	-	6	-	-	-	-
<b>Методика навчання елементам ударної техніки в боксі і тхеквандо</b>							
<b>Тема 5.</b> Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям в боксі.	8	-	8	-	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Аналіз техніки та методика навчання техніко-тактичним діям в тхеквандо.	8	-	8	-	-	-	-
<b>Разом за змістовим модулем 1.</b>	<b>45</b>	-	<b>45</b>	-	-	-	-
<b><i>Усього годин:</i></b>	<b>45</b>	-	<b>45</b>	-	-	-	-

**Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики зі спортивних ігор здобувачами вищої освіти**

**1-й день**

1. Участь у настановній конференції.
2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики.
3. Проведення теоретично-організаційної підготовки.

**2-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з видів боротьби (вільна боротьба, дзюдо).
2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики видів боротьби, використання під час навчального поєдинку індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з видів боротьби (групи початкової та базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з видів боротьби для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з видів боротьби для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами видів боротьби для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

### **3-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з боротьби кураш, сумо.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики боротьби кураш, сумо, використання під час навчального поєдинку індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з боротьби кураш, сумо (групи початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з боротьби кураш, сумо для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з боротьби кураш, сумо для груп початкової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами боротьби кураш, сумо для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

### **4-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з айкідо.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики в айкідо, використання під час навчального поєдинку індивідуальних та тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з айкідо (групи початкової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з айкідо для груп початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних школах.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з айкідо для груп початкової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами айкідо для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

### **5-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з тхеквандо та боксу.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики в тхеквандо та боксі, використання під час навчального поєдинку індивідуальних та тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з тхеквандо та боксу (групи початкової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з тхеквандо та боксу для груп початкової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з тхеквандо та боксу для груп початкової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами тхеквандо та боксу для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

### **Перелік індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для написання та проведення фрагменту навчально-тренувальних занять з одноборств**

1. Вивчення техніки стійок та переміщень у вільній боротьбі та дзюдо.
2. Вивчення техніки стійок та переміщень в айкідо.

3. Вивчення техніки стійок і переміщень в тхеквандо та боксі.
4. Вивчення прийомів самострахування у видах єдиноборств.
5. Вивчення техніки кидків зі спини в боротьбі дзюдо.
6. Вивчення техніки кидків зі спини захватом руки та поясниці.
7. Вивчення техніки кидків зі спини захватом двох рук.
8. Вивчення техніки задньої підніжки, ознайомлення із захисними діями.
9. Вивчення техніки передньої підніжки, ознайомлення із захисними діями.
10. Вивчення техніки задньої підніжки з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця).
11. Вивчення техніки передньої підніжки (захватом руки та поясниці).
12. Вивчення техніки больових та удушаючих прийомів в дзюдо.
13. Вивчення техніки самозахисту від різноманітних захватів в айкідо.
14. Вивчення техніки самозахисту від одностороннього захвату (Ай Ханмі Катате-Торі Іккію, омоте, ура).
15. Вивчення техніки від різностороннього захвату (Гяку Ханмі Катате-Торі Шихо-Наге, омоте, ура).
16. Вивчення техніки самозахисту від захватів за дві руки (Ріоте-Торі Іккію з розворотом).
17. Вивчення техніки самозахисту від зброї (ніж, пістолет).
18. Вивчення техніки самозахисту від ножа (Коте-Гаєши, омоте, ура).
19. Вивчення техніки самозахисту від пістолета (Хіджі-Кімі Осає, омоте).
20. Вивчення техніки самозахисту від захватів за куртку (за грудки, за рукав).
21. Вивчення техніки самозахисту від захватів за грудки (Муна-дорі Ніккію, омоте, ура).
22. Вивчення техніки самозахисту від захватів за рукава (Ката-дорі Ніккію, омоте, ура).
23. Вивчення техніки перекидів вперед, назад, в бік, через партнера.
24. Вивчення техніки кидків через спину в видах боротьби на поясах «Алиш» (вільний стиль) та української боротьбою на поясах (класичний стиль).

25. Вивчення техніки кидка задньою підніжкою захватом за пояс.
26. Вивчення техніки виштовхувань в боротьбі сумо.
27. Вивчення техніки пересування приставним кроком та техніки човникового руху в боксі.
28. Вивчення техніки пересування приставним кроком в боксі (вперед – назад, вліво – вправо).
29. Вивчення техніки пересування човникового руху в боксі.
30. Вивчення техніки прямих ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захисту в боксі.
31. Вивчення техніки ударів знизу лівою та правою рукою в голову, тулуб та захисту в боксі.
32. Вивчення техніки нанесення бокових ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захисту в боксі.
33. Вивчення техніки бокового удару лівою рукою в голову та захисту в боксі.
34. Вивчення техніки бокового удару правою рукою в голову та захисту в боксі.
35. Вивчення техніки бокового удару лівою рукою в тулуб та захисту в боксі.
36. Вивчення техніки бокового удару правою рукою в тулуб та захисту в боксі.
37. Вивчення техніки бокових ударів в голову, тулуб та захисту в боксі.
38. Вивчення основних понять та принципів тхеквандо.
39. Вивчення основних термінів тхеквандо.
40. Вивчення техніки стійок, ударів руками і ногами в тхеквандо. Навчання стійкам. Ударам рукою «муругі». Ударам ногами «Бандал чагі», «Юп чагі», «Двіт чагі», «Ап чагі», «Доліо чагі».
41. Вивчення стійок, ударів та блоків в тхеквандо.
42. Удосконалення техніки кидків зі спини різними захватами.
43. Удосконалення техніки передньої та задньої підніжки в русі.

44. Удосконалення техніки кидків зі спини в комбінаціях.

45. Удосконалення техніки підніжок та зацепів.

46. Удосконалення техніки задньої підніжки з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця).

47. Удосконалення техніки передньої підніжки (захватом руки та поясниці).

48. Удосконалення техніки самозахисту від різноманітних захватів в айкідо. Самозахист від одностороннього захвату (Ай Ханмі Катате-Торі Іккіо, омоте, ура); від різностороннього захвату (Гяку Ханмі Катате-Торі Шихо-Наге, омоте, ура); самозахист від захватів за дві руки (Ріоте-Торі Іккіо з розворотом).

49. Удосконалення техніки самозахисту від зброї (ніж, пістолет). Самозахист від ножа (Коте-Гаєши, омоте, ура); Самозахист від пістолета (Хіджі-Кімі Осає, омоте).

50. Удосконалення техніки самозахисту від захватів за куртку (за груди, за рукав). Самозахист від захватів за груди (Муна-дорі Ніккіо, омоте, ура); Самозахист від захватів за рукава (Ката-дорі Ніккіо, омоте, ура).

51. Удосконалення техніки кидків зі спини захватом за пояс в боротьбі на поясах.

52. Удосконалення техніки ведення навчального поєдинку у сумо.

53. Удосконалення техніки обманних рухів нападу в сумо.

54. Удосконалення техніки пересування в боксі.

55. Удосконалення техніки ударів знизу лівою та правою рукою в голову, тулуб та захисту в боксі.

56. Удосконалення техніки нанесення бокових ударів лівою, правою рукою в голову, тулуб та захисту в боксі.

57. Удосконалення техніки падіння в перед та назад.

58. Удосконалення техніки бокового удару правою рукою в голову та захисту в боксі.

59. Удосконалення техніки бокового удару лівою рукою в тулуб та захисту в боксі.

60. Удосконалення техніки бокового удару правою рукою в тулуб та захисту в боксі.

61. Удосконалення техніки бокових ударів в голову, тулуб та захисту в боксі.

62. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій у захисті: техніки стійок, ударів руками і ногами в тхеквандо.

63. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій у нападі та захисті: виконання стійок, виконання ударів, виконання блоків «наджундэ пальмок макки, наджундэ сонкаль макки, чукъе пальмок макки, хэчо макки» в тхеквандо.

64. Поглиблене вдосконалення техніки стійок і блоків в тхеквандо.

65. Удосконалення стійок в тхеквандо, блоків «бакат пальмок макки, ан пальмок макки, пальмок дэби макки, сонкаль дэби макки». Вдосконалення відновлюючих і дихальних вправ.

66. Удосконалення техніки блоків і ударів в тхеквандо.

67. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі в тхеквандо.

68. Удосконалення стійок і блоків в тхеквандо. Вдосконалення ударів. Вивчення удару «неріо чагі».

69. Удосконалення техніки бокових ударів в голову, тулуб та захисту в боксі.

70. Удосконалення техніки захватів та звільнення від них у вільній боротьбі.

71. Удосконалення техніки захватів та звільнення від них у дзюдо та самбо.

72. Удосконалення техніки захватів та звільнення від них в айкідо.

73. Удосконалення коронних та слабо засвоєних прийомів, комбінацій, зв'язок у видах боротьби.

74. Удосконалення техніки кидка зі спини захватом руки на плече з колін.

75. Удосконалення техніки кидків зі спини з захватом руки та поясу. Комбінації: зачеп із середини – кидок через стегно з падінням та переходом на утримання.



76. Удосконалення техніки переводу в партер ривком за руку, переверот хресним захватом.

77. Удосконалення техніки переверотів в партері: за дальню руку і ближню ногу, за дальню руку і поясницю, за дальню руку і дальню ногу, схресним захватом ніг.

**Перелік документів, які веде здобувач вищої освіти під час практики і подає на кафедру після завершення**

Підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- п'ять планів-конспектів навчально-тренувальних занять з видів боротьби (вільна боротьба, дзюдо), єдиноборств (айкідо, тхеквандо), (по одному з кожного виду спорту, два плани-конспекти для груп початкової підготовки, два плани-конспекти для груп попередньої підготовки);
- вісім мікроциклів навчально-тренувальних занять з вільної боротьби, дзюдо, айкідо, тхеквондо (по два з кожного виду спорту, два – для груп початкової підготовки, два – для груп попередньої підготовки).
- скласти два мезоцикли навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
- підготовка двох рецензій на навчально-тренувальні заняття, які проводитимуть колеги.

## РОЗДІЛ 3

### ВИРОБНИЧІ ПРАКТИКИ СВО «БАКАЛАВР» ТА «МАГІСТР» СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

#### 3.1 ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА В ДЮСШ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ СВО «БАКАЛАВР»

**Цілі практики** полягають у реалізації системи здобутих теоретичних знань та практичних умінь і навичок, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків тренера з обраного виду спорту, зокрема в умовах роботи на посаді тренера в ДЮСШ у групах початкової підготовки.

**Завдання практики:**

- ознайомити здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі змістом роботи позашкільних навчальних закладів спортивного спрямування, зокрема груп початкової підготовки;
- створення цілісного уявлення про зміст і характер тренерської діяльності (організаційна, вихована, навчально-спортивна, науково-дослідна, адміністративно-господарська, суддівська та представницька);
- формування стійких навичок з організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу, а також контролю за його ефективністю;
- навчання студентів інноваційним формам та методам організації, планування професійної діяльності тренера.

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор, кафедра теорії і методик фізичного виховання, кафедра легкої атлетики з методикою викладання.

**Бази практики:** позашкільні навчальні заклади (дитячі юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності та їх філії).

Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична

культура і спорт повинна проводитись на таких базах: ДЮСШ м. Кам'янця-Подільського (денна форма навчання), дитячих юнацьких спортивних школах, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, школах вищої спортивної майстерності, їх філіях, спортивних клубах, шкільних спортивних секціях тощо Хмельницької області та України (заочна форма навчання).

**Статус дисципліни:** виробнича практика в дитячій юнацькій спортивній школі в групах початкової підготовки входить до циклу обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки.

**Передумови для вивчення дисципліни:** перед початком проходження виробничої практики в ДЮСШ в групах початкової підготовки здобувачі вищої освіти вивчають наступні навчальні дисципліни: «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія і методика юнацького спорту», «Теорія і методика фізичного виховання» «Підвищення спортивної майстерності» та інші, що стосуються теорії і методики вивчення різних видів спорту. В результаті вивчення цих дисциплін здобувачі вищої освіти вже володіють системою здобутих теоретичних знань, практичних умінь і навичок, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків під час проходження виробничої практики.

**Очікувані результати** виробничої практики в ДЮСШ в групах початкової підготовки: здобувачі вищої освіти після проходження практики мають **знати:**

- підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо; вносити рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту;
- основні положення сучасної теорії та методики підготовки спортивної діяльності та підготовки спортсменів;
- мету, завдання, принципи, засоби, методи навчання і тренування з обраного виду спорту в групах початкової підготовки;
- суть та зміст структури підготовки до змагань з урахуванням закономірностей періодизації спортивного тренування;

- організацію, проведення змагань з обраного виду спорту в групах початкової підготовки.

По завершенні терміну проходження практики здобувачі вищої освіти повинні **вміти**:

- будувати логічно завершений педагогічний процес у ДЮСШ, спортивних клубах, спортивних секціях;

- демонструвати ефективну співпрацю в команді співробітників окремих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; володіти навичками оцінювання непередбачуваних проблем у професійній діяльності і обдуманого вибору шляхів їх вирішення, нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримуватися етичних норм ділового спілкування та поведінки;

- здійснювати навчально-виховний процес в обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом підготовки спортсменів високого класу;

- активізувати особистість дітей (спортсменів) різного віку, розвиток їх різних сторін підготовленості; контролювати і давати оцінку (самооцінку) дій учасників в спортивній діяльності; створювати проблемні ситуації, умови для розвитку пізнавальних процесів і волі спортсменів.

**Засоби діагностики результатів навчання:** проведення фрагментів навчально-тренувальних занять в ДЮСШ в групах початкової підготовки, оформлення звітної документації.

### Зміст програми практики

Розділ і зміст роботи	Документація для навчання і виконання
<b>Ознайомлення з об'єктом практики</b>	
Ознайомлення з діяльністю спортивної організації – об'єкта практики.	Положення про спортивну організацію. Статут організації.
Ознайомлення з організацією тренувального процесу, виховної роботи, структурою і змістом підготовки спортсменів.	Розклад тренувальних занять. Плани виховної роботи. Накази. Статистичні звіти.
Вивчення законодавчої і нормативної документації уряду та Державного захисту України з фізичної культури і спорту, що визначають напрями спортивної роботи.	Накази Президента. Постанови уряду. Накази і Постанови Держкомспорту. Україн.
Знайомство з керівним складом спортивної організації, тренерським складом,	Штатний розклад.

спортсменами та рівнем їх спортивної підготовленості.	
Списки навчальних груп.	
<b>Організація навчально-тренувального процесу</b>	
Визначення контингенту учнів і навчальних груп для проведення практики (ігри за необхідності – проведення набору в групи; комплектування навчальних груп і команд).	Нормативні документи. Наповнення груп. Плани комплектування. Накази. Особисті справи учнів. Журнали обліку роботи тренерів.
Ознайомлення з розкладом проведення занять. Складання розкладу для закріпленої групи спортсменів.	Розклад занять.
Підготовка місць для проведення занять, спортивного інвентарю, приладів, обладнання.	Тарифи орендної плати. Інструкції по забезпеченню безпеки праці.
Визначення і розробка організаційних форм проведення занять та взаємодії з тренерами.	Функціональні обов'язки тренера, практиканта, керівника від кафедри університету.
Організаційна робота студента: Участь у конференціях закладу освіти з практики (організаційна, підсумкова) Розробка індивідуального плану студента-практиканта з тренерської практики. Участь у методичних заняттях бригади. Складання звітної документації за підсумками практики.	Програми тренерської практики. Звітна документація студента. Програма тренерської практики. Програми для СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ. Плани навчально-тренувального процесу. Індивідуальний план та вся документація практиканта. Документація за всіма розділами програми, тренерської практики.
<b>Навчально-спортивна робота</b>	
Визначення мети, завдань навчання, тренувального процесу і виховної роботи зі спортсменами.	Програма з видів спорту для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
Складання планів тренувального процесу на мікро-, мезо- та макроцикл, планів-конспектів тренувальних занять.	Програми з видів спорту. Плани тренувань спортсменів.
Проведення тренувальних занять.	Плани-конспекти тренувальних занять.
Визначення тренувальних завдань, управління діяльністю, оперативний контроль за станом, облік завантаження спортсменів у процесі занять, підведення підсумків тренувального процесу.	Плани тренувального процесу. Індивідуальні щоденники спортсменів. Журнал обліку роботи.
Облік виконаного тренувального обсягу та ефективності навчально-тренувального процесу.	Журнал обліку роботи. Аналіз контрольних нормативів. Протоколи участі у змаганнях. Індивідуальні щоденники спортсменів.
<b>Виховна робота</b>	
Визначення мети, завдань, форм і методів виховної роботи відповідно до контингенту групи спортсменів.	Плани виховної роботи.
Проведення бесід, диспутів, обговорення спортивних статей і книг, зустрічей з видатними спортсменами, ветеранами спорту і праці, організація культурного дозвілля.	Посібники з виховної роботи. Конспекти бесід, плани виступів, тексти доповідей.
<b>Проведення занять. Представництво на змаганнях</b>	
Складання регламентуючої документації	Календар спортивно-масових заходів.

