

Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теоретико-методичних основ
фізичного виховання та спорту

Кутек Тамара, Вовченко Інна, Шаверський Віктор

ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА В УСТАНОВАХ ТА
ОРГАНІЗАЦІЯХ СПОРТИВНОЇ
СПРЯМОВАНOSTІ

Методичні рекомендації

для підготовки здобувачів
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Житомир 2023

УДК 796:37.018.54:377.3

В 52

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 16 від 31.08.2022 р.)*

Рецензенти:

Ахметов Рустам – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка

Тимчик Микола – кандидат педагогічних наук, професор, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Крук Микола – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Державного університету «Житомирська політехніка»

Виробнича практика в установах та організаціях спортивної спрямованості: Методичні рекомендації / Укладачі: Кутек Тамара, Вовченко Інна, Шаверський Віктор. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. – 28 с.

У методичних рекомендаціях подаються основні положення організації проведення виробничої практики в установах та організаціях спортивної спрямованості для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня.

Методичні рекомендації рекомендовано здобувачам вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
ПРОГРАМА ПРАКТИКИ	6
ФОРМИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ	15
ВИМОГИ ДО ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ	24
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	40
ЗРАЗКИ ДОКУМЕНТІВ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ	53
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	82

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета – підготовка здобувачів вищої освіти до якісного виконання професійних обов'язків тренера-викладача.

Завдання:

1. Сприяти поглибленню та закріпленню професійних знань, умінь та навичок, які здобули у процесі навчання у закладі вищої освіти.

2. Ознайомити зі змістом та особливостями роботи у процесі навчально-тренувальних занять вихованців установ та організацій спортивної спрямованості.

3. Сприяти формуванню знань, умінь та навичок, які необхідні для тренера-викладача.

4. Формувати вміння самостійно і творчо вирішувати питання з виховної роботи з вихованцями.

5. Вивчити і узагальнити досвід тренерської діяльності з метою професійного самовдосконалення.

За час проходження практики студент має набути таких компетентностей:

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.

СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК5. 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.

СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

Програмні результати навчання (ПР):

ПР1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПР2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПР3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.

ПР4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПР6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

ПР8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

ПРОГРАМА ПРАКТИКИ

№ п/п	Зміст роботи	Термін виконання	Форма звіту
<i>Організаційна та ознайомча діяльність</i>			
1.	Настановча конференція з виробничої практики: – ознайомлення з вимогами практичної підготовки; – знайомство з методистом із практики.	I-й тиждень	Запис у щоденнику
2.	Візит до установ та організацій спортивної спрямованості: – знайомство з керівництвом дитячо-юнацької спортивної школи та тренером з виду спорту.	I-й тиждень	Запис у щоденнику
3.	Ознайомитись з матеріально-технічною базою установ та організацій спортивної спрямованості.	I-й тиждень	Запис у щоденнику

4.	Ознайомитись з документами планування навчально-тренувальної діяльності в установі та організації спортивної спрямованості. Особливості комплектації навчально-тренувальних груп.	I-й тиждень	Запис у щоденнику
5.	Ознайомитись з вихованцями навчально-тренувальної групи та тренером з обраного виду спорту.	I-й тиждень	Запис у щоденнику, список групи
<i>Пізнавально-професійна та професійно-практична діяльність</i>			
1.	Вивчення спеціальної літератури. Відвідування інших базових установ та організацій спортивної спрямованості.	I-й тиждень	Запис у щоденнику
2.	Розробити річний план-графік розподілу навчального матеріалу для навчально-тренувальної групи, план тренувань на період практики.	I-й тиждень	Річний план-графік, план на період практики
3.	Спостереження за тренувальними заняттями, які проводить тренер.	I – II-й тиждень	Запис у щоденнику
4.	Проведення бесіди про правила техніки безпеки на тренувальних заняттях.	II-й тиждень	Запис у щоденнику
5.	Визначити показники фізичного розвитку спортсменів.	II-й тиждень	Запис у щоденнику, протокол

