

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. ректора ХДУ



професор Н.А. Тюхтенко

28 серпня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
З ВИРОБНИЧОЇ (ТРЕНЕРСЬКОЇ) ПРАКТИКИ

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту
Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт
Курс IV
Ступінь вищої освіти Бакалавр
Форма навчання денна

Херсон 2019 – 2020 н.р.

Програма розроблена:

1. Стрикаленко Євгеном Андрійовичем, завідувачем кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидатом наук з фізичного виховання та спорту, доцентом;
2. Жосаном Ігорем Анатолійовичем, кандидатом наук з фізичного виховання та спорту, доцентом;
3. Шаларом Олегом Григоровичем, кандидатом педагогічних наук, доцентом;
4. Андрєєвою Регіною Ігорівною кандидатом наук з фізичного виховання та спорту, доцентом;
5. Харченко-Баранецькою Людмилою Леонідівною, кандидатом наук з фізичного виховання та спорту, доцентом.

Програма розроблена на основі авторських програм:

1. Сергієнко Л.П. Програма для студентів спеціальності «Олімпійський та професійний спорт», схваленою навчально-методичною комісією національного університету кораблебудування ім. адмірала Макарова (Протокол №14 від 24.10.2002)
2. Семеняко Я.А., Горбунова О.В. Рабочая учебная программа по производственной практике в детско-юношеских спортивных школах. Одобрено методической комиссией института физической культуры и спорта Дальневосточного государственного университета. – 2009. – 18 с.

Затверджена на засіданні кафедри
олімпійського та професійного спорту
Протокол № 9-а від «22» серпня 2019 р.
Завідувач кафедри _____ доц. Стрикаленко Є.А.

ВСТУП

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

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

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

Виробнича (тренерська) практика проводиться в 4 семестрі (2 курс (скорочений термін) та у 8 семестрі (4 курс). Тривалість практики - 6 тижнів.

МЕТА І ЗАВДАННЯ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

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

В ході виробничої (тренерської) практики відбувається підготовка студентів до виконання функцій тренера-викладача з обраного виду спорту, знайомство з системою навчальної та навчально-тренувальної роботи, системою підготовки спортсменів в спортивних навчальних закладах і організаціях, обсягом і напрямками роботи тренера-викладача.

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

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

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

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

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

Згідно освітньої програми «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти під час практичної підготовки здобувач повинен оволодіти наступними загальними та спеціальними (фаховими, предметними) **компетентностями:**

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

Програмні результати навчання:

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; демонструвати готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично, поглиблення базових знань за допомогою самоосвіти;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність; доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ЗМІСТ ПРАКТИКИ

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

В період виробничої (тренерської) практики студент повинен:

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

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

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

Студент має право на:

- самостійне складання індивідуального плану роботи на період практики відповідно програми і можливостей базової спортивної школи, яке повинно бути узгоджено з керівництвом закладу та затверджено груповим керівником від університету;

- прояв ініціативи та творчого підходу в організації та проведенні тренувальних чи інших заходів, з використання сучасних засобів спортивного тренування;

- консультації керівника практики, групового керівника та спеціалістів спортивної школи з приводу підвищення ефективності проходження тренерської практики.

Тривалість робочого дня практиканта - 6 годин.

ВИДИ РОБІТ ПІД ЧАС ПРАКТИКИ.

Протягом практики студенти повинні виконати наступні види робіт:

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

2. Ознайомитися з правами і обов'язками тренера-викладача з обраного виду спорту.

3. Ознайомитись зі схемою управління обраним видом спорту в Україні загалом і в м. Херсон безпосередньо.

4. Ознайомитись з матеріально-технічною базою практики, внутрішнім розпорядком роботи та вивчити документацію з техніки безпеки і застереження травматизму;

5. Ознайомитися з документами планування та обліку тренера-викладача;

6. Ознайомитися з основними характеристиками навчально-тренувального процесу бази практики;

7. Підготувати і провести за тиждень не менше 3 навчально-тренувальних заняття в якості асистента тренера та самостійно;

8. Підготувати і провести 2 залікових навчально-тренувального заняття різної спрямованості в закріпленій групі;

9. Виконати педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття та провести його хронометраж з визначенням загальної і моторної щільності;

10. Дослідити та проаналізувати рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на основі контрольного тестування та оцінити рівень підготовленості спортсменів у відповідності до нормативів програми з обраного виду спорту.