для підготовки і проведення спортивних змагань, підготовки суддівських кадрів, присвоєння спортивних розрядів.	Положення про змагання. Положення про суддівські колегії. Єдина спортивна класифікація України.
Участь в організації і проведенні спортивних змагань. Участь у роботі суддівської колегії в якості представника команди. Подача заявок, подача протесту. Підготовка звіту про проведення змагань та участі у змаганнях.	Правила змагань з виду спорту. Регламент проведення змагань. Суддівська документація (заявка, протоколи змагань, звіт суддівської колегії та ін.)
Розділ і зміст роботи.	Документація для вивчення і виконання.
Участь у проведенні спортивних змагань в якості члена суддівської колегії. Виконання функцій головного судді, керівника суддівської служби, судді, головного секретаря, секретаря.	Правила змагань з виду спорту. Регламент проведення змагань. Протокол жеребкування. Протоколи змагань. Звіт суддівської колегії.
<b>Адміністративно-господарська та фінансова діяльність</b>	
Вивчення фінансових документів ДЮСШ.	Бюджет організації, кошториси на проведення спортивних заходів. Документи фінансової діяльності.
Оформлення документації на проведення навчально-тренувальних зборів, спортивних змагань, відряджень, інших спортивно-масових заходів.	Накази, кошториси, бланки, форми кошторисів, відряджень.
Складання фінансових документів (звітів) про проведення спортивних заходів, відряджень.	Бланки (форми) кошторисів, відряджень. Документи обліку роботи з проведення спортивних заходів.
Участь у придбанні спортивної форми, інвентарю, обладнання, його списання.	Рахунки на придбання, довіреності, накладні, акти про списання.
<b>Методична і науково-дослідна робота</b>	
Вивчення методичних документів роботи тренера.	Програма виробничої (педагогічної) практики. Навчальні програми з видів спорту.
Вивчення методичних посібників з питань організації, проведення та управління навчально-тренувальним процесом і тренерською діяльністю.	
Проведення індивідуальних та участь у групових дослідженнях за програмою практики.	
Узагальнення та аналіз даних тестування в процесі тренувальних занять, участі у змаганнях спортсменів різних навчальних груп.	Протоколи тестування, протоколи змагань.
<b>Протоколи змагань</b>	
Участь у роботі тренерської ради, педагогічної ради, федерації з виду спорту.	Протоколи засідань, плани роботи рад, федерацій.
Читання лекцій на спортивну тематику, виконання різноманітних завдань керівництва ДЮСШ, співпраця зі спортивними організаціями.	Плани лекцій, тези.
Випуск фотомонтажів, листівок, стендів та інших агітаційних матеріалів.	Матеріали про хід практики.

Ознайомлення з документацією об'єкта практики з підготовки громадських інструкторів та судців з виду спорту.	Програма, плани семінарів, протоколи складання заліків, накази про присвоєння звань.
--	--

## **Послідовність видів робіт під час проходження виробничої практики в ДЮСШ в групах початкової підготовки:**

### **1-й тиждень**

1. Взяти участь у настановній конференції закладу освіти.
2. Ознайомитися зі структурою, змістом та методами роботи спортивної організації – об'єкта практики.
3. Ознайомитися з роботою спортивної секції об'єкта практики та напрямками діяльності тренера.
4. Ознайомитися з контингентом навчально-тренувальної групи.
5. Переглянути не менше трьох-чотирьох навчально-тренувальних занять.
6. Ознайомитися з програмою для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
7. Взяти участь у проведенні навчально-тренувальних занять як асистент тренера.
8. Ознайомитися з методичною і науково-дослідною роботою тренера на об'єкті практики.
9. Ознайомитися з організацією і проведенням спортивних змагань.
10. Ознайомитися з особливостями проведення занять в групах початкової підготовки.
11. Ознайомитися зі змістом роботи тренерської ради і суддівської колегії спортивної організації – об'єкта практики.
12. Приступити до самостійного проведення навчально-тренувальних занять з учнями групи тренера-методиста.
13. Розпочати проведення науково-дослідної роботи в навчально-тренувальній групі.
14. Взяти участь у підготовці та проведенні спортивного вечора чи показових виступів.
15. Ознайомитися з порядком придбання, видачі та списання спортивного одягу, інвентарю та обладнання.

### **2-3-й тиждень**

1. Ознайомитися з діяльністю тренера по підготовці і проведенню семінарів з підготовки громадських інструкторів, суддів з виду спорту.
2. Ознайомитися з методиками проведення педагогічного контролю тренувального процесу в групі початкової підготовки.
3. Провести необхідні дослідження (тестування) в групі для визначення рівня підготовленості учнів.
4. Провести аналіз щоденників тренування учнів і порівняти їх дані з модельними показниками обсягів тренувального процесу аналогічного контингенту.
5. Засвоїти обов'язки і права представника команди на змаганнях, тренера команди, суддівського персоналу відповідно до правил змагань з обраного виду спорту.
6. Ознайомитися з особливостями організації і проведення тренувального процесу з дітьми.
7. Ознайомитися та засвоїти методику оформлення основної документації спортивних змагань з виду спорту, а саме: заявки, картки спортсмена, протоколи змагань, звіти про проведення змагань.
8. Оволодіти методикою складання документації планування і обліку навчально-тренувального процесу в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ, Центрах олімпійської підготовки.
9. Допомогати тренеру в прийомі контрольних нормативів у учнів навчально-тренувальних груп.
10. Вдосконалювати знання з методики навчання та тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат на об'єкті практики.

### **4-й тиждень**

1. Ознайомитися з документацією, технологією підготовки та проведенням навчально-тренувальних зборів.
2. Взяти участь в оформленні стендів, фотостендів, плакатів про події практики.



3. Ознайомитися з документацією щодо оформлення спортивних розрядів і звань.
4. Провести тестування (разом з лікарем) щодо визначення рівня функціональної підготовленості учнів групи.
5. Ознайомитися з нормативними показниками забезпечення харчуванням на зборах, добових у відрядженнях, вартості проїзду та порядком оформлення відповідної документації та звітів.
6. Ознайомитися з порядком оформлення угод на оренду спортивної бази для проведення навчально-тренувальних зборів чи спортивних змагань.
7. Ознайомитися з методикою складання регламентуючої документації щодо підготовки та проведення спортивних змагань з виду спорту.
8. Провести контрольне навчально-тренувальне заняття.
9. Зробити педагогічний аналіз контрольного заняття, проведеного членом бригади.
10. Закінчити оформлення звітної документації з практики.
11. Взяти участь у спортивному вечорі для дітей та їх батьків, підготовленому студентами-практикантами.
12. Підготуватись до виступу на підсумковій конференції з практики.

**Перелік індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для проходження виробничої практики в ДЮСШ в групах початкової підготовки**

1. Проведення бесід, диспутів, обговорення спортивних статей і книг.
2. Зустрічі з видатними спортсменами, ветеранами спорту.
3. Підготовка планів диспутів і організація культурного дозвілля.
4. Аналіз науково-методичних джерел з питань організації, змісту та управління навчально-тренувальним процесом і тренерською діяльністю.
5. Групове дослідження з виду спорту, з якого спеціалізуються студенти, на прикладі проходження практики в конкретній групі підготовки.

6. Формування індивідуальних і групових планів та моделей змагальної діяльності або окремих її елементів.

7. Випуск фотомонтажів, листівок, стендів, інших агітаційних посібників на об'єкті практики.

**Перелік документів, які веде здобувач вищої освіти під час практики і подає на кафедру після завершення**

Здобувачі вищої освіти повинні підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- документацію про організацію та проведення змагань;
- 24 плани-конспекти навчально-тренувальних занять;
- 2 сценарії проведення спортивно-масових заходів;
- індивідуальний план роботи на період проходження практики;
- річний план тренувального процесу для групи, закріпленої за студентом-практикантом (макроцикл);
- план тренувального процесу на період проходження практики (мезоцикл);
- журнал обліку роботи навчально-тренувальної групи;
- контрольні нормативи з ЗФП та СФП, що дають право переводу до наступної навчальної групи за рівнем підготовленості.

### **3.2 ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА В ДЮСШ В ГРУПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ СВО «БАКАЛАВР»**

**Цілі практики** полягають у засвоєнні студентами сучасних методів і форм спортивної підготовки дітей та організації власної роботи на посаді тренера з виду спорту в умовах ДЮСШ в групах спеціалізованої підготовки, з удосконаленням професійної діяльності фахових знань, умінь та навичок, вмінні прийняти самостійні рішення.

**Завдання практики:**

- ознайомити здобувачів вищої освіти з новими технологіями, прогресивними формами організації праці у сфері фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту в умовах ринкової економіки;

- ознайомити здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня зі змістом роботи груп спеціалізованої підготовки у позашкільних навчальних закладах спортивного спрямування;

- розширення уявлення про зміст і характер тренерської діяльності у групах спеціалізованої підготовки;

- підвищення конкурентоспроможності фахівців на ринку праці у сфері фізичної культури і спорту;

- навчання студентів передовим методам організації, планування та виховної діяльності тренера;

- набуття здобувачів вищої освіти знань, умінь і навичок щодо виконання професійних обов'язків з урахуванням специфіки роботи та вимог роботодавців.

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор, кафедра теорії і методики фізичного виховання, кафедра легкої атлетики з методикою викладання.

**База практики:** позашкільні навчальні заклади (дитячі юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності та їх філії).

**Очікувані результати виробничої практики:** здобувачі вищої освіти після проходження практики мають **знати:**

- основні положення сучасної теорії та методики підготовки спортивної діяльності та підготовки спортсменів;

- мету, завдання, принципи, засоби, методи навчання і тренування з обраного виду спорту;

- суть та зміст структури підготовки до змагань з урахуванням закономірностей періодизації спортивного тренування;

- методики набору і відбору перспективних спортсменів;

- організацію та проведення змагань з обраного виду спорту;
- матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу та змагань.

По завершенні терміну проходження практики здобувачі вищої освіти повинні **вміти**:

- ефективно використовувати основні положення загальної теорії та методики підготовки спортсменів в олімпійському спорті;
- здійснювати навчально-виховний процес в обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом підготовки спортсменів високого класу;
- застосовувати основні положення теорії спорту для розв'язання завдань набору та відбору спортсменів;
- організовувати та проводити змагання з обраного виду спорту, виконувати функції судді та представника команди, дотримуватись правил техніки безпеки, страхування, експлуатації спортивного інвентарю та спортивних споруд.

**Засоби діагностики результатів навчання:** проведення фрагментів навчально-тренувальних занять в ДЮСШ в групах спеціалізованої базової підготовки, оформлення звітної документації.

**Послідовність видів робіт під час проходження виробничої практики в ДЮСШ в групах спеціалізованої базової підготовки:**

### 1-й тиждень

1. Взяти участь у настановній конференції закладу освіти.
2. Ознайомитися зі структурою, змістом та методами роботи спортивної організації – об'єкта практики.
3. Ознайомитися з роботою спортивної секції об'єкта практики та напрямками діяльності тренера.
4. Ознайомитися з контингентом навчально-тренувальної групи.
5. Переглянути не менше трьох-чотирьох навчально-тренувальних занять.
6. Ознайомитися з програмою для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

7. Взяти участь у проведенні навчально-тренувальних занять як асистент тренера.

8. Ознайомитися з методичною і науково-дослідною роботою тренера на об'єкті практики.

9. Ознайомитися з організацією і проведенням спортивних змагань.

10. Ознайомитися з особливостями проведення занять з групами різного віку і статі.

11. Ознайомитися зі змістом роботи тренерської ради і суддівської колегії спортивної організації – об'єкта практики.

12. Приступити до самостійного проведення навчально-тренувальних занять з учнями групи тренера-методиста.

13. Розпочати проведення науково-дослідної роботи в навчально-тренувальній групі.

14. Взяти участь у підготовці та проведенні спортивного вечора чи показових виступів.

15. Ознайомитися з порядком придбання, видачі та списання спортивного одягу, інвентарю та обладнання.

## **2-й тиждень**

1. Ознайомитися з діяльністю тренера по підготовці і проведенню семінарів з підготовки громадських інструкторів, суддів з виду спорту.

2. Ознайомитися з методиками проведення педагогічного контролю тренувального процесу в групі спеціалізованої підготовки.

3. Провести необхідні дослідження (тестування) в групі для визначення рівня підготовленості учнів, можливо, за темою своєї кваліфікаційної роботи.

4. Провести аналіз щоденників тренування учнів і порівняти їх дані з модельними показниками обсягів тренувального процесу аналогічного контингенту.

5. Засвоїти обов'язки і права представника команди на змаганнях, тренера команди, суддівського персоналу відповідно до правил змагань з обраного виду спорту.

6. Ознайомитися з особливостями організації і проведення тренувального процесу з дітьми, підлітками та юнаками.

7. Ознайомитися та засвоїти методику оформлення основної документації спортивних змагань з виду спорту, а саме: заявки, картки спортсмена, протоколи змагань, звіти про проведення змагань.

8. Засвоїти методику складання документації планування і обліку навчально-тренувального процесу в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ, Центрах олімпійської підготовки.

9. Допомогати тренеру в прийомі контрольних нормативів у учнів навчально-тренувальних груп.

10. Вдосконалювати знання з методики навчання та тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат на об'єкті практики.

### **3-й тиждень**

1. Ознайомитися з документацією, технологією підготовки та проведенням навчально-тренувальних зборів.

2. Взяти участь в оформленні стендів, фотостендів, плакатів про події практики.

3. Ознайомитися з документацією щодо оформлення спортивних розрядів і звань.

4. Провести тестування (разом з лікарем) щодо визначення рівня функціональної підготовленості учнів групи.

5. Продовжити проведення науково-дослідної роботи у групі згідно з планом написання дипломної роботи.

6. Ознайомитися з нормативними показниками забезпечення харчуванням на зборах, добових у відрядженнях, вартості проїзду та порядком оформлення відповідної документації та звітів.

7. Ознайомитися з порядком оформлення угод на оренду спортивної бази для проведення навчально-тренувальних зборів чи спортивних змагань.

8. Ознайомитися з методикою складання регламентуючої документації щодо підготовки та проведення спортивних змагань з виду спорту.

9. Провести контрольне навчально-тренувальне заняття.

10. Зробити педагогічний аналіз контрольного заняття, проведеного членом бригади.

11. Закінчити оформлення звітної документації з практики.

12. Взяти участь у спортивному вечорі для дітей та їх батьків, підготовленому студентами-практикантами. Підготуватись до виступу на підсумковій конференції з практики.

### **Перелік індивідуальних завдань для проходження виробничої практики в ДЮСШ в групах спеціалізованої базової підготовки**

1. Проведення бесід, диспутів, обговорення спортивних статей і книг.

2. Зустрічі з видатними спортсменами, ветеранами спорту.

3. Підготовка планів диспутів і організація культурного дозвілля.

4. Аналіз науково-методичних джерел з питань організації, змісту та управління навчально-тренувальним процесом і тренерською діяльністю.

5. Групове дослідження з виду спорту, з якого спеціалізуються студенти, на прикладі проходження практики в конкретній групі підготовки.

6. Формування індивідуальних і групових планів та моделей змагальної діяльності або окремих її елементів.

7. Випуск фотомонтажів, листівок, стендів, інших агітаційних посібників на об'єкті практики.

8. Здійснення аналізу посадових обов'язків тренера та керівного складу фізкультурно-спортивної організації.

9. Здійснення аналізу організації та проведення окремого заходу фізкультурно-оздоровчого або спортивно-масового заходу.

10. Написання звіту про проведення профорієнтаційної роботи (проведення бесіди, анкетування, розміщення рекламних матеріалів, участь у Дні відкритих дверей на факультеті фізичної культури).

**Перелік документів, які веде здобувач вищої освіти під час практики і подає на кафедру після завершення**

Здобувачі вищої освіти повинні підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- документацію про організацію та проведення змагань;
- 15 планів-конспектів навчально-тренувальних занять;
- 2 сценарії проведення спортивно-масових заходів;
- індивідуальний план роботи на період проходження практики;
- річний план тренувального процесу для групи, закріпленої за студентом-практикантом (макроцикл);
- план тренувального процесу на період проходження практики (мезоцикл);
- журнал обліку роботи навчально-тренувальної групи;
- контрольні нормативи з ЗФП та СФП, що дають право переводу до наступної навчальної групи за рівнем підготовленості.

**3.3 ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА НА ПОСАДІ ТРЕНЕРА З ВИДІВ СПОРТУ В ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СВО «МАГІСТР»**

**Цілі практики** полягають у формуванні готовності до цілісного виконання комплексу функціональних обов'язків тренера у закладі вищої освіти, серед яких: організація навчально-тренувального процесу, проведення методичної, науково-дослідної та виховної роботи, практичне застосування поглиблених фундаментальних знань з фахових дисциплін, набутих під час навчання на освітньому ступені «магістр»; розвиток уміння самостійно розв'язувати навчально-виховні завдання, стимулювання потреби постійно підвищувати свою професійну компетентність, подальше програмування стратегії саморозвитку і самовдосконалення у вищій школі.



**Завдання практики:**

- закріплення фахових знань, їх творче застосування у практичній діяльності викладача-тренера закладу вищої освіти;
- формування навичок творчого, науково-педагогічного та методичного пошуку, оволодіння ефективними інноваційними педагогічними та інформаційними технологіями; формами і методами, навчально-тренувальної роботи зі студентами;
- оволодіння методами і формами педагогічної діагностики, педагогічного прогнозування та планування навчально-виховного процесу ЗВО;
- формування особистісних рис, соціально та професійно значущих якостей, світоглядної та громадянської позиції;
- створення умов для професійного росту здобувачів вищої освіти, оволодіння ними специфіки діяльності тренера з обраного виду спорту у ЗВО;
- розвиток умінь аналізувати та оцінювати свою діяльність, а також корегувати її на основі рефлексії, піклуватися про професійне самовдосконалення;
- поглиблення розуміння сутності основних принципових позицій нової освітньої політики, що проводиться в державі та умов їх практичної реалізації в школах спортивного спрямування та ЗВО.

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор, кафедра теорії і методик фізичного виховання, кафедра легкої атлетики з методикою викладання.

**Бази практики:** виробнича практика в групах спортивно-педагогічного вдосконалення студентів факультету фізичної культури проводиться на таких базах практики: факультеті фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (для денної форми навчання), закладах вищої освіти I-IV рівнів акредитації, що відповідають вимогам та забезпечують виконання робочих програм практик (для заочної форми навчання).

**Очікувані результати виробничої практики:** здобувачі вищої освіти

після проходження практики мають **знати**:

- поглиблені та розширені методичні аспекти організації та проведення тренувального процесу у закладах вищої освіти;
- методику аналізу тренувальних занять, уміння самоаналізу та самопрограмування;
- психолого-педагогічні аспекти роботи зі спортсменами під час навчально-тренувального процесу;
- особливості ведення супровідної документації з усіх видів роботи тренера з обраного виду спорту у закладі вищої освіти;
- суть та зміст структури підготовки до змагань з урахуванням закономірностей періодизації спортивного тренування в групах СПВ та ПСМ;
- матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу та змагань.