6.	Самостійне проведення тренувальних занять.	I – III ^й тиждень	Запис у щоденнику, плани-конспекти
7.	Скласти кошторис на відрядження спортсменів або команди на змагання.	I – III ^й тиждень	Запис у щоденнику кошторис
8.	Провести тестування фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсменів.	I – III ^й тиждень	Запис у щоденнику, протокол
9.	Провести тестування функціональних показників спортсменів.	I – III ^й тиждень	Запис у щоденнику, протокол
<i>Спортивно-виховна діяльність</i>			
1.	Виконання функцій головного судді, головного секретаря спортивних змагань.	II – III ^й тиждень	Запис у щоденнику, протокол змагань
2.	Участь в організації та проведенні спортивних змагань. Скласти заявку на участь у змаганнях, положення про проведення змагань.	II – III ^й тиждень	Запис у щоденнику, заявка, положення

Науково-дослідна робота			
1.	Проведення тестування фізичної підготовленості, функціональних показників та показників фізичного розвитку спортсменів навчально-тренувальної групи.	I – III ^й тиждень	Запис у щоденнику
2.	Скласти розгорнутий педагогічний аналіз тренувального заняття.	I ^й – III ^й тиждень	Запис у щоденнику, педагогічний аналіз
3.	Підготувати презентацію про обраний вид спорту. Виконання індивідуальних (наукових) завдань кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту.	II ^й – III ^й тиждень	Запис у щоденнику

ФОРМИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль проходження практики здійснюється протягом проведення практики її керівником. Керівник практики здійснює контроль за дотриманням здобувачами вищої освіти трудового розпорядку, за своєчасним виконанням завдань, надає здобувачам вищої освіти методичну допомогу в організації роботи.

Умовою допуску здобувача вищої освіти до підсумкового заліку є виконання програми практики, наявність позитивних оцінок з поточного контролю, надання звітної документації.

Формою підсумкового контролю ступінь набуття практичних навичок під час проходження виробничої практики є залік.

Залік полягає в оцінці засвоєння здобувачем вищої освіти навчального матеріалу у період проходження практики на підставі виконання індивідуальних завдань.

ВИМОГИ ДО ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

До захисту практики студентом-практикантом подається така документація:

1. Щоденник студента-практиканта.
2. Розклад проведення тренувальних занять у навчально-тренувальній групі.
3. Список навчально-тренувальної групи.
4. Річний план-графік розподілу навчального матеріалу для навчально-тренувальних груп.
5. План тренувальних занять на період практики.
6. Тижневий мікроцикл для навчально-тренувальної групи.
7. План-конспект тренувального заняття (розгорнутий план-конспект з використанням інноваційних засобів та методів).
8. Педагогічний аналіз тренувального заняття.
9. Спортивно-масова робота (план, положення, заявки, протоколи і т.д.)
10. Кошторис на відрядження спортсменів, або команди на змагання.
11. Педагогічне тестування фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсменів (протоколи контрольних випробувань фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсменів).
12. Протоколи показників фізичного розвитку спортсменів навчально-тренувальної групи;
13. Протоколи функціональних показників спортсменів.
14. Підготувати презентацію про обраний вид спорту.

15. Висновки і пропозиції за результатами практики.

16. Звіт про проходження практики в установах та організаціях спортивної спрямованості (презентація з відео та фото матеріалами).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

№	Вид діяльності здобувача вищої освіти	Термін виконання	Кількість балів
1.	Щоденник практики	Протягом практики	5
2.	Спортивно-масова робота в установах та організаціях спортивної спрямованості. Відвідування тренувальних занять. Презентація про обраний вид спорту.	1 тиждень практики	5
3.	Річний план-графік розподілу навчального матеріалу для навчально-тренувальної групи. Розробка плану тренувальних занять на період практики.	1 тиждень практики	5
4.	Розробка планів-конспектів та проведення тренувальних занять.	Протягом практики	10
5.	Аналіз тренувального заняття з обраного виду спорту	1 тиждень практики	5
6.	Кошторис на відрядження спортсменів або команди на змагання.	Протягом практики	5
7.	Протоколи тестування фізичної, технічної, тактичної підготовленості, функціональних	Протягом практики	10

	показників, показників фізичного розвитку спортсменів навчально-тренувальної групи.		
8.	Положення про проведення спортивних змагань, заявка на участь у змаганнях	Протягом практики	5
	Оформлення звітної документації	Протягом практики	20
	Своєчасність подачі звітної документації	1 тиждень після проходження практики	5
	Захист практики	2 тиждень після проходження практики	25
	Всього:		100