11. Підготувати і провести спортивно-масовий в закріпленій групі, або прийняти участь в проведенні спортивного-масового заходу в якому закріплена група приймає участь.

12. Виконати індивідуальне завдання кафедри олімпійського та професійного спорту, пов'язане з науковою роботою студента в університеті.

13. Провести контрольне тестування оцінки особистісної тривожності (за Ч.Д. Спілбергером – Ю.Л.Ханіною) та мотивації успіху та боязнь невдачі.

14. Провести профорієнтаційної роботу з вихованцями спортивних шкіл та інших заходів щодо вступу до Херсонського державного університету на факультет фізичного виховання та спорту.

Заняття та екскурсії під час практики.

Під час тренерської практики передбачені ознайомчі екскурсії та перегляд навчально-тренувальних занять і змагальних заходів у:

- Херсонському вищому училищі фізичної культури;
- Школі вищої спортивної майстерності м. Херсон;

- Дитячо-юнацькому клубі фізичної підготовки № 5 та № 6, м. Херсон;
- Дитячо-юнацькій спортивній школі ХОО ФСТ «Спартак» та ФСТ «Україна», м. Херсон;
- Спеціалізованій дитячо-юнацькій спортивній школі олімпійського резерву «Кристал».

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб. пособие / В. Г. Алабин, А. В. Алабин. – Харьков: Основа, 1993. – 245 с.
2. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
4. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
5. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. -192 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
7. Маляренко І. В. Педагогічна практика студентів факультету фізичного виховання та спорту / І. В. Маляренко, М. І. Савченко. - Херсон, 2003. - 39 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
9. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 336 с.
10. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 428 с.
11. Сергієнко Л. П. Практика студентів спеціальності «Олімпійських та професійний спорт»: [навчальний посібник] / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2003. – 160 с.

12. Терентьева Н. Н. Педагогическая практика студентов физкультурных вузов в системе учебных заведений / Н. Н. Терентьева. – Х.: ХаГИФК, 1994. – 124 с.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ РОБОЧОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

Педагогічний аналіз тренувального заняття

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

Проведення педагогічного аналізу тренувального заняття, що проводить тренер-викладач, передбачає узагальнення передового досвіду тренера, визначення позитивних сторін та недоліків під час підготовки та проведення різних частин тренувального заняття. Під час проведення аналізу тренувального заняття студент-практикант підсумовує ефективність проведення тренувального заняття, різнобічно визначає професійну підготовку тренера, вміння його спілкування з юними спортсменами, досліджує його нестандартні підходи до проведення різних частин заняття.

Структура педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття

(вид спорту)

Місце проведення _____

Час проведення _____

Тренер _____

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

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

Професійна культура тренера (культура мови; подання команд; уміння керувати групою; дотримання такту; використання правильної та зрозумілої термінології; виконання вимог диференціації та індивідуалізації, пояснення завдань тренування, способи організації учнів під час виконання завдань тренувального заняття).

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

Педагогічний аналіз заняття провів _____

(прізвище, ім'я, по батькові, підпис)

Конспект заняття

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

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

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

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

Хронометраж заняття

Хронометраж тренувального заняття проводиться з метою визначення ефективності побудови та проведення тренувального заняття з дослідженням загальної та моторної щільності тренування. Визначення загальної та моторної щільності тренувального заняття дозволяє визначити інтенсивні виконання тренувальної роботи та експериментально встановити швидкість проходження відновлювальних процесів після тренування.

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

План тренувального мікроциклу

Мікроцикл - центральна ланка структури тренувального процесу, яка забезпечує комплексне вирішення поточних завдань конкретного етапу підготовки спортсменів. Тут досягається ближній тренувальний ефект, який викликає функціональні зрушення, що приводять до підвищення рівня спеціальної тренуваності. Тривалість мікроциклу в межах від 3-4 до 10-14 днів (у групах початкової підготовки - від 2 до 4 днів). Найбільш розповсюдженими є семиденні

мікроцикли. Тренувальний процес організується у формі мікроциклів різного типу (втягуючий, ударний, підвідний, відновлюючий, змагальний).

У плані-графіку тренувального мікроциклу уточнюються:

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

Зразок плану-графіку тренувального мікроциклу.

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

Тренер _____

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

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

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

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

інший вид підготовки.