По завершенні терміну проходження практики здобувачі вищої освіти повинні **вміти**:

- упорядковувати нормативні документи, методичні та інформаційні матеріали для здійснення професійної діяльності тренера з обраного виду спорту;
- ефективно використовувати основні положення загальної теорії та методики тренувального процесу спортсменів у вищій школі;
- здійснювати навчально-виховний процес в обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом підготовки спортсменів високого класу;
- оцінювати ризики та враховувати різні види відповідальності при виборі альтернатив вирішення практичних завдань професійної діяльності;
- розробляти та використовувати заходи з вирішення організаційних, методичних, кадрових проблем в обраному напрямі фізичної культури і спорту;
- застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові концепції, теорії та технології.

**Засоби діагностики результатів навчання:** проведення фрагментів

навчально-тренувальних занять в групах спортивно-педагогічного вдосконалення, оформлення звітної документації.

**Послідовність видів робіт під час проходження виробничої практики в групах спортивно-педагогічного вдосконалення:**

**1-й тиждень**

1. Взяти участь у настановній конференції закладу освіти.
2. Ознайомитися зі структурою, змістом та методами роботи тренера (керівника практики), за яким закріплений студент.
3. Ознайомитися з роботою групи спортивно-педагогічного вдосконалення/підвищення спортивної майстерності та напрямками діяльності тренера.
4. Ознайомитися з контингентом групи СПВ/ПСМ.
5. Переглянути одне навчально-тренувальне заняття.
6. Ознайомитися з комплексом навчально-методичного забезпечення групи СПВ/ПСМ з обраного виду спорту.
7. Взяти участь у проведенні навчально-тренувальних занять як асистент тренера.
8. Ознайомитися з методичною і науково-дослідною роботою тренера на кафедрі.
9. Ознайомитися з організацією і проведенням спортивних змагань.
10. Ознайомитися зі змістом роботи тренерів кафедри.
11. Приступити до самостійного проведення навчально-тренувальних занять зі студентами групи СПВ/ПСМ.
12. Розпочати проведення науково-дослідної роботи в групі СПВ/ПСМ.
13. Взяти участь у підготовці та проведенні спортивного заходу чи показових виступів.
14. Ознайомитися з порядком придбання, видачі та списання спортивного одягу, інвентарю та обладнання.

**2-й тиждень**

1. Ознайомитися з діяльністю тренера по підготовці і проведенню семінарів з підготовки громадських інструкторів, суддів з виду спорту.

2. Ознайомитися з методиками проведення педагогічного контролю тренувального процесу в групі СПВ/ПСМ.

3. Провести необхідні дослідження (тестування) в групі для визначення рівня підготовленості студентів, можливо, за темою своєї кваліфікаційної роботи.

4. Засвоїти обов'язки і права представника команди на змаганнях, тренера команди, суддівського персоналу відповідно до правил змагань з обраного виду спорту.

5. Ознайомитися з особливостями організації і проведення тренувального процесу зі студентами різних курсів.

6. Ознайомитися та засвоїти методику оформлення основної документації спортивних змагань з виду спорту, а саме: заявки, картки спортсмена, протоколи змагань, звіти про проведення змагань.

7. Засвоїти методику складання документації планування і обліку навчально-тренувального процесу в закладі вищої освіти.

8. Допомогати тренеру в прийомі контрольних нормативів в студентів груп СПВ/ПСМ.

9. Вдосконалювати знання з методики навчання та тренування студентів на об'єкті практики.

### **3-й тиждень**

1. Ознайомитися з документацією, технологією підготовки та проведенням навчально-тренувальних зборів.

2. Взяти участь в оформленні стендів, фотостендів, плакатів про події практики.

3. Ознайомитися з документацією щодо оформлення спортивних розрядів і звань.

4. Провести тестування (разом з лікарем) щодо визначення рівня функціональної підготовленості студентів груп СПВ/ПСМ.

5. Продовжити проведення науково-дослідної роботи у групі згідно з планом написання дипломної роботи.

6. Ознайомитися з нормативними показниками забезпечення харчуванням на зборах, добових у відрядженнях, вартості проїзду та порядком оформлення відповідної документації та звітів.

7. Ознайомитися з порядком оформлення угод на оренду спортивної бази для проведення навчально-тренувальних зборів чи спортивних змагань.

8. Ознайомитися з методикою складання регламентуючої документації щодо підготовки та проведення спортивних змагань з виду спорту.

9. Провести контрольне навчально-тренувальне заняття.

10. Зробити педагогічний аналіз контрольного заняття, проведеного іншим студентом-практикантом.

11. Закінчити оформлення звітної документації з практики.

### Зміст програми практики

Розділ і зміст роботи	Документація для навчання і виконання
<b>Навчальна робота</b>	
Визначення змісту, мети, завдань тренувального процесу в групах спортивно-педагогічного вдосконалення та підвищення спортивної майстерності.	Комплекс навчально-методичного забезпечення зі спортивно-педагогічного вдосконалення з виду спорту/підвищення спортивної майстерності.
Складання планів тренувального процесу на мікро-, мезо- та макроцикл, конспектів тренувальних занять.	Програми з видів спорту. Плани тренувань спортсменів.
Проведення тренувальних занять.	Конспекти занять.
Визначення тренувальних завдань, управління діяльністю, оперативний контроль за станом, облік навантаження спортсменів у процесі занять, підведення підсумків тренувального процесу.	Плани тренувального процесу. Індивідуальні щоденники спортсменів. Журнал обліку роботи.
Облік виконаного тренувального обсягу та ефективності навчально-тренувального процесу.	Журнал обліку роботи. Аналіз контрольних нормативів. Протоколи участі у змаганнях. Індивідуальні щоденники спортсменів.
<b>Організаційна робота</b>	
Ознайомлення з діяльністю кафедри – об'єкта практики.	Положення про кафедру. Статут організації.
Ознайомлення з організацією тренувального процесу, виховною роботою, структурою і змістом підготовки	Розклад тренувальних занять. Плани виховної роботи. Накази. Статистичні звіти.

спортсменів.	
Вивчення законодавчої і нормативної документації уряду та Державного захисту України з фізичної культури і спорту, що визначають напрями спортивної роботи.	Накази Президента. Постанови уряду. Накази і Постанови Держкомспорту України.
Знайомство з керівним складом кафедри, тренерським складом, спортсменами та рівнем їх спортивної підготовленості.	Штатний розклад. Список групи СПВ/ПСМ з обраного виду спорту.
Консультації з керівником практики та іншими тренерами.	Ведення звідної документації, зокрема індивідуального плану та робочих записів.
Ознайомлення з розкладом проведення занять. Складання розкладу для закріпленої групи спортсменів на період практики.	Розклад занять.
Підготовка місць для проведення занять, спортивного інвентарю, приладів, обладнання.	Тарифи орендної плати. Інструкції по забезпеченню безпеки праці.
Визначення і розробка організаційних форм проведення занять та взаємодії з тренерами.	Функціональні обов'язки тренера, практиканта, керівника від кафедри університету.
Участь у конференціях закладу освіти з практики (організаційна, підсумкова). Розробка індивідуального плану студента-практиканта з тренерської практики. Складання звітної документації за підсумками практики.	Програми тренерської практики. Звітна документація студента. Програма тренерської практики. Плани навчально-тренувального процесу. Індивідуальний план та вся документація практиканта. Документація за всіма розділами програми виробничої практики.
Складання регламентуючої документації для підготовки і проведення спортивних змагань, підготовки суддівських кадрів, присвоєння спортивних розрядів.	Календар спортивно-масових заходів. Положення про змагання. Положення про суддівські колегії. Єдина спортивна класифікація України.
Участь в організації і проведенні спортивних змагань. Участь у роботі суддівської колегії в якості представника команди. Подача заявок, подача протесту. Підготовка звіту про проведення змагань та участі у змаганнях.	Правила змагань з виду спорту. Регламент проведення змагань. Суддівська документація (заявка, протоколи змагань, звіт суддівської колегії та ін.)
Розділ і зміст роботи.	Документація для вивчення і виконання
Участь у проведенні спортивних змагань в якості члена суддівської колегії. Виконання функцій головного судді, керівника суддівської служби, судді, головного секретаря, секретаря.	Правила змагань з виду спорту. Регламент проведення змагання. Протокол жеребкування. Протоколи змагань. Звіт суддівської колегії.
<b>Наукова робота</b>	
Вивчення плану наукових досліджень кафедри загалом та тренера зокрема.	План наукової роботи кафедри.
Проведення експериментального дослідження для написання дипломної роботи або для виконання індивідуального завдання.	Результати дослідження.
Проведення індивідуальних та участь у групових дослідженнях за програмою практики.	Результати дослідження.

Узагальнення та аналіз даних тестування в процесі тренувальних занять, участі у змаганнях спортсменів різних навчальних груп.	Протоколи тестування, протоколи змагань.
<b>Виховна робота</b>	
Визначення мети, завдань, форм і методів виховної роботи відповідно до контингенту групи спортсменів.	Плани виховної роботи групи СПВ/ПСМ.
Проведення бесід, диспутів, обговорення спортивних статей і книг, зустрічей з видатними спортсменами, ветеранами спорту і праці, організація культурного дозвілля	Посібники з виховної роботи. Конспекти бесід, плани виступів, тексти доповідей.
Проведення виховних та мотивуючих бесід зі спортсменами групи СПВ/ПСМ.	Орієнтовна тематика, презентації, графік.

**Перелік індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня для проходження виробничої практики на посаді тренера в групах спортивно-педагогічного вдосконалення**

1. Проведення теоретичного семінару на одну із запропонованих тем тренером (керівником від закладу освіти).
2. Проведення короткого експериментального дослідження та написання висновків до нього. Наприклад, про зміну показників фізичного стану спортсменів за рахунок введення в процес тренування того чи іншого методу.
3. Аналіз науково-методичних джерел з питань організації, змісту та управління навчально-тренувальним процесом і тренерською діяльністю.
4. Групове дослідження з виду спорту, з якого спеціалізуються студенти, на прикладі проходження практики в конкретній групі СПВ.
5. Формування індивідуальних і групових планів та моделей змагальної діяльності або окремих її елементів.
6. Здійснення аналізу посадових обов'язків тренера та керівного складу кафедри.
7. Здійснення аналізу організації та проведення окремого заходу фізкультурно-оздоровчого або спортивно-масового заходу.
8. Створення проєкту на одну із актуальних проблем сфери фізичної культури і спорту.

9. Створення макету комплексу навчально-методичного забезпечення з дисципліни «СПВ (обраний вид спорту)».

10. Розробка презентації з результатів проведених змагань, проведених в період практики або до її початку.

11. Складання та оновлення орієнтовної тематики виховних заходів, пов'язаних із розвитком світових технологій та їх впливу на спорт зокрема.

**Перелік документів, які веде здобувач вищої освіти під час практики і подає на кафедру після завершення**

Здобувачі вищої освіти повинні підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- документацію про організацію та проведення змагань;
- 9 планів-конспектів навчально-тренувальних занять;
- 2 сценарії проведення спортивно-масових заходів;
- індивідуальний план роботи на період проходження практики;
- річний план тренувального процесу для групи, закріпленої за студентом-практикантом (макроцикл);
- план тренувального процесу на період проходження практики (мезоцикл);
- журнал обліку роботи навчально-тренувальної групи.

### **3.4 ВИРОБНИЧА ПЕДАГОГІЧНА АСИСТЕНТСЬКА ПРАКТИКА СВО «МАГІСТР»**

**Цілі практики** полягають у формуванні готовності здобувачів вищої освіти ОС «магістр» до якісного виконання системи функціональних обов'язків науково-педагогічного працівника, серед яких: організація навчального процесу, проведення методичної, науково-дослідної та виховної роботи; практичне застосування поглиблених фундаментальних знань з дисциплін професійної підготовки, набутих під час навчання, розвиток уміння самостійно



розв'язувати навчально-виховні завдання; стимулювання потреби постійно підвищувати свою професійну компетентність, подальше програмування стратегії саморозвитку і самовдосконалення у закладі вищої освіти.

**Завдання практики:**

- застосування у практичній діяльності науково-педагогічного працівника закладу вищої освіти фахових знань;
- розробка та викладання спеціалізованих навчальних дисциплін у закладі вищої освіти;
- пошук, обробка та практичне застосування інноваційних форм та методів організації навчально-тренувального процесу здобувачів вищої освіти;
- формування особистісних рис, соціально та професійно значущих якостей, світоглядної та громадянської позиції;
- знаходити ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби;
- розвиток умінь аналізувати та оцінювати свою діяльність, а також корегувати її на основі рефлексії, піклуватися про професійне самовдосконалення та саморозвиток;
- поглиблення розуміння принципів організації освітнього процесу у закладі вищої освіти.

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор, кафедра теорії і методики фізичного виховання, кафедра легкої атлетики з методикою викладання, кафедра педагогіки та управління навчальним закладом.

**Бази практики:** виробнича педагогічна асистентська практика студентів факультету фізичної культури проводиться на таких базах практики: факультеті фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (для денної форми навчання), закладах вищої освіти I-IV рівнів акредитації, що відповідають вимогам та забезпечують виконання робочих програм практик (для заочної форми навчання).

**Очікувані результати виробничої практики:** здобувачі вищої освіти

після проходження практики мають **знати**:

- методику організації та проведення навчального процесу у закладах вищої освіти;
- методичні особливості здійснення аналізу та самоаналізу проведених навчальних занять;
- психолого-педагогічні аспекти роботи зі здобувачами вищої освіти під час проведення освітньої діяльності;
- особливості ведення супровідної документації з усіх видів роботи науково-педагогічного працівника у закладі вищої освіти.

По завершенні терміну проходження практики здобувачі вищої освіти повинні **вміти**:

- проводити семінарські, лабораторні та практичні заняття з використанням сучасних методів та технологій навчання;
- закріплювати, поглиблювати та узагальнювати психолого-педагогічні, методичні знання в процесі їх використання для вирішення конкретних навчальних завдань;
- формувати і розвивати професійні навички і вміння;
- формувати і розвивати навички творчого педагогічного пошуку, виробляти дослідницький підхід до викладацької діяльності;
- сформувати досвід самостійного і творчого аналізу та оцінки педагогічних явищ і ситуацій у практиці роботи ЗВО;
- набути вмінь теоретичного проектування та практичного конструювання навчально-виховного процесу, спрямованого на розвиток особистості студентів та їх творчу самореалізацію;
- володіти умінням професійного і педагогічного спілкування зі студентською аудиторією.

**Засоби діагностики результатів навчання:** проведення навчальних та навчально-тренувальних занять в академічних групах та групах спортивно-педагогічного вдосконалення, оформлення звітної документації.

## **Послідовність видів робіт під час проходження виробничої педагогічної асистентської практики:**

### **1-й тиждень**

1. Взяти участь у настановній конференції закладу освіти.
2. Ознайомитися зі специфікою роботи кафедри факультету фізичної культури, структурою, змістом та методами роботи науково-педагогічного працівника, за яким закріплений студент.
3. Ознайомитися з академічною групою та куратором цієї групи, за якою закріплений студент. Вивчити контингент цієї групи та провести ознайомлювальну бесіду зі студентами та куратором. Крім того вивчити специфіку роботи в групі ПСМ, за якою також буде закріплений студент.
4. Детально розглянути комплекси навчально-методичного забезпечення дисциплін, з якої будуть проводитись навчальні та тренувальні заняття.
5. Переглянути декілька навчальних та тренувальних занять. Проаналізувати методику науково-педагогічних працівників. Обговорити з ними особливості проведення занять.
6. Взяти участь у проведенні навчальних та навчально-тренувальних занять як асистент викладача та тренера.
7. Ознайомитися з іншими видами роботи науково-педагогічного працівника.

### **2-й тиждень**

1. Приступити до самостійного проведення навчальних та навчально-тренувальних занять.
2. Розпочати проведення науково-дослідної роботи в академічній групі.
3. Взяти участь у підготовці та проведенні спортивного заходу чи показових виступів.
4. Ознайомитися з діяльністю тренера по підготовці і проведенню семінарів з підготовки громадських інструкторів, суддів з виду спорту.
5. Ознайомитися з методиками проведення педагогічного контролю тренувального процесу в групі СПВ/ПСМ.

6. Готувати плани-конспекти занять, опрацьовувати навчально-методичну літературу, здійснювати підготовку проєктів для успішного виконання індивідуальних завдань.

7. Ознайомитися та засвоїти методику оформлення основної документації спортивних змагань з виду спорту, а саме: заявки, картки спортсмена, протоколи змагань, звіти про проведення змагань.

8. Засвоїти методику складання документації планування і обліку навчального процесу в закладі вищої освіти.

### **3-й тиждень**

1. Здійснювати контроль за успішністю, проводити консультації, виховні бесіди.

2. Проводити навчальні та навчально-тренувальні заняття відповідно до розкладу, здійснювати їх аналіз.

3. Допомогати тренеру в прийомі контрольних нормативів в студентів груп СПВ/ПСМ.

4. Вдосконалювати знання з методики навчання та тренування здобувачів вищої освіти на об'єкті практики.

5. Виконати завдання з психології та педагогіки.

6. Виконувати роботу відповідно до індивідуального графіку проходження практики.

### **4-й тиждень**

1. Відвідування занять науково-педагогічних працівників університету та однокласників, аналіз їх методики проведення.

2. Розробка та проведення контрольних робіт, тестових та ситуаційних завдань.

3. Надання кафедрі допомоги в удосконаленні навчально-методичних комплексів навчальних дисциплін.

4. Підготовка матеріалів та проведення педагогічної діагностики рівня розвитку колективу.

5. Проведення контрольного навчального заняття.