**Шкала оцінювання результатів виробничих практик
здобувачів вищої освіти**

Оцінка за університетською шкалою	100-бальна шкала оцінювання	Оцінка ЄКТС
<i>Відмінно</i>	90 – 100	A
<i>Добре</i>	82 – 89	B
	74 – 81	C
<i>Задовільно</i>	64 – 73	D
	60 – 63	E
<i>Незадовільно</i>	35 – 59	FX
<i>Незадовільно</i>	0 – 34	F

ЗРАЗКИ ДОКУМЕНТІВ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Положення про змагання

(Затверджується вищим керівним
органом спортивної організації)

Назва змагання, вид спорту

1. Мета та завдання.
2. місце і термін проведення змагання.
3. Керівництво змаганням.
4. Учасники змагання, умови допуску учасників і команд.
5. Програма змагань.
6. Порядок і умови визначення особистої і командної першості (система заліку)
7. Нагородження.
8. Терміни та умови подання заявок.

Кошторис витрат на проведення

(Затверджується вищим керівним
органом спортивної організації)

назва спортивного заходу

Місце проведення _____
Термін проведення _____
Кількість учасників _____
Кількість днів _____
Кількість тренерів _____
Організація, що відповідає за використання коштів _____

1. Проїзд учасників спортивного заходу
Види транспорту _____ осіб

Постіль

Добові

Всього

2. Харчування

Учасників __ чоловік _____ грн _____ днів =грн.

Тренерів _____ осіб _____ грн _____ днів=грн.

Всього _____ грн.

3. Розміщення

Учасників _____ осіб _____ грн _____ днів=грн.

Тренерів _____ осіб _____ грн _____ днів=грн.

Оренда

Назва орендованих об'єктів

_____ - _____ днів _____ грн= _____ грн

Всього витрат за кошторисом _____ грн

грн

Сума прописом

Кошторис склав _____ (Прізвище, підпис)

Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття

Вид спорту _____

Місце проведення _____

Час проведення _____

Тренер _____

Підготовка до заняття. Наявність плану-конспекту. Якість змісту плану-конспекту: ефективність засобів, дозування навантаження, відповідність плану тренувального процесу у мезоциклі. Зв'язок з попереднім заняттям та ін. Підготовка місць проведення заняття. Характеристика початку заняття. Зовнішній вигляд тренера та учнів.

Навчання, виховання, тренування у процесі заняття.

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

Професійна культура тренера (культура мови, подання команд, уміння керувати групою, дотримання такту, використання правильної термінології, пояснення завдань, способи організації учнів та ін..)

Висновки. Виконання поставлених завдань, вирішення завдань з підвищення фізичної, тактичної, технічної, психологічної підготовленості спортсменів, зауваження до проведеного заняття, загальна оцінка заняття, домашнє завдання.

Педагогічний аналіз заняття провів
_____ (прізвище, ім'я)
(підпис)

План-конспект **навчально-тренувального заняття №**

з _____
(вид спорту)

для _____
(контингент)

Місце проведення _____

Час проведення _____

Завдання:

1. _____
2. _____
3. _____

Інвентар, обладнання

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина		
1.			
2.			
3.			
II.	Основна частина		
1.			
2.			
3.			
III.	Заключна частина		

План-конспект тренувального заняття з футболу

Завдання:

- 1) Удосконалити техніку жонглювання м'ячем серединою підйому.
- 2) Удосконалити техніку ударів по м'ячу головою.
- 3) Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей за допомогою естафет з елементами футболу.
- 4) Закріпити техніку жонглювання м'ячем, ударів по м'ячу за допомогою навчальної гри.

Місце проведення: Спортивний зал

Інвентар: футбольні м'ячі, фішки, секундомір.


Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20-30 хв	Фронтальний метод
1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання.	До 1 хв	Команда: «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!».
2. Повідомлення завдань.	30 с.	Активізувати на виконання завдань в основній частині заняття
3. Вимірювання ЧСС за 15 с.	До 20 с.	Отриманий результат помножити на 4, у нормі ЧСС повинна складати 80-90 уд/хв.
4. Ходьба: - звичайним кроком; - на носках; - на п'ятках; - на зовнішній стороні стопи.	До 3 хв.	Команда: «Право-руч!», «На ліво в обхід кроком -руш!» «Звичайним кроком – руш!» «На носках – руш!» «На п'ятках - руш!» «На зовнішній стороні стопи-руш!»
5. Біг: - у повільному темпі; - приставним кроком, правим, - лівим боком; - спиною вперед; - із високим підніманням стегна; - із закиданням гомілки.	До 5 хв.	Команда: «Бігом- руш!» «У повільному темпі –руш!» «Приставним кроком, вправо – руш!» «Лівим боком – руш!» «Спиною вперед – руш!» «Із високим підніманням стегна – руш!» «Із закиданням гомілки – руш!»

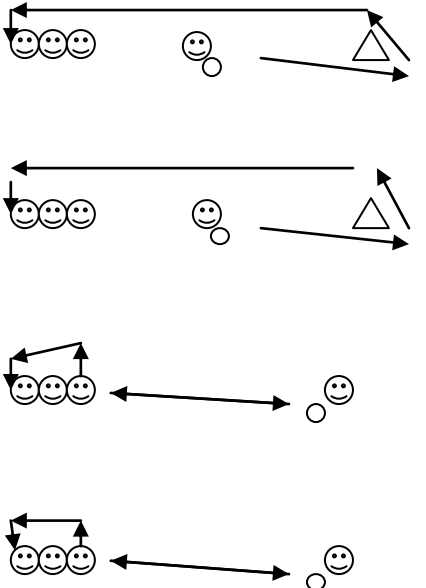
<p>6. Вправи на відновлення дихання в русі.</p>	<p>До 1 хв.</p>	
<p>Впр. 1. 1. Підняти праву руку в сторону. 2. Опустити руку вниз (максимально розслабити). 3. Підняти ліву руку в сторону. 4. Опустити руку вниз (максимально розслабити).</p>	<p>5 – 6 р.</p>	<p>Команда: «кроком – руш!» «Інтервал 2 кроки прийняти!»</p>
<p>Впр. 2. 1–2. Підняти руки вгору, вдих. 3–4. Нахилиючись вперед, опустити руки вниз схресно (максимально розслабити м'язи рук та тулуба), видих.</p>	<p>5 – 6 р.</p>	<p>Команда: « На місці стій раз, два» «Наліво» «На перший другий розрахуйсь!» 1- номери стоять на місці, а 2 роблять 2 кроки вперед.</p>

<p>7. Загальнорозвиваючі вправи на місці.</p>	<p>8-10 хв.</p>	
<p>а) В.П. – о.с., руки вниз. 1 – нахил голови вперед; 2 – нахил голови назад; 3 – нахил голови вліво; 4 – нахил голови вправо;</p>	<p>6 – 8 р.</p>	<p>Середній темп</p>
<p>б) В.П. – о.с., руки вниз. 1 – руки вперед; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторони 4 – В.П.</p>	<p>6 – 8 р.</p>	<p>Руки випрямлені в ліктях</p>
<p>в) В.П. – стійка ноги нарізно руки в замок перед грудьми. 1 – руки вперед долонями назовні. 2 – В.П. 3 – руки вгору долонями назовні. 4 – В.П.</p>	<p>6 – 8 р.</p>	<p>Правильна постава</p>

<p>г) В.П. – руки в замок перед грудьми. 1 – руки вперед, , ліва нога в сторону на носок; 2 – В.П. 3 – Руки вперед, права нога в сторону на носок; 4 – В.П.</p>	<p>6 – 8 р.</p>	<p>Ногу відставляти в сторону пряму</p>
<p>д) В. п.- о.с. 1-2-Зробити широкий випад однією ногою вперед. Робити пружинисті розтягання м'язів. 3-4-Поміняти положення ніг.</p>	<p>6 – 8 р.</p>	<p>Темп рухів повільний.</p>
<p>е) В. п.- сидячи на підлозі. Одна нога випрямлена, інша зігнута в колінному суглобі. 1 - Нахилити тулуб до випрямленої ноги (у фазі максимального нахилу зробити паузу 2-4 с.)</p>	<p>6 – 8 р.</p>	<p>Слідкувати за правильним виконання вправи.</p>