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

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

Контрольне тестування рівня підготовленості спортсмена

Відповідно до програм з видів спорту для контролю за рівнем підготовленості спортсменів використовують комплексний підхід, який складається з оцінки технічної майстерності, фізичної підготовленості, розвитку особистих якостей, теоретичної та тактичної підготовленості та станом здоров'я спортсмена.

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

Орієнтовний протокол контрольного тестування спортсменів з баскетболу

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

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

Психолого-педагогічний блок

Для оцінки психологічної особистості юного спортсмена студенти повинні провести наступні тести:

Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність

Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна

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

Результати оцінюються зазвичай в градаціях:

- | | |
|------------------|-----------------------|
| До 30 балів | - низька; |
| 31 – 45 балів | - середня; |
| 46 балів і більш | - висока тривожність. |

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

Текст методики ШРОТ (ОТ)

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

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

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

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

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

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

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

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

Методика „Мотивація успіху та боязнь невдачі”

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

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

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

Мотивацію можна оцінювати різними способами, використовуючи метод прямого опитування, проєктивні тести і аналіз автобіографічних даних. Крім цього, за допомогою спеціально складених анкет, також можливо дослідити і вплив факторів, які сприяють ефективним тренуванням.

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

Текст опитувальника.

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

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

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

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

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

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

Індивідуальне завдання кафедри

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

Результатами виконання індивідуального завдання кафедри є пред’явлення вступу з чітким визначенням наукового апарату та результатів експериментальної частини курсової або кваліфікаційної роботи завізовану керівником і наукової статті.

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ З ВИРОБНИЧОЇ (ТРЕНЕРСЬКОЇ) ПРАКТИКИ

1. Змагання, як системоутворюючий фактор спорту.
2. Форми організації занять і їх загальна характеристика.
3. Характеристика методу інтервальної стандартизованої вправи.

4. Регламентация і способи проведення змагань.
5. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості.
6. Загальна характеристика методів інтервальної вправи.
7. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.
8. Мета, зміст і структура основної та заключної частин тренувального заняття.
9. Способи визначення результату в різних видах спорту.
10. Мета, зміст і структура вступно-підготовчої частини тренувального заняття.
11. Характеристика методу безперервної варіативної вправи.
12. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності
13. Основи методики розвитку сили
14. Основи методики розвитку швидкості.
15. Характеристика методу безперервної стандартизованої вправи.
16. Мета і завдання спортивного тренування.
17. Основи методики розвитку витривалості
18. Загальна характеристика методів безперервної вправи.
19. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування.
20. Характеристика методу змагальної вправи.
21. Методи строго регламентованої вправи та їх класифікація.
22. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ.
23. Характеристика методу ігрової вправи.
24. Підготовчі змагання та їх завдання.
25. Зміст і форма фізичних вправ.
26. Характеристика методу кругової вправи.
27. Наслідки надмірного навантаження.
28. Загальна характеристика класифікацій фізичних вправ.
29. Характеристика тренувальних занять вибіркової спрямованості.
30. Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена.

31.Класифікація фізичних вправ за переважаючим впливом на розвиток рухових якостей.

32.Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів вправи.

33.Характеристика методу інтервальної варіативної вправи.

34.Взаємозв'язок змісту і форми фізичних вправ.

35.Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень.

36.Характеристика методу інтервальної прогресуючої вправи.

37.Специфічні функції і ознаки фізичних вправ.

38.Загальна характеристика “методу” спортивного тренування.

39.Надмірне навантаження, його ознаки.

40.Попередження та усунення грубих помилок у процесі навчання техніці спортивних вправ.

41.Методи навчання техніці спортивних вправ.

42.Фізична підготовка спортсменів.

43.Контроль за розвитком рухових якостей.

44.Характеристика тривалості інтервалів відпочинку.

45.Характеристика словесного методу спортивного тренування.

46.Технологія складання плану занять за круговим методом тренування.

47.Характеристика внутрішньої сторони навантаження.

48.Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.

49.Поняття “техніка спортивних вправ”. Визначальна ланка, основа, деталі техніки.

50.Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження.

51.“Перенесення” рухових якостей.

52.Передумови ефективного навчання техніці.

53.Характеристика обсягу фізичного навантаження.

54.Характеристика наочного методу спортивного тренування.

55.Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.

56.Характеристика інтенсивності фізичного навантаження.