## 6. Оформлення звітної документації. Підбиття підсумків.

**Зміст програми практики**

<b>ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА</b>	
Настановна конференція з виробничої педагогічної асистентської практики.	Запис у щоденнику практики.
Скласти індивідуальний план роботи і вести облік виконання плану.	Індивідуальний план проходження практики затверджений.
Методична робота у складі кафедри (рецензування конспектів, обговорення занять, контрольних занять, проведення методичних занять, участь в засіданні кафедри у ЗВО тощо).	Документи з візою керівника від факультету або викладача від ЗВО.
Підготовка виступів на методичних засіданнях кафедри.	Тези виступів.
Участь в захисті виробничої педагогічної асистентської практики.	Звіт про практику.
Проведення консультацій з керівником практики з організаційних питань	Довільно.
Ознайомлення з нормативними документами ЗВО та Положенням про організацію освітнього процесу в КІНУ ім. І. Огієнка	Документи.
<b>НАВЧАЛЬНА РОБОТА</b>	
Проведення навчальних занять у прикріпленій групі відповідно до розкладу.	КНМЗ дисципліни, плани-конспекти.
Проведення тренувальних занять в групі ПСМ в якості тренера.	КНМЗ дисципліни, плани-конспекти.
Аналіз проведених занять, удосконалення власної методики проведення.	Записи у щоденнику та звіті практики.
Провести самостійно 5 занять з фізичного виховання зі студентами.	Плани-конспекти занять
Підготувати і провести лекційне заняття для студентів з проблем фізичного виховання та здорового способу життя або визначеного фахового предмету.	Конспект лекції
Проведення контрольного заняття.	Розгорнутий конспект заняття з дисципліни.
Спостерігати за проведенням занять інших практикантів (наради з обміну досвідом та аналізом переглянутих занять).	Записи у щоденнику та звіті практики.
Проведення консультацій для здобувачів вищої освіти.	Записи у щоденнику та звіті практики.
<b>МЕТОДИЧНА РОБОТА</b>	
Вивчення змісту і методики організації навчального процесу у ЗВО.	Записи у щоденнику та звіті практики.
Ознайомлення з структурою управління, галуззю та особливостями різних напрямків діяльності.	Записи у щоденнику та звіті практики.
Бесіди з відповідальними за різні розділи роботи у ЗВО.	Записи у щоденнику та звіті практики.

Вивчити документи планування і обліку роботи НПП.	Взірці документів.
Провести науково-педагогічне спостереження на відкритих заняттях викладачів.	Записи у щоденнику та звіті практики.
Опрацювання наукової та методичної літератури, самоосвіта.	Записи у щоденнику та звіті практики.
Вивчення досвіду роботи викладачів вищого навчального закладу.	Записи у щоденнику та звіті практики.
Розробка конспектів лекцій, планів практичного заняття, інструкцій до лабораторної роботи	Плани-конспекти.
Підготовка наочних посібників, технічних засобів навчання, дидактичного матеріалу, зокрема й для використання комп'ютера	Наочний матеріал.
Консультації з керівником практики	Записи у щоденнику та звіті практики.
Участь у засіданні кафедри, у роботі науково-методичних семінарів	Записи у щоденнику та звіті практики.
<b>ВИХОВНА РОБОТА</b>	
Проведення виховного заходу для прикріпленої академічної групи.	Конспект чи сценарій виховного заходу.
Самоаналіз виховного заходу.	Самоаналіз.
Самоаналіз проведеного навчального заняття.	Самоаналіз.
Ознайомлення з планом роботи куратора (наставника) академічної групи та складання на його основі свого плану.	План за схемою.
Знайомство з академічною групою, обговорення плану роботи.	Бесіда зі студентами.
Відвідування виховних заходів, години куратора.	Записи у щоденнику та звіті практики.
<b>НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА.</b>	
Провести дослідження (теоретичне, експериментальне, науково-методичне) з психології.	Результати дослідження.

**Перелік індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня для проходження виробничої педагогічної асистентської практики**

1. Підготовка матеріалів та проведення педагогічної діагностики рівня розвитку колективу.
2. Створити проєкт на тему удосконалення системи освіти. Сформулювати виховні цілі, завдання, зміст та очікувані результати проєкту.
3. Спланувати дослідницьку діяльність студентів у проєкті.
4. Розробити нові критерії оцінювання роботи студента під час навчання.

5. Підготувати інформаційні матеріали для супроводу й підтримки наукової діяльності здобувачів вищої освіти.

**Перелік документів, які веде здобувач вищої освіти під час практики і подає на кафедру після завершення**

Здобувачі вищої освіти повинні підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- плани-конспекти навчально-тренувальних занять;
- проєкт (індивідуальне завдання);
- проєкт комплексу навчально-методичного забезпечення дисципліни;
- презентація представлення пакету навчальної дисципліни у системі

MOODLE;

- завдання з педагогіки
- завдання з психології.

## РОЗДІЛ 4

### ОБОВ'ЯЗКИ СТУДЕНТІВ ТА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ПРАКТИКИ, ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ ТА ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ЗАХИСТУ ПРАКТИК

#### 4.1 Обов'язки здобувачів вищої освіти на практиці

Студенти факультету фізичної культури при проходженні практики зобов'язані:

- до початку практики отримати від керівника практики факультету фізичної культури підписану ректором угоду, направлення, методичні матеріали (методичні вказівки, програму, щоденник, індивідуальне завдання) та консультації щодо оформлення всіх необхідних документів;

- своєчасно прибути на базу практики;

- у повному обсязі виконувати всі завдання, передбачені програмою практики з вказівками її керівників;

- суворо дотримуватись правил охорони праці, техніки безпеки і виробничої санітарії та внутрішнього розпорядку;

- нести відповідальність за виконану роботу;

- своєчасно оформити звітну документацію та скласти залік з практики.

Для студентів, які навчаються на заочній формі навчання, передбачається проведення практик, як і студентами денної форми, незалежно від їх можливої фахової професійної діяльності.

#### 4.2 Обов'язки керівників практики від кафедри і від баз практики

Безпосереднє організаційне та навчально-методичне керівництво практикою студентів факультету фізичної культури забезпечують **кафедри**



**факультету**, які здійснюють наступні заходи:

- розробляють наскрізні програми практик;
- розробляють робочі програми практик і при необхідності доопрацьовують їх, але не рідше, ніж один раз на чотири роки;
- визначають бази практик, узгоджують з ними кількість здобувачів вищої освіти, що приймаються на практику, готують відповідні матеріали, які подають до навчального відділу, керівнику практики університету для укладання договорів;
- складають графіки розподілу студентів за базами практики, які до початку практики подаються до навчального відділу, керівнику практики університету;
- призначають керівників практики та організують їх для перевірки готовності до прийому студентів та ознайомлення керівників баз з програмами практики;
- розробляють тематику індивідуальних завдань на період проведення практики;
- організують проведення зборів студентів з питань практики за участю керівників практики;
- здійснюють керівництво і контроль за проведенням практики;
- повідомляють студентів про систему звітності з практики, яка затверджена кафедрою, наприклад: подання письмового звіту, виконання кваліфікаційної роботи, вигляду оформлення виконаного індивідуального завдання, підготовка доповіді, повідомлення, виступу тощо;
- обговорюють підсумки та аналізують виконання програм практики на засіданнях кафедр і раді факультету;
- подають до деканату, навчального відділу, керівнику практики університету звіти про проведення практики з пропозиціями щодо удосконалення її організації.

Відповідальним за організацію і проведення практики на факультеті фізичної культури є **факультетський керівник** практики, який:

- здійснює керівництво організаційним та навчально-методичним забезпеченням практики на факультеті;

- інформує студентів про місце, терміни проведення практики та форми звітування;

- здійснює контроль за організацією та проведенням практики кафедрами факультету, виконанням робочої програми практики, своєчасним складанням заліків і звітної документації за підсумками практики;

- заслуховує звіти кафедр про проведення практики на раді факультету.

- контролює готовність баз практики та проводить, при необхідності, до прибуття студентів-практикантів підготовчі заходи;

- забезпечує проведення всіх організаційних заходів перед від'їздом студентів на практику: інструктаж про порядок проходження практики, надання студентам-практикантам необхідних документів (направлення, повідомлення, угоди, щоденники, програми, календарний план, індивідуальні завдання, методичні рекомендації щодо оформлення звітної документації тощо), перелік яких встановлює вищий навчальний заклад;

- у тісному контакті з керівником практики від бази практики забезпечує високу якість її проходження згідно з робочою програмою;

- контролює забезпечення нормальних умов праці і побуту студентів та проведення з ними обов'язкових інструктажів з охорони праці і техніки безпеки;

- у складі комісії приймає заліки з практики;

- подає керівнику практики університету письмовий звіт про проведення практики із зауваженнями і пропозиціями щодо поліпшення практики студентів.

**Викладач-керівник** практики від кафедри факультету:

- розробляє тематику індивідуальних завдань, яка враховує передбачувані теми наукових робіт (проектів);

- узгоджує з керівником практики від бази практики індивідуальні завдання з урахуванням особливостей місця практики;

- бере участь у розподілі студентів за місцями практики;
- відслідковує своєчасне прибуття студентів до місць практики;
- здійснює контроль за виконанням програми практики та строками її проведення;
- надає методичну допомогу студентам під час виконання ними індивідуальних завдань і збору матеріалів до випускної роботи;
- бере участь у захисті звітів студентів про практику у складі комісії, на підставі чого оцінює результати практики студентів разом із керівниками практики від кафедр університету;
- забезпечує здачу студентом звітних матеріалів практики на кафедрі спорту і спортивних ігор.

Обов'язки керівників практики, призначених базами практики, зазначені в окремих розділах угоди на проведення практики.

#### **Керівник практики від бази практики:**

- прийняти студентів університету на практику згідно з календарним планом:

з/п	Галузь знань, спеціальність	Курс, група	Вид практики	Кількість студентів	Строки проведення	
					Початок	Закінчення

- призначити наказом кваліфікованих спеціалістів для безпосереднього керівництва практикою;
- створити необхідні умови для виконання студентами програми практики, не допускати використання їх на посадах та роботах, що не відповідають програмі практики та майбутній спеціальності;
- забезпечити студентам умови безпечної роботи на кожному робочому місці;
- проводити обов'язкові інструктажі з охорони праці: ввідний та на робочому місці. У разі потреби навчати студентів-практикантів безпечних методів та форм праці. Забезпечити спецодягом, запобіжними засобами, лікувально-профілактичним обслуговуванням за нормами, встановленими для

штатних працівників;

- надати студентам-практикантам і керівникам практики від навчального закладу можливість користуватись лабораторіями, кабінетами, майстернями, бібліотеками, технічною та іншою документацією, необхідною для виконання програми практики;

- забезпечити облік виходу на роботу студентів-практикантів;

- після закінчення практики дати характеристику на кожного студента-практиканта, в якій відобразити рівень підготовленого ним звіту;

За наявності вакантних місць студенти можуть бути зараховані на штатні посади, якщо робота на них відповідає вимогам програми практики. При цьому не менше 50 % часу відводиться на загальнопрофесійну підготовку за програмою практики.

### **4.3 Вимоги до звітів практики**

Під час проходження практики студент відповідного курсу складає звіт, який здається на перевірку керівнику практики за 1-2 дні до її закінчення. Звіт повинен бути виконаний на листах формату А4, мати титульний аркуш із зазначенням назви університету, кафедри чи бази практики, назви практики, групи, прізвища, ім'я, по батькові студента.

Основні результати практики студент викладає у звіті, який повинен мати детальний опис результатів роботи зі всіх видів робіт, які передбачає робоча програма практики. Звіт повинен відобразити повну характеристику роботи практиканта. За змістом і структурою звіт повинен відповідати програмі практики. Звіт виконується державною мовою комп'ютерним набором на стандартних аркушах паперу, шрифтом гарнітурою Times New Roman через 1,5 міжрядкових інтервали 14 шрифтом; межі оформлення тексту: зліва, зверху, знизу – не менше 20 мм, справа – не менше 10 мм; розподіл тексту на розділи, підрозділи та пункти повинен відповідати структурі програми практики, наповненість сторінки має становити 75 % від її загального обсягу. Назви розділів для зручності читання потрібно виділяти напівжирним шрифтом.

Складений здобувачем вищої освіти звіт повинен мати наскрізну нумерацію сторінок. Аркуші звіту повинні бути зчеплені. Звіт перевіряється і затверджується керівниками практик від бази чи університету з їх підписами, а також підписується самим студентом.

#### **4.4 Вимоги до щоденника**

Щоденник ведеться студентом протягом практики та є основним документом, який підтверджує та фіксує усі види робіт практиканта.

Керівник практики зобов'язаний систематично перевіряти правильність ведення щоденника.

На 1 сторінці щоденника вказується назва практики (наприклад, Навчальна практика зі спортивних ігор), ПІБ студента в родовому відмінку, факультет фізичної культури, кафедра (спорту і спортивних ігор, теорії і методики фізичного виховання, легкої атлетики з методикою викладання), освітній ступінь (бакалавр), спеціальність (017 Фізична культура і спорт), курс (2, 3, 4), група, рік навчання.

На 2 сторінці щоденника вказується ПІБ студента у називному відмінку, назва бази практики в графі ПРИБУВ/ВИБУВ (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка або Кам'янець-Подільська ДЮСШ № 1), терміни проходження практики, підписи керівника та печатки, що ставляться на базі практики.

На 3-4 сторінках щоденника формується план щоденної роботи практиканта та ставляться відмітки про виконання. Підтверджується це все підписами керівників практики від університету і від бази практики, за якими закріплений студент.

На 5-8 сторінках ведуться робочі записи здобувача вищої освіти, де він детально описує види роботи, що заплановані програмою практики, наприклад, це теоретична підготовка, поточна робота та ін.

На 9-10 сторінках керівник від бази практики пише відгук про роботу студента, ставить рекомендовану оцінку, підпис, дату. Це все затверджується печаткою директора бази практики.

На 11 сторінці щоденника керівник практики ставить підсумкову оцінку.

#### **4.5 Порядок підбиття підсумків практики**

Після закінчення терміну практики студенти факультету звітують про виконання програми та індивідуального завдання. Форма звітності студента за практику – це подання письмового звіту, підписаного й оціненого безпосередньо керівником від бази практики та студентом. Письмовий звіт, разом з іншими документами практики, перелік яких встановлюється факультетом фізичної культури та університетом, подається методисту практики факультету фізичної культури, який організовує їх перевірку керівниками практики від кафедр факультету фізичної культури та кафедр університету. Звіт має містити відомості про виконання студентом усіх розділів програми практики та індивідуального завдання, висновки і пропозиції, список використаної літератури тощо. Оформлюється звіт за вимогами, що визначені у робочій програмі практики.

Для захисту студентом звіту про результати практики на факультеті фізичної культури розпорядженням декана створюються комісії, до складу якої входять керівник практики від факультету, керівники практики від кафедр університету.

Комісія проводить попередній захист результатів практики студентів факультету фізичної культури на базах практики протягом останніх 3-х днів її проходження, а в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка на факультеті фізичної культури проводиться захист протягом тижня після закінчення практики при умові проведення такого виду роботи на базі практики або під час проведення сесії на заочній формі навчання.

Результат захисту практики вносяться в заліково-екзаменаційну відомість

та індивідуальний навчальний план студента за підписом голови комісії.

Студент факультету фізичної культури, що не виконав робочу програму практики без поважних причин або отримав незадовільну оцінку на підсумковому заліку, відраховується з університету. Якщо програма практики не виконана студентом з поважних причин, йому може надаватися можливість пройти практику з дозволу керівництва факультету у вільний від навчання час.

Підсумки кожної практики обговорюються на засіданні кафедр, а загальні підсумки практики підводяться на засіданні вченої ради факультету фізичної культури після завершення практики.

## РОЗДІЛ 5

### СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

В окремому занятті, що є самостійною структурною одиницею процесу підготовки, можуть застосовуватися засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного протікання адаптаційних і відновлювальних процесів. Структура визначається метою й завданнями заняття, коливаннями функціональної активності організму в процесі м'язової діяльності, величиною навантаження, особливостями підбору та сполучення тренувальних вправ, режимом роботи та відпочинку.

Існуюча структура заняття, що складається з підготовчої, основної й заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

У **підготовчій частині** проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка до виконання програми основної частини заняття. Чіткий початок заняття дисциплінує юних спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, зосереджує увагу на майбутній діяльності. При правильному налаштуванні на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, який характеризується підвищенням активності основних функціональних систем організму.

Розминку поділяють на загальну і спеціальну. Загальна (загально-підготовчі вправи) сприяє активізації найважливіших функціональних систем центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної системи і готує організм до основної роботи. Спеціальна (спеціально-підготовчі вправи) спрямована на формування оптимального стану функціональних систем організму, які визначають ефективність його діяльності в основній частині.

В **основній частині** заняття й вирішуються головні завдання, наприклад, удосконалення фізичної, технічної, тактичної, психологічної



підготовленості.

У **заклю́чній частині** заняття здійснюється приведення організму спортсмена в стан, близький до передробочого, створюються умови, які сприяють інтенсивному протіканню відновлювальних процесів, напруженість роботи поступово знижується.

### **5.1 Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю**

Тренувальні заняття поділяють на основні і додаткові. В **основних** виконують основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду підготовки, планують найбільш істотні навантаження. У **додаткових** вирішують окремі конкретні завдання підготовки, створюють сприятливий фон для протікання адаптаційних процесів. Обсяг і величина навантаження в таких заняттях невеликі, засоби і методи не вимагають максимальної мобілізації можливостей функціональних систем.

**За локалізацією спрямованості засобів та методів розрізняють заняття вибіркової та комплексної спрямованості.**

У заняттях вибіркової спрямованості основний обсяг вправ забезпечує вирішення одного завдання (наприклад, розвиток спеціальної витривалості), а побудова занять комплексної спрямованості – вирішення одразу декількох завдань.

**Заняття вибіркової спрямованості** – це заняття, під час яких розвивають швидкісні, силові якості, анаеробну та аеробну продуктивність, спеціальну витривалість, технічну і тактичну майстерність, економічність роботи, покращують ефективність використання функціональних можливостей у змагальній діяльності, психологічну стійкість.