<p>2 - В. п. 3 - Нахили з поворотом тулуба до іншої ноги. 4 - В. п. Після 3-х повторень положення ніг поміняти. 9. Вимірювання ЧСС за 15с.</p>	<p>До 20 с</p>	<p>Отриманий результат помножити на 4, у нормі ЧСС повинна складати до 120 уд/хв.</p>
<p>II. Основна частина 1. Удосконалити техніку жонглювання м'ячем.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ногою серединою підйому на висоту 40-50см - Внутрішньою і зовнішньою сторонами ступні - удари стегном однієї і другої ноги 	<p>40-50хв. 10 хв.</p>	<p>Команда: в одну ширенгу «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!». Кожен бере м'яч. По залу «Розійдись!» вправу «Починай!» Учні одночасно виконують жонглювання м'яча. Ногою серединою підйому на висоту 40-50см «Починай!» «Закінчити!» Внутрішньою і зовнішньою сторонами ступні! «Починай!» «Закінчити!» удари стегном однієї і другої ноги «Починай!»</p>

<p>2. Удосконалити техніку удару по м'ячу головою.</p> <p><input type="checkbox"/> особисте накидання м'яча;</p> <p><input type="checkbox"/> після особистого накидання м'яча спортсменом відбивати м'яч партнеру;</p> <p><input type="checkbox"/> відбивати м'яч головою після накидання партнером;</p>	<p>10-20 хв</p> <p>До 5 хв.</p> <p>5-10 хв.</p> <p>До 5 хв.</p>	<p>Команда: «Закінчити» “Шикуйсь”, “Рівняйсь”, “Струнко”.</p> <p>На перший другий «розрахуйсь» 1- номери стоять на місці, а другі роблять 2 кроки вперед. Кожен бере м'яч. вправу «починай» Учні одночасно виконують удар по м'ячу головою.</p>  <p>Удар виконувати лобовою частиною голови.</p> <p>Удар виконувати лобовою частиною голови.</p> <p>Удар виконувати лобовою частиною голови.</p> <p>Команда: «Закінчити!»</p>
<p>3 Естафети з елементами футболу.</p>		<p>Команда: « 2 номери кругом!раз,два» «На свої місця кроком –руш!» « 2 номери кругом!раз, два!» Зложити</p>

<p>1. Передача м'яча.</p> <p>По команді «руш» капітан веде м'яч обводять фішку і відразу передає м'яч партнерові внутрішньою стороною стопи, а сам біжить в кінець колони.</p> <p>Виграє та команда в якій капітани швидше стануть на свої місця.</p> <p>Капітани починають після умовного сигналу.</p> <p>2. „Злови м'яч”</p> <p>Навпроти кожної команди на відстані 2-3 м стоїть капітан з м'ячем. За сигналом капітан виконує удар по нерухомому м'ячу з місця першому зі своєї команди, а той, зупиняючи м'яч підошвою, відбиває його капітану і біжить</p>	<p>10 хв.</p>	<p>м'ячі на місце. Шикуйсь!” “Рівняйсь”, “Струнко!”. На перший другий «розрахуйсь!» 1-номери роблять 2 кроки вперед, а 2 роблять 4 кроки вперед. 1 номери перша команда 2 друга .</p> <p>Команда: « до лінії старту кроком руш!» направляючий на місці «стій раз два» «Кругом! Раз два»</p> 
---	---------------	--

у кінець колони.
Виграє та команда
яка швидше
справиться із
завданням.

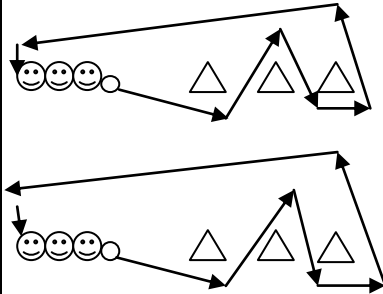
3. Обведення фішок

Команди стоять
напроти фішок на
відстані 10м., від
першої фішки,
далі фішки стоять
одна від одної на
відстані 3-5 м. . За
сигналом свистка
капітани
починають
естафету.