- 57.Особливості планування змагань.
- 58.Структура тренувальних занять.
- 59.Вплив особистої гігієни і місць занять на ефективність застосування фізичних вправ.
- 60.Основні змагання та їх завдання.
- 61.Види тренувальних занять та їх загальна характеристика.
- 62.Мета та завдання етапу початкового вивчення техніки спортивних вправ.
- 63.Відбіркові змагання та їх завдання.
- 64.Модельні змагання та їх завдання.
- 65.Типи тренувальних занять і їх загальна характеристика.
- 66.Основи методики розвитку гнучкості
- 67.Контрольні змагання та їх завдання.
- 68.Характеристика характеру відпочинку.
- 69.Фізична підготовка спортсменів.
- 70.Основи методики розвитку координаційних якостей

ФОРМИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Контроль діяльності студентів під час проходження практики здійснюється груповими керівником, методистами бази практики. Форми контролю: поточний і підсумковий.

Поточний контроль здійснюється протягом всієї практики і має певні напрямки, а саме:

- трудова дисципліна (щоденна робота студентів у навчальному закладі протягом 6 годин);
- підготовленість студентів до проведення занять, як залікових так і поточних та виховних заходів;
- наявність підготовленого плану-конспекту та дидактичного матеріалу не менше ніж за добу до проведення залікового тренувального заняття;
- вчасна розробка і пред'явлення керівникам практики поточної документації, яка здійснюється у відповідності з вимогами розділу "Зміст практики".

Контроль за роботою студентів, її облік і оцінка передбачає кількісну і якісну характеристику виконання студентом обсягу роботи відповідно вимогам програми виробничої (тренерської) практики.

Підсумкова оцінка за практику визначається за трьома змістовними модулями: – модуля фахової теоретико-методичної підготовки; модуля фахової практичної підготовки; модуля оформлення звітної документації.

Модуль фахової теоретичної й методичної підготовки включає: теоретико-методичну підготовку студента до виробничої (тренерської) практики, знання системи, засобів та методів спортивного тренування, навчальної програми ДЮСШ з обраного виду спорту, методичні вміння і навички планування навчально-тренувального процесу, контролю за навчально-тренувальним процесом, аналіз навчального або навчально-тренувального заняття, виконання індивідуального завдання кафедри олімпійського та професійного спорту, виконання контрольного тестування оцінки особистісної тривожності (за Ч.Д. Спілбергером – Ю.Л.Ханіною) та мотивації успіху та боязнь невдачі..

У змісті *модуля фахової практичної підготовки* методичні і практичні вміння та навички проведення навчально-тренувальної та спортивно-масової роботи, проведення залікових занять та залікового спортивно-масового заходу з обраного виду спорту.

Модуль оформлення звітної документації складає змістовна якість складання навчальної та тренувальної документації, щодо проведення спортивно-масової роботи та звіт студента визначенням повноцінності проходження практики. Також основним є своєчасне і якісне оформлення всієї звітної документації у відповідності до встановлених вимог до даного виду робіт.

Контроль і оцінку виробничої (тренерської) практики студентів, що проходять її на робочих місцях, здійснює дирекція, тренер-викладач (методист від бази), та груповий керівник від університету.

Підсумковий контроль проводиться в останні дні практики. Студент звітує перед комісією про виконання програми практики і подає звітну документацію.

До складу комісії входять керівники від університету, керівники і викладачі навчального закладу. Комісія затверджується наказом по університету.

Під час заліку практики студентам виводиться загальна оцінка, яка є комплексною, з урахуванням усіх сторін діяльності і за весь період практики. Для визначення загальної оцінки, при захисті практики студентом, перш за все враховується рівень теоретичної й практичної підготовки майбутнього тренера-викладача до самостійної тренерської діяльності, ступінь оволодіння професійно - педагогічними вміннями і навичками, самостійність і творчий підхід до навчальної та навчально-тренувальної роботи, відношення професії тренера. За наслідками практики студентам виставляється диференційований залік, за всі напрямки діяльності студента у відповідності з вимогами розділу «Зміст практики».

ВИМОГИ ДО ЗВІТУ

До захисту виробничої (тренерської) практики студент повинен підготувати:

1. Заповнений і закритий підписами та печатками щоденник з практики.
2. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття, яке проводив тренер-викладач.
3. Плани двох тренувальних мікроциклів для навчально-тренувальних груп різного року спортивної підготовки.
4. Конспекти залікових навчально-тренувальних занять різної спрямованості – 2 шт.
5. Протокол хронометражу навчально-тренувального заняття з визначення загальної та моторної щільності тренувального заняття.
6. Протокол контрольного тестування фізичної, технічної або функціональної підготовленості юних спортсменів за комплексом тестів, які входять до програми для дитячо-юнацької спортивної школи з певного виду спорту.
7. Результати тестування особистісної тривожності (за Ч.Д. Спілбергером – Ю.Л. Ханіною) та мотивації успіху та боязнь невдачі.

8. Документи проведеного спортивно-масового заходу (положення, протоколи, звіт) або фізкультурно-оздоровчого заходу з зазначення обов'язків, що виконував студент.

9. Звіт про виконання індивідуального завдання кафедри олімпійського та професійного спорту.

Вся документація виконується державною мовою на листах формату А 4. Після оформлення вся звітна документація своєчасно подається в окремій теці на кафедру олімпійського та професійного спорту.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінка **«відмінно» А (90-100 бал.)** — всі завдання практики виконано в повному обсязі, виявлено вміння студента застосовувати і творчо використовувати педагогічні та методичні знання, пов'язані з особливостями і засобами тренерської діяльності. Студент вміє самостійно проводити учбово-тренувальні заняття з застосуванням інноваційних технологій педагогічної та тренерської діяльності, будувати стосунки зі спортсменами та тренерами. Також продемонстрована активність та ініціативність у підготовці та проведенні тренувальних занять зі спортсменами. Звіт подано у встановлений термін, який містить всі структурні елементи. У щоденнику студента-практиканта зафіксовано зміст роботи протягом усього періоду проходження практики, є характеристика, підписи керівника від бази та університету завірені печаткою. Характеристика – відгук позитивна, оцінка керівника за практику від бази – «відмінно».

Оцінка **«добре» В (82-89 бал.)** - завдання виконанні правильно, але недостатньо повно. Виявлено вміння студента застосовувати педагогічні та методичні знання, пов'язані з особливостями і засобами тренерської діяльності. Виявлено вміння проводити навчально–тренувальні заняття, але заняття шаблонні, не виявлено творчого та індивідуального підходу. Виявлено вміння встановлювати контакт зі спортсменами та тренерами. Звіт подано у встановлений термін, який містить всі структурні елементи. У щоденнику студента-практиканта зафіксовано зміст роботи протягом усього періоду

проходження практики, є характеристика, підписи керівника від бази та університету завірені печаткою. Характеристика – відгук позитивна, оцінка керівника за практику від бази – «добре».

Оцінка **«добре» С (74-81 бал.)** - завдання практики виконано, але неповно, в ході виконання завдань, зокрема підготовка до тренувань, допускалися незначні помилки. Виявлено вміння проводити тренувальні заняття, але заняття шаблонні. При проведенні занять мають місце незначні методичні помилки. Звітна документація оформлена згідно вимог. У щоденнику студента-практиканта зафіксовано зміст роботи протягом усього проходження практики, є характеристика, підписи керівники від бази та університету завірені печаткою. Характеристика – відгук позитивна, оцінка керівника за практику від бази – «добре».

Оцінка **«задовільно» Д (64-73 бал.)** - завдання практики виконано в неповному обсязі, в ході виконання завдань допускалися помилки. Звітна документація не до оформлена або оформлена з помилками та подана не своєчасно. Щоденник оформлений з помилками. У характеристиці – відгуку оцінка керівника за практику від бази – «задовільно».

Оцінка **«задовільно» Е (60-63 бал.)** - завдання практики виконано не повністю з незначними помилками. Всі завдання практики виконувалися, але допущені неточності. Навчальні та тренувальні заняття на практиці проведені з суттєвими помилками, мають місце помилки в спеціальній термінології. Документація оформлена неповно, з помилками та з значним запізненням. Щоденник не до оформлено, проте всі помилки виправлені своєчасно. У характеристиці – відгуку оцінка керівника за практику від бази – «задовільно».

Оцінка **«незадовільно» FХ (35-59 бал.)** - завдання виробничої (тренерської) практики невиконані. Виявлені проблеми встановленні контакту, не сформовані вміння проводити відповідні види тренерської діяльності. Тренувальні заняття не проведені, або проведені з значними помилками. Звітна документація не оформлена, або оформлена з значними помилками. Відсутній щоденник, або не заповнений, характеристика та відгук негативні.

Оцінка «незадовільно» F (1-34 бал.) - студент повністю не виконав програмного матеріалу практики, не відвідував базу практики, не готовий відповідати на будь-яке запитання з проходження практики.