При побудові занять використовують одноманітні, найбільш популярні засоби, причому тренувальна програма є досить стабільною протягом визначеного етапу; різні методи й засоби; різні односпрямовані засоби, що застосовують у режимах декількох методів.

Доведено, що підготовленість спортсменів найбільшою мірою зростає, якщо застосовувати заняття вибіркової спрямованості з різноманітною програмою у режимах різних методів. Найменш ефективний варіант – заняття із тривалим застосуванням однакових засобів. У цьому випадку відбувається швидка адаптація організму спортсменів до засобів, уповільнення, а потім і припинення зростання рівня підготовленості.

Заняття з односпрямованими засобами плануються тоді, коли потрібно працювати над розвитком здібностей до економічного виконання роботи або підвищення психічної стійкості до тривалого виконання монотонної й напруженої роботи (це важливо для прояву спеціальної витривалості при проходженні довгих дистанцій).

**Заняття комплексної спрямованості.** Існує два варіанти побудови занять, що передбачають одночасний розвиток різних якостей. При **першому варіанті** програма окремого заняття ділиться на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині застосовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій – для підвищення витривалості при роботі анаеробного та аеробного характеру; у першій вивчають нові технічні елементи, у другій – удосконалюють фізичні якості, а у третій – тактичну майстерність.

**Другий варіант** припускає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (переважно двох) якостей. Як приклад – програма в бігу 10 x 400 м зі швидкістю 85-90 % від максимально можливої з паузами відпочинку 45 с. Така тренувальна програма має багато спільного з інтервальними тренуваннями, які сприяють підвищенню рівня аеробної продуктивності, висуває високі вимоги до анаеробного (гліколітичного) енергозабезпечення, стимулюючи зростання витривалості при роботі анаеробного характеру.

Часто паралельно вирішуються завдання технічного й тактичного удосконалення (в спортивних іграх і одноборствах), фізичного й психічного удосконалення (при розвитку спеціальної витривалості, коли граничні зміни в

діяльності вегетативних систем супроводжуються максимальною мобілізацією психічних можливостей, пов'язаних з подоланням болісних відчуттів, характерних для важкої втоми).

Таким чином, заняття комплексної спрямованості можна розділити на дві групи: з послідовним і паралельним вирішенням завдань.

При послідовному вирішенні завдань роботу над вивченням нових рухових дій, тактичних схем, техніко-тактичних комбінацій планують на початок заняття, після розминки. Удосконалення раніше засвоєних техніко-тактичних дій у складних умовах змагальної боротьби та при прогресуючій втомі планують на кінець заняття, після попереднього виконання більших обсягів роботи іншої спрямованості.

На першому етапі підготовчого періоду в комплексних заняттях застосовують засоби, спрямовані на підвищення витривалості при роботі аеробного характеру. Надалі, із зростанням тренуваності, це співвідношення може змінюватися на користь засобів, що підвищують швидкісні можливості та спеціальну витривалість. У випадках, коли спринтерські вправи застосовують у першій частині заняття безпосередньо після розминки, їхній обсяг може досягати 20-30 % загального обсягу роботи. Якщо ж їх планують на кінець заняття, коли спортсмени втомлені, кількість спринтерських вправ не може перевищувати 5-10 % від загального обсягу роботи.

**При сполученні засобів різної спрямованості в комплексних заняттях варто враховувати взаємодію вправ.** Вона може бути **позитивною** – чергове навантаження підсилює зрушення, викликані попереднім навантаженням; **нейтральне** – чергове навантаження не змінює істотно характеру й величини відповідних реакцій; **негативною** – навантаження зменшує зрушення, що виникли у відповідь на попередній вплив.

Ефект вправ гліколітичної анаеробної спрямованості помітно підсилюється, якщо їм передують алактатна анаеробна робота, та істотно знижується після тривалого аеробного навантаження. Якщо комплексне

заняття спрямоване на вдосконалення шляхів енергозабезпечення роботи, найбільш ефективна така побудова тренувальної програми, при якій після вправ алактатного анаеробного характеру йдуть вправи лактатного анаеробного та аеробного характеру. Якщо ставиться завдання підвищення швидкісних якостей, після виконання великої програми аеробної спрямованості в занятті можуть бути застосовані спринтерські вправи.

У заняттях із **паралельним вирішенням завдань** вирішуються три завдання:

- удосконалення швидкісних можливостей і витривалості при роботі анаеробного характеру;
- розвиток витривалості при роботі аеробного й анаеробного характеру;
- удосконалення техніко-тактичної майстерності.

## **5.2 Типи та організація занять**

**В залежності від характеру поставлених завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні і контрольні.**

**Навчальні заняття** передбачають засвоєння нового матеріалу. Особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навичок або знань, що підлягають засвоєнню, широке використання контролю зі сторони тренера й самоконтролю за якістю опанування матеріалу зі сторони спортсмена. При тренуванні кваліфікованих спортсменів ці заняття використовуються в основному в підготовчому періоді, у якому велика увага приділяється засвоєнню нового матеріалу.

**Тренувальні заняття.** У цих заняттях багаторазово повторюються добре засвоєні вправи, тож вони можуть бути вибірконими або комплексними.

**Навчально-тренувальні заняття** є проміжним типом між навчальними і тренувальними. На цих заняттях поєднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням.

**Відновлювальні заняття** характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її розмаїтістю та емоційністю, застосуванням ігрового методу. Їхнє основне завдання – стимулювати відновні процеси після перенесених навантажень, створити передумови для протікання адаптаційних реакцій організму.

**Моделльні заняття.** Програма цих занять будується в суворій відповідності із програмою майбутніх змагань і їхнім регламентом, складом і можливостями передбачуваних учасників. Вони проводяться в період безпосередньої підготовки спортсменів до змагань.

**Контрольні заняття** можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості.

Рекомендується розрізнити наступні **форми організації занять**: індивідуальні, групові, фронтальні, довільні.

При **індивідуальній формі** занять спортсмени отримують завдання та виконують його самостійно. Перевагами цієї форми занять є оптимальні умови для індивідуального дозування та корекції навантаження, виховання самостійності та творчого підходу при вирішенні поставлених завдань, можливість проводити заняття в умовах дефіциту часу. Недоліки: відсутність змагальних умов, відсутність допомоги та стимулюючого впливу зі сторони інших спортсменів.

При **груповій формі** є добрі умови для створення змагального мікроклімату, однак реалізація контролю за якістю виконання завдань та індивідуального підходу ускладнюються.

При **фронтальній формі** група спортсменів одночасно виконує ті самі вправи. Тренер має гарні умови для загального керівництва групою, застосування наочних методів, однак одночасно обмежується можливість індивідуального підходу.

**Довільна форма** занять може використовуватися спортсменами високого класу, які мають великий стаж занять, необхідні спеціальні знання

й досвід. Підвищенню ефективності тренувальних занять сприяє вибір їх раціональних організаційно-методичних форм, зокрема стаціонарної й колової.

При **стаціонарній формі** спортсмени виконують вправи на спеціально обладнаних станціях, пристосованих для розвитку різних фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності. Станції можуть бути оснащені різним устаткуванням, тренажерами, діагностичними комплексами. Тренування на станціях дозволяють індивідуально підібрати обсяг і характер тренувальних впливів, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програми тренувальних занять.

**Колова форма** припускає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях. Звичайно обладнується від 5-ти до 10-15 станцій. Розташовують їх та підбирають вправи таким чином, щоб спортсмен послідовно виконував різні за характером та спрямованістю вправи, які забезпечують різнобічний вплив на організм.

### 5.3 Мікроцикли, їх типи, структура і зміст

**Мікроциклом** називають серію занять, які проводяться протягом декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, поставлених на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів коливається від 3-4 до 10-14 днів. Найпоширенішими є 7-денні мікроцикли. Мікроцикли іншої тривалості планують у змагальному періоді, що пов'язано з необхідністю змінити режим діяльності, сформувати специфічний ритм працездатності у відповідності до умов відповідальних змагань.

**Типи мікроциклів:** втягуючі, ударні, підвідні, змагальні, відновлювальні.

**Втягуючі мікроцикли** спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Застосовуються на першому етапі

підготовчого періоду, ними часто починаються мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються відносно невисоким сумарним навантаженням у порівнянні з навантаженням наступних ударних мікроциклів. Надалі, у міру підвищення підготовленості спортсменів, сумарне навантаження втягуючих мікроциклів, може зростати та досягати 70-75 % від навантаження наступних ударних мікроциклів.

**Ударні мікроцикли** характеризуються більшим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями, тому складають основний зміст підготовчого та змагального періоду.

**Відновлювальні мікроцикли** використовуються після ударних мікроциклів або після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновлювальних і адаптаційних процесів, що обумовлює невисоке сумарне навантаження, широке застосування засобів активного відпочинку.

**Підвідні мікроцикли** спрямовані на безпосередню підготовку до змагань. Зміст цих мікроциклів залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей і особливостей підготовки на заключному етапі.

Тому у них може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуватися питання повноцінного відновлення та психологічного налаштування.

Підвідні мікроцикли становлять зміст 2-3-тижневого мезоцикла перед головними змаганнями. У перших підвідних мікроциклах планують вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань при відносно невисокому сумарному навантаженні та загальному обсягу роботи, але при високій спеціалізованості програм окремих занять. Заключний підвідний мікроцикл, цього мезоциклу, який безпосередньо передує старту у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняється від відновлювальних. Однак на фоні загального незначного навантаження на початку або в середині мікроциклу може плануватися заняття з великим або значним навантаженням змагального характеру.

**Змагальні.** Структура та тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів і паузами між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватися стартами та безпосереднім підведенням до них, відновними процедурами, а можуть включати й спеціальні тренувальні заняття. У змагальних мікроциклах пік навантаження, природно, припадає на дні змагань. **Залежно від кількості змагальних стартів можуть бути виділені однопікові, двопікові або багатопікові цикли.**

Якщо змагання тривалі, а старту плануються в заключні дні, то в перші дні змагального мікроциклу спортсмени тренуються за програмою, максимально наближеною до програми підвідного мікроциклу, що безпосередньо передуює змаганням. Якщо старту проводяться в перші дні змагань, то в наступні дні спортсмени відпочивають або проводять тренувальні заняття з малими навантаженнями відновного характеру.

#### **5.4 Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах**

Перш за все розглянемо сумарний вплив на організм спортсменів **двох занять однакової спрямованості**, коли друге заняття проводиться у стані не повного відновлення функціональних можливостей після першого. Два заняття швидкісної спрямованості з великими навантаженнями, які проводилися з інтервалом 24 години, призводять до виникнення втоми такого самого характеру, як і одного заняття, відповідно, повторне навантаження з великим навантаженням збільшує втоми, не змінюючи її характеру. Працездатність спортсменів при виконанні програми другого заняття виявляється значно зниженою – при одних і тих самих зовнішніх показниках втоми вони здебільшого не здатні виконати більш ніж 75-80 % роботи, яку виконували напередодні, причому тренувальні навантаження в силу швидко прогресуючої втоми дещо негативно впливають на психіку спортсменів (це більш виражено у спортсменів низької кваліфікації або недостатньо тренуваних).



Особливості впливу двох занять однакової спрямованості з великими навантаженнями практично не залежать від періоду тренування, кваліфікації спортсмена, тому в мікроциклі необхідно планувати обережно поспіль два заняття однакової спрямованості з великими навантаженнями і лише для кваліфікованих спортсменів.

Сумарний вплив на організм спортсменів **двох занять з великими навантаженнями різної спрямованості**, які проводяться з інтервалом 24 години, принципово відрізняються від впливу однакових за спрямованістю занять. Велике навантаження на фоні втоми після попереднього навантаження у випадку не посилює втоми, а пригнічує іншу сторону працездатності спортсмена.

Так, якщо після занять, спрямованого на підвищення швидкісних можливостей, проводиться заняття, яке сприяє підвищенню витривалості при роботі аеробного характеру, відбувається значне пригнічення останнього. В той час друге заняття рівень швидкісних можливостей не знижує.

Закономірності впливу двох занять з різною переважною спрямованістю проявляється і в сумарному впливі **трьох занять з великими навантаженнями**. Через добу після закінчення останнього заняття всі основні показники спеціальної працездатності спортсменів знаходяться на рівні, який значно нижчий вихідного. Ступінь цього зниження суттєво відрізняється і визначається характером чергування занять. Однозначно, найбільш глибоким є вплив на сторону працездатності, яку удосконалюють у третьому занятті.

## 5.5 Етапи і періоди багаторічного тренувального процесу

**Підготовчий період** поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

Завданням загально-підготовчого етапу є створення та розвиток передумов для надбання спортивної форми. В якості головної передумови виступає підвищення рівня розвитку фізичних якостей, рухових навичок і вмінь, що

досягається за допомогою засобів загальної підготовки.

Фізична підготовка на цьому етапі спрямована на розширення функціональних можливостей організму. Зміст її засобів має бути таким, щоб можна було забезпечити різнобічний загальний вплив на спортсменів, а також забезпечити найбільш раціональне перенесення тренуваності на подальшу їхню діяльність.

Технічна і тактична підготовка спрямована на вивчення теоретичних основ тренування, а також засвоєння або відновлення та вдосконалення навичок вмінь, що становлять техніку і тактику обраного виду спорту. Це завдання вирішується головним чином за рахунок спеціально-підготовчих вправ. Проте, питома вага засобів загальної підготовки на даному етапі більша: їм відводиться до 60-70 % часу всього тренування. Як правило, на загально-підготовчому етапі широко використовуються найрізноманітніші фізичні вправи, в тому числі і вправи, що відрізняються від змагальних (найбільш часто застосовуються гімнастичні вправи, вправи з обтяженнями, спринтерські вправи, різні спортивні і рухливі ігри, тривалі пересування циклічного характеру з помірною інтенсивністю: біг, плавання, і т. п.). У спеціальній підготовці ідея різноманітності застосування фізичних вправ спостерігається теж досить чітко: використовуються не тільки змагальні вправи (або їх елементи), але і вправи спеціально-підготовчі, що дозволяє, з одного боку, збільшувати в розумних розмірах обсяг й інтенсивність тренувальних навантажень, а з іншого – робити тренування більш різноманітними, емоційними і менш виснажливими.

Морально-вольова підготовка на першому етапі підготовчого періоду спрямована на формування установки на виконання великої та важливої «базової» роботи. Тренер повинен довести спортсмену, що без попередньої трудомісткої роботи в підготовчому періоді неможливі спортивні успіхи протягом усього тренувального року. Тому тренування спортсмена має бути організовано таким чином, щоб воно дозволило повноцінно вирішувати завдання, що стоять на початку тренувального року. Головний напрям в

динаміці тренувальних навантажень на загально-підготовчому етапі – поступове збільшення їх обсягу та інтенсивності за визначальної ролі обсягу. Інтенсивність навантаження в цей час росте лише в тій мірі, яка не перешкоджає проведенню роботи великого обсягу. У зв'язку з цим темпи зростання обсягу навантажень перевищують темпи зростання інтенсивності. Якщо на першому етапі підготовчого періоду значно нарощувати інтенсивність, то буде скорочений той необхідний обсяг роботи, без якого не можна здійснити загальний різнобічний вплив на організм людини, що тренується, а це надалі загальмує зростання інтенсивності і надбання спортивної форми. Але така спрямованість динаміки навантаження проявляється по-різному в залежності від характеру і призначення окремих фізичних вправ. Наприклад, спеціально-підготовчі вправи досягають свого максимального обсягу лише на другому етапі підготовчого періоду, а спеціалізовані – навіть у наступному періоді, змагальному. Тижневі цикли (мікроцикли), оскільки вони спрямовані на всебічну підготовку спортсмена, на першому етапі підготовчого періоду менш специфічні, ніж на наступних етапах тренування. Закінчення даного етапу тренування визначається результатами контрольних вправ із загальної та спеціальної підготовки.

Головним завданням другого, спеціально-підготовчого етапу є створення умов для безпосереднього становлення спортивної форми. У зв'язку з цим змінюються і окремі завдання різних сторін підготовки спортсмена. Питома вага спеціальної фізичної підготовки зростає, вона співвідноситься із загальною фізичною підготовкою як 2:1 – 3:2; остання слугує збереженню досягнутої загальної тренуваності; поступово все більше застосовуються змагальні вправи.

Технічна, тактична і морально-вольова підготовка спрямована на створення готовності до участі у змаганнях. Рухові уміння і навички, володіння тактикою, а також вольові якості доводяться до такого ступеня досконалості, в якій вони необхідні в змагальній боротьбі. Оскільки всі дії спортсмена і тренера спрямовані на безпосереднє становлення спортивної форми, зменшується різноманітність застосовуваних засобів, знижується варіативність

впливу на спортсмена. Це пояснюється прямою залежністю між розвитком спортивної форми та станом пристосування організму до обраної рухової діяльності. Тренованість залежить від того, як часто і в якому розмірі діє тренувальний фактор, тобто спеціальні засоби; згідно із законами фізіології, умовно рефлексорні зв'язки встановлюються легше і швидше за меншої мінливості зовнішніх впливів. Спеціально-підготовчі вправи на цьому етапі за рахунок скорочення їх тривалості і збільшення інтенсивності наближаються до змагальних; від елементів змагальних вправ спортсмен поступово переходить до самих цих вправ. Перехід від спеціально-підготовчих вправ до змагальних здійснюється разом з розвитком спеціальних видів витривалості спортсмена, для цього використовується інтервальний метод тренування.

Особливістю динаміки навантаження на даному етапі є те, що воно зростає, але не у зв'язку зі зростанням обсягу, а у зв'язку з підвищенням інтенсивності, що досягає до кінця етапу максимальної величини. Інтенсивність навантаження підвищується за рахунок спеціальної підготовки; в той же час обсяг значно знижується за рахунок загальної підготовки. Пізніше знижується й обсяг спеціальної підготовки. Ця картина в динаміці навантаження пояснюється тим, що обсяг та інтенсивність його по-різному впливають на зростання спортивних результатів: обсяг являє собою фактор віддаленого впливу, він зростає тоді, коли потрібно забезпечити значні перебудови в діяльності організму тих, хто займається, їх пристосувальні зміни; інтенсивність ж діє безпосередньо, вона дозволяє забезпечити різкий підйом працездатності.

Необхідно відзначити, що динаміка спортивних результатів визначається не лише динамікою навантаження, а й усім змістом і характером тренувального процесу. Зростання навантаження в підготовчому періоді в принципі обумовлюється підвищенням тренованості спортсмена.

Мікроцикли тренування на другому етапі підготовчого періоду перебудовуються так, щоб можна було підготувати спортсмена до безпосередньої участі в основних змаганнях. Підготовчий період може

вважатися повноцінно завершеним, якщо до його закінчення спортсмен досягає запланованих результатів і виконує нормативи спеціальної та загальної підготовки.

Завданням **змагального періоду** є збереження і зміцнення спортивної форми і на підставі цього досягнення максимальних спортивних результатів. Згідно з даним завданням фізична підготовка спрямована на створення безпосередньої готовності до граничних напружень. Технічна і тактична підготовка забезпечує досконалість рухових навичок і тактичних дій. Морально-вольова підготовка пов'язана з мобілізацією сил, створенням оптимального налаштування на участь у змаганнях.

Головним засобом цього періоду виступають змагальні фізичні вправи; питома вага спеціально-підготовчих вправ така ж, що і в кінці попереднього періоду; загально-підготовчі вправи стають більш різноманітними; використовуються, як правило, вже знайомі, засвоєні вправи. За допомогою засобів загальної фізичної підготовки забезпечується активний відпочинок, підтримується загальна тренуваність, що дозволяє більш успішно застосовувати високі навантаження. Активний відпочинок пов'язаний з так званими переключеннями, використовуються засоби допоміжних видів спорту.

Основним методом підготовки цього періоду є змагання. Число змагань залежить від особливостей виду спорту і кваліфікації спортсменів. Інтервали відпочинку між окремими змаганнями повинні бути достатніми для відновлення і підвищення працездатності спортсмена. Число змагань може бути розумно збільшено за рахунок різноманітності їхнього змісту, спрямованості та значущості. Структура змагального періоду буває простою або складною в залежності від його тривалості. Якщо він охоплює час до 2 місяців, то структура його проста; період тривалістю від 4 до 5 місяців має складну структуру. Це особливо чітко проявляється в динаміці навантаження.

У короткочасному змагальному періоді загальний обсяг навантаження дещо знижується, а потім стає відносно постійним; інтенсивність зростає максимально і теж стабілізується. Якщо ж змагальний період тривалий, то

виникає так званий проміжний етап, у процесі якого слідом за стабілізацією навантаження відбувається нове збільшення її загального обсягу при значному зниженні інтенсивності, а потім знову скорочення обсягу і збільшення інтенсивності. Таким чином, спостерігається хвилеподібність в динаміці навантаження як й у підготовчому періоді. Проте в даному випадку обсяг навантаження збільшується не за рахунок засобів загальної фізичної підготовки (хоча їх питома вага трохи зростає), а за рахунок засобів спеціальної підготовки. Необхідність повторної хвилі обумовлюється тим, що при тривалому змагальному періоді інтенсивне тренування, пов'язане з багатогранною змагальною діяльністю, може негативно вплинути на збереження спортивної форми. Оскільки роботи, яка була виконана в підготовчому періоді, стає недостатньо, необхідно прийняти зазначені заходи для підтримки спортивної форми на тривалий час. Це дозволить застосовувати високі тренувальні навантаження, які організм спортсмена зможе витримати без перенапруги).

Найбільш типовим тут є змагальний мікроцикл, причому його зміст і навантаження визначаються кількістю днів між змаганнями. Якщо інтервал значний, то застосовується робота з високою інтенсивністю навантаження. Змагальні малі цикли повинні поєднуватися з «розвантажувальними» мікроциклами, які слідує або за важкими змаганнями, або після роботи з підвищеним навантаженням. Таке поєднання дозволяє попереджати перетренування і успішно виступати в найбільш відповідальних змаганнях.

Новою тенденцією у змісті змагального періоду є застосування так званого принципу маятника при безпосередній підготовці до змагань. Він полягає в тому, що одні мікроцикли перед змаганням спеціалізуються по змісту: у них включаються тренування, близькі до змагальної діяльності; інші, навпаки, за змістом тренування досить далекі від змагальних умов. Якщо, наприклад, до змагання залишилося 7 мікроциклів, у непарні включається робота, близька до змагання, а в парні застосовують менш спеціалізовані фізичні вправи. Це дає можливість уникнути монотонності у тренуванні і здійснити систематизоване

переключення діяльності.

Основним завданням **перехідного періоду** є забезпечення повноцінного активного відпочинку і разом з тим збереження певного рівня тренуваності, необхідного для початку нового циклу тренування. У цей період спортивна форма тимчасово втрачається; вся робота повинна бути спрямована на ліквідацію наслідків стомлення, що виникає протягом тренувального року. Зміст фізичної, технічної і тактичної підготовки підпорядкований вирішенню цього завдання. Активний відпочинок організовується як за рахунок зміни діяльності, так і за рахунок зміни обставин та зовнішніх умов.

Велике значення в перехідний період набуває туризм. Крім того, використовуються рухливі та спортивні ігри, гімнастичні вправи, а також вправи з інших видів спорту. Загальна підготовка знову відіграє провідну роль; питома вага спеціальної підготовки знижується, вона тепер займає не більше 15-20 % всього часу тренування і надає вузько спрямований вплив (наприклад, підтримує рівень розвитку гнучкості). Виключаються змагання і змагальні вправи. Робота ведеться по можливості ігровим методом. Основна спрямованість динаміки навантаження в перехідному періоді виражається у зменшенні обсягу та інтенсивності, у застосуванні помірної роботи. Однак не можна допускати надмірно великого спаду навантаження; слід уникати однотипного і монотонного навантаження, що перешкоджає повноцінному активному відпочинку. Побудова мікроциклів даного періоду не відрізняється сталістю і відображає зміст засобів, які використовуються. Важливим завданням перехідного періоду є аналіз роботи, проведеної протягом тренувального року.

Якщо спортсмен не мав достатнього навантаження, мало виступав у змаганнях, необхідність у перехідному періоді відпадає.

Періодизація тренування в різних видах спорту має свої особливості. Вони можуть стосуватися тривалості періодів і числа етапів у них. Тривалість періодів залежить від термінів формування та збереження спортивної форми.

Особливості періодизації виявляються у співвідношенні засобів і методів,

у динаміці навантажень. Може змінюватися і сама структура тренувального року, утворюючи варіанти циклу. Ця варіативність пояснюється особливостями виду спорту, кваліфікацією спортсменів, а також умовами їхньої праці та навчання. Тому крім типового річного циклу є ще піврічні, здвоєні цикли, а також цикли зі складною структурою змагального періоду. Два звичайних цикли можуть бути об'єднані в один – здвоєний, в якому після змагального періоду, завершеного невеликим відпочинком, йде другий підготовчий, потім – другий змагальний і весь рік закінчується одним загальним перехідним періодом. Такий варіант циклу може бути застосований в роботі з новачками, а також у видах спорту зі зміною від розряду до розряду програмою спеціалізації (наприклад, у гімнастиці).

**Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.** Спорт для жінок – це один з основних і ефективних шляхів зміцнення здоров'я, досягнення фізичної досконалості підготовки до материнства і виховання дітей, до високопродуктивної праці.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на організм жінки в усі періоди її життя. Виховання дітей, трудова діяльність не заважають спортсменкам успішно тренуватися, здобувати спортивні перемоги, встановлювати рекорди. Жінки, що ведуть багаторічні спортивні тренування, довго зберігають працездатність, гарну фігуру і молодо виглядають.

Загальні основи спортивного тренування єдині як для чоловіків так і для жінок. Однак деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості жіночого організму вносять певну обумовленість в їх навчально-тренувальний процес. Соціально психологічний аспект відіграє провідну роль у визначення притаманних жінці особливостей.

Тут перш за все вирішується проблема поєднання професійної роботи і материнства із заняттями спортом. Жінки володіють більшим, ніж чоловіки, емоційним збудженням, підвищеною чутливістю; в них частіше спостерігається негативна реакція на обставини змагань, зриви в досягненнях. Біологічні



функції організму спортсменок протікають під сильним впливом соціально-психологічних факторів. Біологічний аспект розкриває основні анатомо-фізіологічні особливості організму жінок і його вікові зміни. Ряд особливостей статури жінки і своєрідність діяльності багатьох органів і систем її організму обумовлені дітородної функцією.

Особливості кістково-суглобового апарату полягають в тому, що у жінки ширший, ніж у чоловіка, таз; велика (по відношенню до зросту) довжина хребетного стовпа, ширші міжсуглобові щілини; коротка й широка грудна клітка; велика амплітуда рухів в деяких суглобах, особливо в тазостегнових. Форми тіла жінки обумовлені розвитком підшкірно-жирового шару, який складає 28 % від ваги тіла (у чоловіків лише 18 %). Вага у жінки в середньому на 7-8 кг менша, ніж у чоловіка. Це пояснюється не лише меншим зростом (на 10-12 см), а й більш слабким розвитком мускулатури, що становить 32 % від маси тіла (у чоловіків 45 %). Однак жінки перевершують чоловіків у точності координації рухів, гнучкості, тому що в них еластичний зв'язковий апарат, краща здатність м'язів до розтягування. Жінки витриваліші в тривалій ритмічній роботі, їм властиві високорозвинені швидкість, спритність рухів дрібних м'язових груп (пальців, кистей рук). Деякі м'язові групи у жінок несуть більш складні функціональні навантаження, ніж у чоловіків (діафрагма, м'язи черевної стінки, тазового дна).

Серцево-судинна, дихальна та інші системи жіночого організму у функціональному відношенні значно відрізняються від відповідних систем чоловічого організму. Серце жінки за обсягом і вагою менше чоловічого на 10-15 %, тому в момент його скорочення в судини викидається менше крові, але серцевий м'яз скорочується частіше (у чоловіків 66-70 уд./хв.<sup>-1</sup>, у жінок – 72-78 уд./хв.<sup>-1</sup>). Серцеві скорочення у жінок слабші, що є однією з причин більш низького рівня Артеріального тиску. Частота дихання у жінок більша, а глибина менша, що позначається на життєвій ємності легень (у жінок на 1000 см<sup>3</sup> менше, ніж у чоловіків). Таким чином, жінки мають володіють меншими функціональними резервами, ніж чоловіки. Будь-яке фізичне навантаження

викликає у жінок збільшення частоти серцевих скорочень, але менше підвищення Артеріального тиску, а період відновлення цих показників триває дещо довше, ніж у чоловіків.

Статеві відмінності найбільш вираженими стають з початком статевого дозрівання. Спеціальної уваги заслуговує періодичність ряду фізіологічних функцій, а саме оваріально-менструальний цикл (ОМЦ). Жінки виконують найрізноманітнішу фізичну та розумову роботу зазвичай однаково повноцінно в усі фази ОМЦ. Спеціальні дослідження показали, що лише у 18,4 % спортсменок, що продовжують тренуватися і брати участь у змаганнях в передменструальній і менструальній фазах циклу, результати погіршуються.

Однак характер реакції організму жінок на ОМЦ може бути різним. Тому одним із завдань раціональних систематичних занять фізичними вправами з жінками є пристосування всіх органів і систем організму до нормального, звичайного функціонування під час ОМЦ.

У передменструальній і менструальній фазі жінкам, які не мають спортивних розрядів, не можна брати участь у змаганнях. У заняттях повинні бути знижено навантаження, виключені стрибки і зіскоки. Жінки, які мають спортивні розряди нижче першого, можуть брати участь у змаганнях лише при доброму самопочутті і з дозволу лікаря. У тренувальних заняттях їх слід систематично готувати до виконання звичайних навантажень в усі фази ОМЦ. Висока спортивна кваліфікація жінок говорить, зокрема, про те, що регулярними тренувальними заняттями вони підготовлені до участі в змаганнях в будь-яку фазу циклу без шкоди для свого здоров'я. При складанні тренувальних планів для жінок необхідно мати на увазі, що ритмічним коливанням ОМЦ повинна відповідати така ж крива тренувальних навантажень. А саме: на час підвищення працездатності до і після ОМЦ слід планувати максимальні тренувальні навантаження і контрольні прикидки, на період зниження працездатності – найменше навантаження. Якщо ж реакція організму спортсменки на ОМЦ несприятлива, в передменструальній і менструальній фазі слід планувати гігієнічну гімнастику, прогулянки і навіть

повний відпочинок. Усім жінкам протипоказані тренування і участь у змаганнях в період вагітності. Спеціальні тренування можна починати не раніше ніж через 8-10 місяців після пологів. Але навіть при дворічній перерві загальна та спеціальна підготовленість досягають колишнього рівня, а нерідко і перевищують його вже через 6-8 місяців.

Зазначені особливості жіночого організму знаходять відображення в методиці спортивного тренування.

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду необхідно відводити місце для вправ, що зміцнюють м'язи живота, спини, попереку і внутрішньо тазові м'язи, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх статевих органів. Дуже важливо, щоб були м'які місця приземлення, взуття на м'якій підшві. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням. Фізичні вправи мають сприяти усуненню зайвих жирових відкладень і не викликати гіпертрофію м'язів, що порушує естетичні норми форм жіночого тіла.

Сучасний рівень спортивних результатів пред'являє великі вимоги до різнобічної підготовки спортсменок. Тому у заняттях з жінками особливу увагу необхідно звертати на їх всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, не форсуючи тренування з метою швидкого досягнення високих результатів.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, оволодівати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. Але для вдосконалення в техніці у жінок зазвичай бракує сили і швидкості. У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання техніці із загальною і спеціальною фізичною підготовкою. При цьому особливо корисні вправи, що підводять до вивчення техніки і зміцнюють організм фізично.

Від спеціальної силової і швидкісної підготовки значною мірою залежить успіх оволодіння жінками багатьма видами спорту. Займаючись з жінками, в основних вправах на силу і швидкість необхідно більш поступово збільшувати

навантаження, більш плавно доводити її до можливих меж, ніж займаючись з чоловіками. Вона повинна відрізнятися більшою варіативністю і меншою загальною величиною максимальних напружень в період основної тренувальної роботи. Треба обмежувати кількість вправ, що вимагають значного напруження і затримки дихання. Здійснювати силову підготовку жінок слід засобами, якщо вони не спричинять фізичних перенапруг. Для розвитку сили корисно виконувати вправи з набивними м'ячами, дисками від штанги, гантелями, парні вправи з опором, акробатичні вправи і різні варіанти стрибкових вправ. Висококваліфіковані спортсменки як обтяження можуть використовувати штангу при виконанні спеціальних вправ, найбільш близьких за своєю структурою до обраного виду спорту. Щоб отримати помітне поліпшення силових якостей стосовно до свого виду спорту, жінкам необхідно виконувати більшу за обсягом силову роботу, ніж чоловікам, але з меншою вагою. Ось чому тренери повинні терпляче чекати цього моменту, не вимагаючи від спортсменок високих результатів передчасно.

Велику напругу відчуває організм жінок під час роботи «на витривалість», особливо до кінця тренування, коли стомлення наростає. Це важливо пам'ятати при проведенні занять повторним і змінним методами. Визначати навантаження (за обсягом та інтенсивністю) у всіх випадках слід за рівнем фізичної підготовленості спортсменки; підвищувати – більш плавно і на більшому відрізку часу, ніж у заняттях з чоловіками. В основному це відноситься до тренування жінок-новачків і спортсменок III розряду. Проведення тренувальних занять з жінками вимагає від тренера великого педагогічного такту, уваги, умілого застосування оцінки успіхів, суворо індивідуального підходу.

Особливо важливе значення в тренуванні жінок мають лікарський і педагогічний контроль, а також самоконтроль. Всі ці види контролю дозволяють не лише своєчасно виявити будь які патологічні явища в організмі спортсменки, але й в якійсь мірі судити про раціональність планування і проведення тренувальних занять.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Бабюк С. М. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ. Фігурні марширування. Навч. метод. відеопосібник. У 3-х частинах Кам'янець-Подільський, 2011. Ч.3.
2. Бабюк С. М. Гімнастична термінологія. Навч. метод. відеопосібник Кам'янець-Подільський, 2011. Ч.1.
3. Бабюк С. М. Теорія і методика гімнастичних загальнорозвиваючих вправ. Навч. метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2011. 120 с.
4. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник. Вінниця: «Ландо ЛТД», 2011. 154 с.
5. Ванджура В. Я. Рекомендації та план-конспекти навчання дітей плаванню. Тернопіль: видавництво «Горлиця», 2009. 22 с.
6. Глазирін І. Д. Плавання: Навчальний посібник. Київ: Кондор, 2006. 502 с.
7. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2009. 304 с.
8. Гурман Л. Д., Ліщук В. В. Легка атлетика: методика викладання: Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. 148 с.
9. Гурман Л. Д., Ковальчук М. М., Гоншовський В. М. Метання диска (техніка, методика навчання): Методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. 34 с.
10. Гурман Л. Д., Ковальчук М. М., Гоншовський В. М. Організація і проведення змагань з легкої атлетики в загальноосвітній школі: Методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. 39 с.
11. Гуска М. Б., Стринадко В. С., Гуска М. В., Зубаль М. В., Стасюк І. І.

Перша долікарська допомога та критичні ситуації під час подорожей: навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. 264 с.

12. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Мазур В. Й., Гуска М. В. Теорія і методика викладання рухливих ігор та забав. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.

13. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. Київ: Альтерпрес, 2008. 280 с.

14. Зубаль М. В., Райтаровська І. В. Організація краєзнавчо-оздоровчої туристичної діяльності: методичні рекомендації. 2-е видання перероб і доповн. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2016. 44с.

15. Козинець В. М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2006. 576 с.

16. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.

17. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2010. 248 с.

18. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.

20. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.

21. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: Віта Друк, 2020. 320 с.

22. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

23. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

24. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.

25. Райтаровська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання / методичні рекомендації. Київ КНТ, 2017. 50 с.

26. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

27. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Плавання. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 156 с.

28. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Можливості людини у водному середовищі в умовах надмірних навантажень. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2016. 132 с.

**ДОДАТКИ**



## Додаток А

План-конспект навчально-тренувального заняття з гандболу  
студента I курсу групи FKS1-B20 факультету фізичної культури  
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка  
Дробного Андрія Юрійовича

### Завдання навчально-тренувального заняття:

1. Розвиток швидкості.
2. Удосконалення техніки ведення м'яча правою і лівою рукою.
3. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці.

Місце проведення: \_\_\_\_\_  
Дата проведення: \_\_\_\_\_  
Час проведення: \_\_\_\_\_  
Інвентар: \_\_\_\_\_

## Продовження додатку А

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ – 18 хв.</b>		
<b>1. Організаційний момент:</b> - шикування; - прийняття рапорту; - повідомлення завдань.	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів, їх самопочуття, виміряти ЧСС.
<b>2. Ходьба:</b>	60 м.	
- звичайна;	10 м	Стройовим кроком.
- перекатом з п'ятки на носок, руки в сторони (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	8 м	Під час ходьби учні максимально підіймаються на носки.
- на носках, руки вгору (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	8 м	Ноги в колінних суглобах не згинати.
- з високим підйманням стегон, руки перед собою (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	10 м	Ногу підіймати до кута $90^0$ між стегном та гомілкою.
- спиною вперед із перекатом з носка на п'ятку, руки вгору (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	10 м	Під час ходьби дивитися через ліве плече. Відстань між учням 1 – 1,5 м.
- із випадом на кожен крок, руки перед собою (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	8 м	Учні підіймають стегно до рівня прямого кута між стегном та гомілкою й ставлять ногу якомога далі попереду.
- у напівприсіді, руки в сторони (кисті рук утримують тенісні м'ячі).	6 м	Звернути увагу учнів на те, щоб під час ходьби вони слідували за своєю поставою.
<b>3. Біг:</b>	311 м.	
- звичайний (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	150 м	Темп бігу середній.
- із захлестом гомілки правої ноги, ліва рука в сторону (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	15 м	П'яткою правої ноги торкатися сідниці.
- із захлестом гомілки лівої ноги, права рука в сторону (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	15 м	Темп бігу вищий за середній.
- із захлестом гомілок, руки вгору (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	10 м	Корпус тіла нахилений дещо вперед.
- із підйманням стегна правої ноги, ліва рука за спину (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	15 м	Стегно правої ноги підіймати до прямого кута у колінному суглобі.
- із підйманням стегна лівої ноги, права рука за спину (кисті рук утримують тенісні м'ячі);	15 м	На кожен біговий крок лівої ноги, ліва рука з тенісним м'ячем торкається стегна.
- із підйманням стегон, руки з волейбольним м'ячем угору;	10 м	Темп бігу вищий за середній.
- приставним кроком поперек майданчика з торканням бічних ліній волейбольного майданчика;	36 м	Відстань між учнями 1 м. Темп бігу середній. Переміщення виконувати на напівзігнутих ногах.

## Продовження додатку А

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ – 18 хв.</b>		
- схресним бігом, руки перед собою;	15 м	Під час бігу руками виконувати схресні рухи перед собою (вправа «Ножиці»).
- з винесенням прямих ніг у сторони, руки за спину;	15 м	Темп бігу середній. Переміщення виконувати на носках.
- біг з прискоренням	4x15 м	За сигналом учителя учні виконують прискорення. Відстань між ними 2 метри. Під час бігу корпус тіла нахилений дещо вперед. Біг виконувати на передній частині стопи. Паузи відпочинку – активні (дріботливий біг 15 с).
- дріботливий біг	40 м	Темп бігу повільний.
<b>4. Загальнорозвиваючі вправи в русі:</b>	3 хв	
а) Розминка кистей рук.	10 с	Розтирання, колові оберти у променезап'ясних суглобах до себе і від себе – довільно.
б) Різнойменні оберти у ліктьових суглобах.	16 раз	Кисті рук утримують тенісні м'ячі. Плечі нерухомі.
в) Оберти правою рукою до середини.	8 раз	Права рука у ліктьовому суглобі випрямлена Кисті рук утримують тенісні м'ячі.
г) Оберти лівою рукою до середини.	8 раз	Праву руку поставити за спину. Кисті рук утримують тенісні м'ячі.
д) Оберти правою рукою від середини.	8 раз	Здійснювати оберт з максимальною амплітудою. Кисті рук утримують тенісні м'ячі.
е) Оберти лівою рукою від середини.	8 раз	Праву руку поставити за спину. Кисті рук утримують тенісні м'ячі.
є) Різнойменні оберти у плечових суглобах.	16 раз	Вправу виконувати з максимальною амплітудою. Кисті рук утримують тенісні м'ячі.
ж) Оберти у плечових суглобах: В.П. – руки в сторони, долонями догори. 1-2 – розвернути руки у плечових суглобах долонями донизу; 3-4 – в.п.	16 раз	Під час розвертання рук корпус тіла дещо нахилити вперед.
з) Оберти у плечових суглобах: 1-4 – до середини; 5-8 – від середини.	16 раз	Під час маху перед собою здійснити оплеск у долоні.

## Продовження додатку А

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ – 18 хв.</b>		
<b>5. Загальнорозвиваючі вправи на місці:</b>	3 хв	
а) Повороти тулуба: В.П. – руки зігнуті у ліктьових суглобах і підняті догори. Корпус тіла нахилений вперед.	16 раз	Під час виконання вправи ноги дещо зігнуті у колінних суглобах. Виконуючи поворот задіяти у роботу бокові м'язи тулуба.
б) Нахил до правої ноги. В.П. – права нога попереду схрещено попереду лівої.	16 раз	Пружні нахили вперед. Звернути увагу дітей на випрямленні ноги у колінних суглобах.
в) Нахил до лівої ноги. В.П. – ліва нога попереду схрещено попереду правої.	16 раз	Долонями намагатися доторкнутися до підлоги.
г) Пружні нахили до правої та лівої ноги. В.П. – ноги нарізно; 1-4 – нахил до правої ноги, обхопивши її руками; 5-8 – до лівої ноги, обхопивши її руками.	16 раз	Відстань між ногами 30 см.
д) Поперемінне підіймання прямих ніг та рук. В.П. – лежачи на майданчику на животі; 1-2 – підняти ліву руку й праву ногу; 3-4 – підняти праву руку й ліву ногу.	16 раз	Під час виконання вправи прогинатися в спині. Руку на майданчик після піднімання не ставити, а намагатися утримувати.
е) Прогинання в спинні з одночасним відведення рук назад за спину. В.П. – лежачи на животі з випрямленими прямими руками (кисті рук утримують тенісні м'ячі); 1 – прогнутися у спині й відвести зігнуті руки у ліктьових суглобах якомога далі назад; 2 – в.п.	2x8 раз	Пауза відпочинку між підходами 15 с. Виконуючи вправу слідкувати за диханням. Піднімання – видих. Опускання – вдих.
є) Виплигування з повного присіду.	2x8 раз	Пауза відпочинку між підходами 40 с. Учні довільно ходять по майданчику та відновлюють дихання.

### Продовження додатку А

<b>Вправи спрямовані на розвиток швидкості.</b>	3 хв.	
1. Прискорення за тенісним м'ячем.	4x4 м	Учні розміщуються у шерензі на відстані двох метрів один від одного. У кожного з них тенісний м'яч. За сигналом учителя підкинути м'яч уперед-уверх на відстань 3-х 4-х метрів прискоритися й зловити його.
2. Те ж саме, що і вправа 1, але вихідне положення спиною до напрямку бігу.	4x4 м	Розмістившись спиною до напрямку бігу, утримуючи тенісний м'яч двома руками, виконати кидок назад за голову розвернутись, прискоритись і зловити м'яч.
3. Пробігання під м'ячем.	30 с	Учні розміщуються довільно на майданчику таким чином, щоб між ними була відстань 3-4 метри. Виконують підкидання гандбольного м'яча вгору на висоту до 5-ти 6-ти метрів дають йому можливість впасти на майданчик і після цього пробігають під ним. Виконувати до тих пір поки можна пробігти під м'ячем.
4. Прискорення за м'ячем, якого покотив партнер	2x4 рази	Учні розміщуються в парах у двох шеренгах на відстані 2-х метрів один від одного. В учнів задньої шеренги тенісні м'ячі. Перша шеренга приймає упор лежачи лицем до напрямку бігу. За звуковим сигналом учителя учні задньої шеренги котять тенісні м'ячі. Учні першої шеренги прискорюються й намагаються його наздогнати. Повертаються на місце дріботливим бігом.
5. Кидки та ловіння тенісних м'ячів у парах.	20 раз	Учні розміщуються в парах на відстані 2-х метрів один від одного. У кожного з них по два тенісні м'ячі. Одночасно виконувати кидки двох м'ячів і зловити їх.

## Продовження додатку А

6. Перекладання тенісних м'ячі.	30 с	Учні розміщуються в парах на відстані 2-х метрів один від одного перед кожним з них на майданчику лежить обруч в якому знаходяться три тенісні м'ячі. За сигналом учителя необхідно чим швидше перенести тенісні м'ячі зі «свого» обруча, в обруч партнера.
7. Ловіння тенісних м'ячів.	30 с	Учні розміщуються в парах лицем один до одного на відстані 0,5 м. У одного з учнів два тенісних м'ячі, які він утримує на витягнутих прямих руках. Це й же учень довільно випускає з руки тенісні мечі, учень, який розміщується навпроти повинен зреагувати на це й зловити м'яч.
8. Рухлива гра – «Влуч у м'яч».	2 хв.	Учні двох команд розміщуються у двох колонах, у кожного учня тенісний м'яч. На відстані 5-ти метрів від колони на підвищенні (стілець) розміщується баскетбольний м'яч. За командою вчителя учні по черзі намагаються влучити тенісним м'ячем у баскетбольний м'яч і збити його. За вдалий кидок команді нараховується одне очко. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.
<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ – 69 хв.</b>		
<b>Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху – 38 хв.</b>		
1. Передача м'яча зігнутою рукою зверху на місці в парах.	20 раз	Учні розміщуються на відстані 4-3 метрів один від одного. Виконують передачу м'яча зігнутою рукою зверху на місці без траєкторії на свого партнера.
2. Передача м'яча зігнутою рукою зверху на місці в парах з відскоком від майданчика.	20 раз	Учні розміщуються на відстані 6-ти метрів один від одного. Виконують передачу м'яча зігнутою рукою зверху на місці з відскоком від майданчика. Спрямовують м'яч таким чином, щоб він після відскоку летів партнеру на рівень живота.

## Продовження додатку А

3. Передача м'яча зігнутою рукою зверху в стіну у парах.	2x20 раз	Учні розміщуються у колонах по двоє. У першого учня м'яч. Виконавши передачу м'яча зігнутою рукою зверху на місці в стіну він переміщується у сторону, ловить м'яч вже другий учень і т. д. Відпочинок між повтореннями активний, учні приймають упор лежача на лікті виконуючи вправу «планка» – 20 с.
4. Передача м'яча зігнутою рукою зверху у зустрічних колонах.	1 хв.	Учні розміщуються у чотирьох колонах на відстані 4-х метрів. За сигналом учителя виконують передачу партнеру й біжать у колону навпроти за часовою стрілкою.
5. Те ж саме, що і вправа 2, але після передачі учні біжать у колону поряд.	1 хв.	Звернути увагу учнів на фінальне зусилля кистю під час виконання передачі.
6. Те ж саме, що і вправа 2, але після передачі учні біжать у колону, яка знаходиться по діагоналі.	1 хв.	Слідкувати за тим, щоб учні передачу виконували з місця й не заступали визначених ліній.
7. Естафета «Хто помилиться швидше».	2 хв.	Учні поділені на дві команди й розміщуються на відстані 2-х метрів від стіни. У першого учня колони гандбольний м'яч. Після виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці в стіну учень переміщується у кінець колони, інший учень займає його позицію ловить м'яч й знову виконує передачу і т. д. Програє команда, яка зробила більше помилок.
8. Передача м'яча зігнутою рукою зверху у трійках.	3x10 раз	Учні розміщуються в колоні у трійках. Той хто по середині виконує роль пасивного захисника. Передачу партнеру необхідно виконувати дещо збоку від захисника.
9. Рухлива гра «Кат-бол».	3 хв.	Учні розподілені на дві команди по 5 осіб у кожній. Котячи м'яч по майданчику намагаються (м'яч відривати від майданчика не можна) закотити м'яч у ворота суперника.

## Продовження додатку А

10. Навчально-тренувальна гра.	2х5 хв.	Учні розподілені на дві команди по 7 осіб у кожній. Ведення м'яча виконувати заборонено. Використовуючи передачі м'яча зігнутою рукою зверху необхідно закинути м'яч у ворота суперника.
<b>Удосконалення техніки ведення м'яча – 31 хв.</b>		
1. Ведення м'яча на місці сидячи на стільці або лаві.	30 с.	Учні розміщуються сидячи на стільцях або лаві й виконують ведення спочатку правою, а потім лівою рукою.
2. Ведення м'яча на місці.	30 с.	Виконувати ведення поперемінно правою, лівою руками. Намагатися слідкувати за м'ячем за допомогою периферичного зору.
3. Ведення м'яча по прямій.	1 хв.	Учні розміщуються у колоні за сигналом учителя виконують ведення м'яча правою (лівою) рукою рухаючись повільним бігом.
4. Ведення м'яча з обведенням пасивних захисників.	1 хв.	Учні розміщуються у двох колонах. Одна колона з м'ячами, інша розташовується уздовж майданчика, відстань у ній між учнями складає 2 метри. За сигналом колона учнів з м'ячами розпочинає вправу, інтервал 10 секунд. Їм необхідно виконати обведення пасивних захисників.
5. Те ж саме, що і вправа 2, але з напівактивними захисниками.	1 хв.	Звернути увагу учнів на те, що обводити захисників необхідно «дальною» рукою, прикриваючи м'яч корпусом.
6. Рухлива гра – «Спробуй відбери».	1 хв.	Учні розміщуються в парах, у кожного з них гандбольний м'яч. За сигналом учителя вони виконують ведення м'яча одночасно намагаються вибити м'яч у партнера. Виграє той, хто більше разів вибивав м'яч.
7. Ведення на місці двох м'ячів.	1 хв.	Учні розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. Виконують ведення двох м'ячів (гандбольного, баскетбольного) одночасно.



## Продовження додатку А

8. Естафета з обведенням стійок.	3 хв.	Учні розміщуються у двох колонах. Навпроти кожної з колон на відстані 3-х, 6-ти та 9-ти метрів розміщуються стійки (фішки, стільці, набивні м'ячі). Дещо зборку лава. За сигналом учителя необхідно обвести кожен стійку й рухаючись по прямій назад пробігти по лаві (вона повинна бути стійкою й не хитатися) виконуючи ведення та передати естафету партнеру.
9. Ведення м'яча рухаючись дріботливим бігом.	1 хв.	Учні рухаються у колоні. Виконують ведення м'яча поперемінно правою, лівою руками. Відстані між учнями 2 метри.
<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ – 5 хв.</b>		
1. Вправи спрямовані на відновлення дихання:	3 хв.	
- дріботливий біг у колоні	40 м.	Учні рухаються у колоні. Під час бігу руки опущені донизу.
- дихання під рахунок 1-2 – вдих; 3 – затримка дихання; 4-5 – видих.	20 раз.	Учні рухаються у колоні. Звернути увагу учнів на акцентований видих.
2. Підведення підсумків навчально-тренувального заняття:	2 хв.	
- відмітити кращих; - звернути увагу на недоліки; - задати домашнє завдання.	20 с. 20 с. 20 с.	Наголосити на виконанні вправ ранкової гімнастики та вправ спрямованих на покращення постави вдома самостійно.

**Додаток Б1****Додаток 1**

**до наказу Міністерства молоді та спорту України 17.01.2015 N 67 (в редакції наказу Міністерства молоді та спорту України від 10.11.2017 N 4706)**

**Мінімальний вік вихованців,  
які зараховуються до груп відділень з олімпійських видів спорту  
комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких  
спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких  
спортивних шкіл олімпійського резерву**

<b>Вік</b>	<b>Види спорту</b>
5 років	Гімнастика художня, спортивна гімнастика (дівчата), теніс, фігурне катання на ковзанах.
6 років	Дзюдо, стрибки на батуті (дівчатка), стрибки у воду, хокей з шайбою, спортивна гімнастика (хлопчики), хокей на траві, футбол.
7 років	Гірськолижний спорт, лижні гонки, плавання, плавання синхронне, сноуборд, стрибки на батуті (хлопчики), фрістайл, теніс настільний, тхеквондо (ВТФ).
8 років	Бадмінтон, баскетбол, боротьба вільна, боротьба греко-римська, веслувальний слалом, веслування на байдарках і каное (байдарка), волейбол, карате, лижне двоборство, санний спорт, скелетон, сучасне п'ятиборство, скелелазіння, стрибки на лижах з трампліна, триатлон, фехтування.
9 років	Бейсбол, біатлон, волейбол пляжний, водне поло, вітрильний спорт, гандбол, легка атлетика, софтбол, шорт-трек.
10 років	Бокс, важка атлетика, веслування на байдарках і каное (каное), велосипедний спорт, веслування академічне, ковзанярський спорт, регбі, стрільба кульова, стрільба з лука.
11 років	Кінний спорт.
12 років	Стрільба стендова.
14 років	Бобслей.

**Додаток Б2****Додаток 1**

**до наказу Міністерства молоді та спорту України 17.01.2015 N 67 (в редакції наказу Міністерства молоді та спорту України від 10.11.2017 N 4706)**

**Мінімальний вік вихованців,**

**які зараховуються до груп відділень з неолімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту**

Вік	Види спорту
5 років	Черліденг, естетична гімнастика
6 років	Боулінг, го, шахи, шашки, спортивна аеробіка, спортивна акробатика, ушу, годзю-рю карате, кіокушинкай карате, джиу-джитсу, кунгфу (таолу, тайзі-цюань), спортивні танці, хортинг, футзал, автомобільний спорт, фітнес, фунакоші шотокан карате
7 років	Бойове самбо, воднолижний спорт, більярдний спорт, підводний спорт, універсальний бій, айкідо, кікбоксинг WAKO, таеквондо (ІТФ), боротьба на поясах, акробатичний рок-н-рол, боротьба Кураш, кікбоксинг ВТКА, український рукопаш "Спас"
8 років	Змішані єдиноборства (ММА), панкратіон, рукопашний бій, тайландський бокс Муей Тай, боротьба самбо, спортивне орієнтування, сумо, авіамоделльний спорт, автомоделльний спорт, городковий спорт, радіоспорт, ракетомодельний спорт, судномодельний спорт, водно-моторний спорт
9 років	Гирьовий спорт, регбіліг
10 років	Карате WKS, карате JKS, кіокушин карате, шотокан карате-до С.К.І.Ф., практична стрільба, фрі-файт, армспорт, кікбоксинг WPKA, кікбоксинг WKA, боротьба на поясах Алиш, веслування на човнах "Дракон", мотоциклетний спорт, військово-спортивні багатоборства, козацький двобій, карате JKA WF, кіокушинкайкан карате, косікі карате, морські багатоборства, спортивний туризм, традиційне карате, американський футбол (фла-футбол), поліатлон
11 років	Бодібілдинг, кунгфу (саньда, лайт-саньда, туйшоу), пляжний футбол
12 років	Пауерліфтинг (хлопці), спортивне орієнтування (рогейн), пейнтбол
13 років	Пауерліфтинг (дівчата)
16 років	Альпінізм
5 років	Черліденг, естетична гімнастика

**Додаток Б 3****Додаток 1**

**до Порядку наповнюваності груп  
відділень з видів спорту і  
тижневого режиму навчально-  
тренувальної роботи дитячо-  
юнацьких спортивних шкіл  
(пункт 2 розділу І)**

**Норми**

**тижневого режиму навчально-тренувальної роботи груп відділень з  
олімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних  
шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих  
дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву**

Групи підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально- тренувальної роботи (години)
Групи початкової підготовки	1	6
	більше 1 року	8
Групи попередньої підготовки	1	12
	2	14
	3	18
	більше 3 років	20
Групи спеціалізованої підготовки	1	24
	2	26
	більше 2 років	28
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	весь строк	32

## Додаток Б 4

## Норми наповнюваності

груп відділень з олімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву

Види спорту	Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)									
	Початкової підготовки		Попередньої підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	1 рік	більше року	1 рік	2 роки	3 роки	більше 3 років	1 рік	2 роки	більше 2 років	увесь строк
Бадмінтон	12	10	8	8	8	6	6	4	4	4
Баскетбол	14	14	12	12	12	12	6	6	5	5
Бейсбол	14	12	12	12	10	10	6	6	6	6
Бокс	10	9	8	8	6	6	6	5	5	3
Боротьба вільна	10	8	8	8	6	6	6	6	5	3
Боротьба греко-римська	10	8	8	6	6	6	6	6	5	3
Важка атлетика	8	8	7	6	5	5	3	3	3	3
Велосипедний спорт (трек, шосе, маунтенбайк, BMX)	8	8	7	7	6	5	4	4	3	2
Веслування академічне	8	7	7	7	6	6	5	4	4	3
Веслування на байдарках і каное	8	6	6	6	5	4	4	4	3	3
Веслувальний слалом	8	6	6	6	5	4	4	4	3	3
Вітрильний спорт	6	6	6	4	4	4	4	4	4	2
Водне поло	12	12	10	10	10	10	6	6	6	6
Волейбол	14	14	12	12	12	12	6	6	6	6
Волейбол пляжний	8	8	8	8	6	6	6	4	4	4
Гандбол	16	14	12	10	10	10	8	8	8	6
Гімнастика спортивна	10	8	8	8	6	6	5	4	4	3
Гімнастика художня	12	10	8	8	6	6	5	4	4	3
Дзюдо	12	10	8	8	6	6	6	5	5	4
Карате	12	10	8	8	6	6	6	5	4	4
Кінний спорт	6	6	5	5	4	4	3	3	3	2
Легка атлетика	9	8	8	8	7	6	5	5	3	2
Плавання	15	13	10	10	8	8	5	4	4	2
Плавання синхронне	12	10	8	8	6	6	5	5	4	3

## Продовження додатку Б 4

## Норми наповнюваності

груп відділень з олімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву

Види спорту	Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)									
	Початкової підготовки		Попередньої підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	1 рік	більше року	1 рік	2 роки	3 роки	більше 3 років	1 рік	2 роки	більше 2 років	увесь строк
Регбі*	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
Софтбол	14	12	12	12	10	10	6	6	6	6
Стрибки у воду	8	8	7	5	4	4	3	3	3	2
Стрибки на батуті	10	9	8	8	6	6	5	4	4	3
Стрільба з лука	8	7	7	6	5	5	4	4	3	2
Стрільба кульова	8	6	6	5	4	4	4	4	3	2
Скелелазіння	8	6	6	5	4	4	4	4	3	2
Стрільба стендова	6	6	5	5	4	4	3	3	3	2
Сучасне п'ятиборство	8	6	5	5	4	4	3	2	2	2
Легка атлетика	9	8	8	8	7	6	5	5	3	2
Теніс	10	9	8	8	6	6	5	4	3	2
Теніс настільний	12	10	8	8	6	6	6	4	4	4
Триатлон	10	9	8	8	7	6	5	4	3	2
Тхеквондо (ВТФ)	12	10	10	6	6	6	4	4	4	3
Фехтування	8	8	6	6	5	4	4	3	3	3
Футбол	18	16	16	12	12	12	9	9	9	6
Хокей на траві	14	12	10	10	10	10	6	6	6	6
Біатлон	8	8	6	6	6	4	4	4	4	3
Бобслей	10	10	8	8	8	6	4	4	4	4
Гірськолижний спорт	10	8	8	6	6	5	4	3	3	2
Ковзанярський спорт	8	8	6	6	5	5	4	3	3	2
Лижні гонки	10	8	7	7	5	5	4	4	4	3
Лижне двоборство	10	9	8	7	6	5	4	4	4	3
Стрибки на лижах з трампліна	10	9	8	7	6	5	4	4	4	3
Санний спорт	8	8	6	6	6	5	5	4	4	2
Скелетон	8	8	6	6	6	5	5	4	4	2
Сноуборд	10	8	6	6	6	5	4	3	3	2
Фігурне катання на ковзанах	10	8	8	8	6	5	4	4	4	3
Фристайл	10	8	6	6	5	5	4	3	3	2
Хокей з шайбою	14	14	14	13	13	12	11	10	9	8

**Додаток В 5****Додаток 2**

**до Порядку наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневого режиму навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл (пункт 3 розділу І)**

**Норми**

**тижневого режиму навчально-тренувальної роботи груп відділень з неолімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту**

<b>Групи підготовки</b>	<b>Рік навчання</b>	<b>Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (години)</b>
Групи початкової підготовки	1	6
	більше 1 року	8
Групи попередньої підготовки	1	12
	2	14
	3	18
	більше 3 років	20
Групи спеціалізованої підготовки	1	24
	2	26
	більше 2 років	28
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	весь строк	32

## Додаток В 6

**Норми наповнюваності груп відділень з неолімпійських видів спорту  
комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких  
спортивних шкіл з видів спорту**

Види спорту	Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)									
	Початкової підготовки		Попередньої підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
Авіамоделльний спорт	14	12	10	10	8	8	6	5	4	3
Автомобільний спорт	8	8	6	6	5	5	4	4	3	3
Автомодельний спорт	14	12	10	10	8	8	6	5	4	3
Айкідо	16	12	10	8	6	6	6	4	4	4
Акробатичний рок-н-рол	14	12	12	10	10	8	6	6	4	4
Альпінізм	12	10	10	10	8	8	5	5	5	4
Американський футбол	18	16	14	14	14	12	11	11	10	8
Армспорт	16	14	10	10	8	8	6	5	5	4
Бодібілдинг	10	10	8	8	6	5	5	5	4	3
Боротьба Кураш	14	12	10	10	8	8	6	6	6	4
Боротьба на поясах	12	10	10	10	8	8	6	6	4	4
Боротьба на поясах Алиш	12	10	10	10	8	8	6	6	4	4
Боротьба самбо	14	12	10	10	8	8	6	4	4	4
Бойове самбо	12	12	10	8	8	6	6	6	4	4
Боулінг	8	8	7	7	6	5	4	4	3	3
Веслування на човнах "Дракон"	16	14	12	12	10	10	8	8	6	6
Військово-спортивні багатоборства	10	10	8	8	8	6	6	5	3	3
Водно-моторний спорт	8	8	6	6	5	5	4	4	4	3
Воднолижний спорт	8	8	6	6	5	5	4	4	3	3
Гирьовий спорт	14	12	10	8	8	6	6	5	5	4
Го	8	8	7	7	6	5	4	4	3	2
Годзюрю карате	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Городковий спорт	14	12	11	11	9	6	6	5	5	3
Джиу-джитсу	14	12	10	10	8	6	6	5	5	4
Змішані єдиноборства (ММА)	10	10	10	8	8	6	6	4	4	4
Естетична гімнастика	14	12	10	10	8	8	6	6	5	4
Карате JKA WF	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Карате JKS	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Карате WKC	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Карате кіокушин	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Карате кіокушинкай	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4



## Продовження додатку В 6

### Норми наповнюваності груп відділень з неолімпійських видів спорту

#### комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких

#### спортивних шкіл з видів спорту

Види спорту	Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)									
	Початкової підготовки		Попередньої підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
Кікбоксинг WTKA	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Кікбоксинг WAKO	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Кікбоксинг WKA	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Кікбоксинг WPKA	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Кіокушинкайкан карате	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Козацький двобій	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Косікі карате	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Кунгфу	12	10	10	10	8	8	6	6	4	4
Морські багатоборства	10	10	8	8	8	6	6	5	4	3
Мотоциклетний спорт	8	8	6	6	5	5	4	4	3	3
Панкратіон	14	12	10	10	8	6	6	6	4	4
Пауерліфтинг	9	8	6	6	5	5	4	4	4	3
Пейнтбол	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Підводний спорт	12	10	8	8	7	6	6	5	4	3
Пляжний футбол	12	10	10	10	8	8	6	6	6	6
Поліатлон	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Практична стрільба	8	6	6	6	5	4	4	4	3	2
Радіоспорт	10	9	8	7	6	6	5	5	4	2
Ракетомодельний спорт	14	12	10	10	8	8	6	5	4	3
Регбіліг	14	14	12	12	12	12	11	11	11	6
Рукопашний бій	16	14	12	8	6	6	6	6	4	4
Спортивна аеробіка	12	10	8	8	8	6	6	5	5	4
Спортивна акробатика	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4
Спортивне орієнтування	10	8	8	8	6	6	5	5	4	2
Спортивний туризм	14	14	12	12	10	10	8	6	6	4
Спортивні танці	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Судномодельний спорт	14	12	10	10	8	8	6	5	4	3
Сумо	14	12	10	10	8	6	6	6	4	4
Таеквондо (ІТФ)	14	12	12	10	10	6	6	6	4	4
Таїландський бокс Муей Тай	14	12	12	12	10	6	6	6	4	4
Традиційне карате	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4

## Продовження додатку В 6

### Норми наповнюваності груп відділень з неолімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту

Види спорту	Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)									
	Початкової підготовки		Попередньої підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
Український рукопаш "Спас"	14	12	10	10	8	8	6	6	4	4
Універсальний бій	12	10	10	10	8	6	6	6	4	4
Ушу	12	10	10	10	8	6	6	6	4	4
Фітнес	14	12	10	10	10	8	8	6	6	4
Фрі-файт	14	12	12	10	10	8	6	6	4	4
Фунакоші шотокан карате	12	10	10	10	8	8	6	6	4	4
Футзал	12	10	10	10	8	8	8	6	6	6
Хортинг	14	12	10	8	6	6	6	6	6	4
Черліденг	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4
Шахи	8	8	7	7	6	5	4	4	3	2
Шашки	8	8	7	7	6	5	4	4	3	2
Шотокан карате-до С.К.І.Ф.	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4

## Додаток В7

## Додаток 3

до Порядку наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневого режиму навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл (пункт 3 розділу II)

## Норми

тижневого режиму навчально-тренувальної роботи та наповнюваності груп відділень з видів спорту інвалідів дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де є відділення (спортсмени) з видів спорту інвалідів

Групи підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (години)	Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)								
			Вади слуху		Вади зору			Вади розумового і фізичного розвитку	Ураження опорно-рухового апарату (із збереженням рухової активності)		
			I	II	B-1	B-2	B-3		з ампутацією кінцівок	з ампутацією кінцівок	з ампутацією кінцівок
								Групи			
I	II	I	II	I	II	I	II				
Фізкультурно-реабілітаційної підготовки	весь строк	6	8	10	4	6	5	8	8	8	
Початкової підготовки	1	6	6	10	3	5	3	6	5	8	
	більше 1 року	8	6	10	3	5	3	6	5	8	
Попередньої підготовки	1	12	5	8	3	4	3	5	3	6	
	2	14	5	8	2	4	3	5	3	6	
	3	16	5	8	2	4	3	5	3	6	
	більше 3 років	20	4	6	2	4	2	5	3	5	
Спеціалізованої підготовки	1	24	3	5	2	4	2	5	3	5	
	2	26	2	5	2	4	2	4	2	5	
	більше 2 років	28	2	5	2	4	2	4	2	4	
Підготовки до вищої спортивної майстерності	весь строк	32	2	4	2	4	2	4	2	4	

## **Додаток Г**

### **Зразок оформлення звіту навчальної практики з плавання**

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

#### **ЗВІТ**

про проходження «Навчальної практики з плавання»  
студентки II курсу групи FKS1-B19  
факультету фізичної культури  
денної форми навчання  
Якушевої Валерії Олегівни

## **Продовження додатку Г**

Я, студентка 2 курсу факультету фізичної культури денної форми навчання спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Якушева Валерія проходила «Навчальну практику з плавання» на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на кафедрі спорту і спортивних ігор дистанційно. Практика тривала з 30.11.2020 р. по 04.12.2020 р. Керівником навчальної практики від кафедри була Райтаровська Ірина Валентинівна, старший викладач.

Навчальна практика розпочалась з настановної конференції 30.11.2020 року, на якій нам розповіли про особливості проходження практики, ознайомили із завданнями, надали загальні вимоги до написання плану-конспекту занять з плавання та схему аналізу тренувального заняття. Конференція проходила у формі відео на платформі Google Meet.

Під час навчальної практики я підпорядковувалась вказівкам керівника практики. Була ознайомлена з технікою безпеки, наданням долікарської допомоги, наданням допомоги потопаючому. Виконувала усі форми робіт, які були передбаченні програмою. Складала індивідуальний план роботи про проходження практики, також вчасно подавала на перевірку документацію. Керівник практики визначила мої обов'язки, які я виконувала протягом всього часу проходження практики.

На практиці я ознайомила з усією документацією, навчилася складати план-конспект до навчально-тренувальних занять. Виконувала усі форми робіт, які були заплановані. Була ознайомлена із спеціальною літературою. Навчалась підбирати вправи до навчально-тренувальних занять з допомогою літературних джерел.

Здійснила підготовку планів-конспектів та проведення навчально-тренувального заняття з плавання (групи початкової та попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

## Продовження додатку Г

Описала правила поведінки у воді; підбрала 5-6 спеціально-підвідних вправ для розучування техніки плавання «кріль на спині»; підбрала 2-3 гри на воді для дорослих.

Засвоїла особливості техніки та методику навчання техніки плавання «кріль на спині». Здійснила детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, стартів та поворотів:

- вправи для розучування рухів ногами;
- вправи для розучування рухів руками;
- узгодження рухів ніг, рук та дихання;
- рухливі ігри для засвоєння техніки: “З м’ячем плавом”, “Хто швидше”, “Естафета”.

Описала олімпійську програму змагань з плавання; підбрати 5-6 спеціально-підвідних вправ для розучування техніки плавання «брас»; підбрати 2-3 рухливих гри на закріплення техніки.

Закріпила особливості техніки та методику навчання техніки плавання «брас», «батерфляй».

Здійснила детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, стартів та поворотів:

- вправи для розучування рухів ногами;
- вправи для розучування рухів руками;
- вправи на дихання;
- узгодження рухів ніг, рук та дихання.

Описала види кондиційних тренувань.

Склала план-конспект кондиційного тренування з елементами плавальних рухів для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

## **Продовження додатку Г**

### **ВИСНОВКИ**

Навчальна практика з плавання дала мені хороший досвід та показала рівень моїх здібностей, над розвитком яких я буду працювати.

Під час проходження навчальної практики на кафедрі спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка я здобула нові знання та виробила певні фахові навички.

**Студентка**

**Якушева В. О.**

**НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ**

**Прозар Микола Володимирович**  
**Зубаль Майя Вікторівна**  
**Райтаровська Ірина Валентинівна**  
**Мазур Василь Йосипович**

**ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
СТУПЕНІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР» ТА «МАГІСТР»**

**Навчальний посібник**

Підписано до друку 20.07.2021 р.

Папір офсетний. Друк різнографічний.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times.

Умов. друк. арк. 9,82

Папір офсетний. Тираж прим. 100 шт.

Кам'янець-Подільський національний університет

імені Івана Огієнка,

вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.

Свідоцтво серії ДК No 3382 від 05.02.2009 р.

Видавець: ПП Ящишин Ю.І.