Обводять фішки
повертаються
назад передає мяч
партнерові і сте в
кінець колони
виграє та команда
в якій капітан
першим
повертається на
місце .

**Навчально-
тренувальна гра**

До 20 хв



Умовні позначення:

☺ - Учні ○ - М'яч

△ - Фішка ←→

Напрямок руху

III. Заключна частина	10-15хв.	
1. Шиккування в одну шеренгу.	До 1 хв	Команда в одну шеренгу “Шикуйсь!”, “Рівняйсь!”, “Струнко!”.
Вправи на відновлення дихання: Впр. 1. 1 – Підняти руки нагору, вдих. 2 – опустити руки вниз (максимально розслабити м'язи рук та тулуба), видих. Вправи на відновлення	6-8 р. До 15 хв.	Руки випрямлені в ліктях
2. Вимірювання ЧСС за 15с.	до 20 с.	Отриманий результат помножити на 4, у нормі ЧСС повинна складати 80-90 уд/хв.
3. Підведення підсумків заняття. Спортсмени повинні поділитися враженнями.	До 2 хв	Відмітити спортсменів, які найкраще виконували завдання.
4. Домашнє завдання –	До 1 хв	ЗФП – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (15-20р.), присідання (20-30р.).

Список літератури:

1. Вовченко І.І., Кутек Т.Б. Педагогічна практика в школі. – Житомир: ЖДУ, 2007. – 48с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. <https://naurok.com.ua/plan--konspekt-uroku-futbolu-240884.html>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Виховна робота тренера-викладача ДЮСШ: метод.рек. для курсів підвищення кваліфікації тренерів-викладачів/В.М.Мазін, А.В.Сватєв, К.В.Царенко. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 69с.
2. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Практика в дитячо-юнацькій спортивній школі : метод. реком. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – 30 с.
3. Левків В. І. Сучасний погляд на формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор у вищих навчальних закладах. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / гол. ред.: Сущенко Т. І. Запоріжжя : Класич. приват. ун-т, 2014. Вип. 39 (92). С. 271–276.
4. Левків В. І. Тенденції розвитку системи професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор у вищих навчальних закладах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 3 к (45). С. 107–111.
5. Мазін В. М. Організація виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах (теоретико-методичний аспект) : монографія. Запоріжжя : ЗНТУ, 2015. 468 с.
6. Надтока О. О. Модель підготовки тренера-викладача до виховної роботи у ДЮСШ. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (гол. ред.) та ін. Запоріжжя, 2016. Вип. 49 (102). С. 156–162.
7. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Посібник [для тренерів] : в 2 кн. / В.М. Платонов. – К.: Олімп.літ., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

Допоміжна

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І.Франка, 2010. – 320с.
2. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти: Навч.посіб. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192с.
3. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: Навч. посіб. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. □ 273 с.
5. Олешко В.Г.Силові види спорту: підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту./ В.Г. Олешко - К.: Олімпійська література. - 1999. - 288 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.:Олімпійська література, 1995. –320с.
7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 448 с.
8. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
9. Стеценко А. І. Пауерліфтинг: теорія і методика викладання. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 459 с.

Інформаційні ресурси

1. http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts.
2. <http://www.tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>
3. <https://www.mon.gov.ua/>
4. <http://www.dsmsu.gov.ua/index/en/category/327/2014/3>
5. <http://noc-ukr.org/>
6. <http://www.nsj.gov.ua/ua/na-dopomogu-vikladachu/>
7. <https://xn--80aagahqwyibe8an.com/zakon-ukrajiny/stattya-sportivni-federatsiji-186191.html>
8. <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>

Методичне видання

ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА В УСТАНОВАХ ТА ОРГАНІЗАЦІЯХ СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Методичні рекомендації

Укладачі: КУТЕК Тамара Борисівна, ВОВЧЕНКО Інна Іванівна,
ШАВЕРСЬКИЙ Віктор Костянтинович

Надруковано з оригінал-макету автора

Підписано до друку 31.08.2023. Формат 60x90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 6.0. Обл. вид. арк. 6.4. Наклад 300. Зам.

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

Свідоцтво про державну реєстрацію:
серія ЖТ № 10 від 07.12.04 р.
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua