

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної та
науково-педагогічної роботи

“24”

Віталій Кобець
09



Віталій КОБЕЦЬ
2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

З ВИРОБНИЧОЇ (ТРЕНЕРСЬКОЇ) ПРАКТИКИ

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту
Галузь знань: 01 Освіта
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
Курс IV, II (скорочений термін)
Форма навчання денна

Херсон 2020 – 2021 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 № 1 від «7» вересня 2020 р.

В.о.завідувача кафедри

 доц. Харченко-Баранецька Л.Л.

ЗМІСТ

I. Вступ	4
II. Мета і завдання виробничої практики	4
III. Зміст практики	6
3.1. Види робіт під час практики	7
3.2. Форми та методи контролю. Критерії оцінювання	9
IV. Методичні рекомендації щодо оформлення робочої документації.	23
V. Питання до заліку виробничої тренерської практики	31
VI. Список рекомендованої літератури	34

I. ВСТУП

Тренерська практика здобувачів II курсу (скорочений термін) та IV курсів є обов'язковою складовою професійної підготовки фахівця фізичної культури і спорту для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр». Базами практики здобувачів 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. Здобувачі ознайомлюються з структурою роботи спеціалізованих спортивних закладів, особливостями професійної діяльності тренера-викладача, з системою підготовки спортсменів в різних групах спортивної підготовки.

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

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

II. МЕТА І ЗАВДАННЯ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

Основна **мета** виробничої (тренерської) практики – ознайомлення здобувачів 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 здобувачів 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 здобувачами 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 здобувачів 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 умовах практичної діяльності тренера.

Протягом практики формуються наступні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

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

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар в організації тренувального процесу.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземними мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

ПРН 4. Показувати навчяки самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

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

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

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

ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність; доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

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

III. ЗМІСТ ПРАКТИКИ

Відповідно до мети виробничої (тренерської) практики на IV курсі ознайомчо-практична робота є домінуючою. За час практики здобувач повинен ознайомитись і вивчити структуру та зміст діяльності спеціалізованого спортивного закладу, систему навчально-тренувальної та виховної роботи в спортивній школи, надбати умінь і навичок самостійного

проведення навчально-тренувального процесу, визначити основні засоби контролю за рівнем різних видів підготовленості спортсмена, системою первісного спортивного відбору для занять обраним видом спорту, спортивно-масової роботи, та максимально проявити себе під час практичної діяльності.

В період виробничої (тренерської) практики здобувач повинен:

- виконувати правила розпорядку на закріпленій базі практики (ДЮСШ, ДЮКФП);
- здобувач відповідає за роботу, що ним виконується на базі практики;
- здобувач зобов'язаний дотримуватися трудової дисципліни; повністю виконувати завдання, що передбачені програмою практики; сумлінно і відповідально готуватися і проводити навчально-тренувальні заняття та інші види роботи; приймати участь в дистанційно організованих тренерських нарадах, співпрацювати з керівником практики від вишу.

Здобувач 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 ЗВО;
- прояв ініціативи та творчого підходу в організації та проведенні тренувальних чи інших заходів, з використанням сучасних інформаційних технологій;
- консультації керівника практики, групового керівника та спеціалістів спортивної школи з приводу підвищення ефективності проходження тренерської практики.

Тривалість робочого дня практиканта - 6 годин.

3.1. 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 проведення спортивного-масового заходу в якому закріплена група приймає участь.
12. Виконати індивідуальне завдання кафедри олімпійського та професійного спорту, пов'язане з науковою роботою студента в університеті.
13. Провести контрольне тестування оцінки особистісної тривожності (за Ч.Д. Спілбергергом – Ю.Л.Ханіною) та мотивації успіху та боязнь невдачі.

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

3.2. Форми та методи контролю. Критерії оцінювання

Контроль діяльності здобувачів під час проходження практики здійснюється груповими керівником, тренерами баз практики. Форми контролю: поточний і підсумковий.

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

- трудова дисципліна (щоденна робота студентів за затвердженим розкладом і видами роботи протягом 6 годин);
- підготовленість здобувачів до проведення навчально-тренувальних 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.

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

Підсумковий бал за практику визначається за трьома змістовними модулями: 1. Модуля фахової теоретико-методичної підготовки; 2. Модуля фахової практичної підготовки; 3. 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, виконання індивідуального завдання кафедри олімпійського та професійного спорту,

виконання контрольного тестування оцінки особистісної тривожності (за Ч.Д. Спілбергергом – Ю.Л.Ханіною) та мотивації успіху та боязнь невдачі.

У змісті **модуля фахової практичної** підготовки методичні і практичні уміння та навички проведення навчально-тренувальної роботи, проведення залікових тренувальних занять 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 дистанційної практики. Також основним є своєчасне і якісне оформлення всієї звітної документації у відповідності до встановлених вимог до даного виду робіт.

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

Підсумковий контроль проводиться в останні дні практики. Здобувач звітує перед комісією про виконання програми практики і подає звітну документацію. До складу комісії входять керівники від університету, керівники і викладачі ЗВО. Комісія затверджується наказом по університету.

Під час заліку практики здобувачам виводиться загальний бал, який є комплексним, з урахуванням усіх сторін діяльності (передбачених програмою виробничої (тренерської) практики видів робіт за весь період практики.

Для визначення загального балу, при захисті практики здобувачем, 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 до професійної діяльності тренера. За наслідками практики здобувачам виставляється диференційований залік, за всі напрямки діяльності у відповідності з вимогами практики (див. Табл.3.1). На кожен вид роботи в ході виробничої (тренерської) практики передбачено нарахування певної

(максимальної) кількості балів за складовими трьох модулів, які детально відображені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Бали за види робіт під час виробничої (тренерської) практики відносно модульних груп

№	Вид роботи в рамках практики	Кількість	Мах. бал	Загальна сума балів
I. Модуль фахової теоретичної і методичної підготовки				
1.	Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття	1	5	5
2.	План тренувального мікроциклу	1	5	5
3.	Аналіз психологічного тестування спортсмена	1	5	5
4.	План-конспект залікового навчально-тренувального заняття	2	5	10
5.	Індивідуальне завдання кафедри	1	5	5
Загалом за модуль I:				30
II. Модуль фахової практичної підготовки				
1.	Проведення тренувального заняття в якості асистента (помічника) тренера	16	2	32
2.	Проведення залікового навчально-тренувального заняття	2	10	20
3.	Проведення нонконтрольного тестування складових фізичної підготовленості спортсменів закріпленої групи	1	5	5
4.	Участь в організації та проведенні спортивно-масового заходу (положення/сценарій)	1	8	8
Загалом за модуль II:				65
III. Модуль оформлення звітної документації				
1.	Ведення щоденника практики й оформлення звітної документації	1	2	2
2.	Оформлення залікової презентаційної форми доповіді про хід та результати практики, захист практики	1	3	3
Загалом за модуль III:				5
Загалом:				100

Протягом періоду проходження практики здобувач повинен узгодити терміни проведення того чи іншого виду роботи, систематично консультиватися і здавати на перевірку документацію груповому керівнику практики від ЗВО. До захисту виробничої (тренерської) практики здобувач повинен пройти і підготувати відповідну документацію відносно зазначених в Таблиці 3.1. видів робіт завізованих груповим керівником практики від ЗВО, тренером-наставником від бази практики, дирекцією бази практики.

СИСТЕМА РАНЖУВАННЯ БАЛІВ ЗА ВИД РОБОТИ В РАМКАХ ПРАКТИКИ

№	Вид роботи в рамках практики	Бал	Характеристика
I. Модуль фахової теоретичної і методичної підготовки			
1.	Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття	5	Педагогічний аналіз тренувального заняття виконаний повноцінно із: зазначенням мети, завдань, контингенту тренув. заняття; із оформленням змісту тренувального заняття за вимогами; із підрахунком МЦЗ і ЗЦЗ; зазначенням висновків.
		4	Педагогічний аналіз тренувального заняття виконаний повноцінно із: зазначенням мети, завдань, контингенту тренув. заняття; із оформленням змісту тренувального заняття за вимогами; підрахунок МЦЗ і ЗЦЗ виконаний із незначними помилками; зазначенням висновків.
		3	Педагогічний аналіз тренувального заняття виконаний поверхньо із: зазначенням мети, завдань, контингенту тренув. заняття; із неповним оформленням змісту тренувального заняття за вимогами; із помилками у підрахунку МЦЗ і ЗЦЗ; зазначенням висновків.
		2	Педагогічний аналіз тренувального заняття виконаний поверхньо із: помилками, чи некоректністю формулювання мети, завдань, контингенту тренув. заняття; зміст тренувального заняття не відображає повноцінність заняття; підрахунки МЦЗ і ЗЦЗ не відповідають дозуванню складових тренувального заняття; не зазначенні висновки.

		1	Педагогічний аналіз тренувального заняття виконаний поверхньо.
		0	Вид роботи не виконаний
2.	План тренувального мікроциклу	5	План тренувального мікроциклу розроблений, враховуючі особливості специфіки виду спорту, групи і етапу спортивної підготовки, враховуючі нормативні вимоги ДЮСШ.
		4	План тренувального мікроциклу розроблений, враховуючі особливості специфіки виду спорту, проте не враховані групи і етап спортивної підготовки, відносно нормативних вимог ДЮСШ.
		3	План тренувального мікроциклу розроблений, не враховуючі особливості або специфіки виду спорту, або групи або етап спортивної підготовки, відносно нормативних вимог ДЮСШ.
		2	План тренувального мікроциклу розроблений відносно нормативних вимог ДЮСШ, проте не відносно закріпленого за практикантом виду спортивної діяльності.
		1	План тренувального мікроциклу розроблений не відносно нормативних вимог ДЮСШ, за закріпленням видом спортивної діяльності.
		0	Вид роботи не виконаний
3.	Аналіз психологічного тестування спортсмена	5	Аналіз психологічного тестування спортсмена передбачає наявний оформлений бланк опитувальник, оброблені результати тестування, в логічній послідовності дотримуючись ключа тесту-опитувальника оформлений аналіз, без орфографічних і стилістичних помилок.
		4	Аналіз психологічного тестування спортсмена передбачає наявний оформлений бланк опитувальник, оброблені результати тестування, в логічній послідовності дотримуючись ключа тесту-опитувальника оформлений аналіз, є епізодичні орфографічні і стилістичні помилки.
		3	Аналіз психологічного тестування спортсмена передбачає наявний оформлений бланк опитувальник, оброблені результати тестування, оформлений аналіз не дотримуючись

			ключа тесту, є епізодичні орфографічні і стилістичні помилки.
		2	Під час аналізу психологічного тестування спортсмена відсутній оформлений бланк опитувальник, оброблені результати тестування, оформлений аналіз не дотримуючись ключа тесту, є епізодичні орфографічні і стилістичні помилки.
		1	Під час аналізу психологічного тестування спортсмена відсутній оформлений бланк опитувальник, оброблені результати тестування не мають чіткої математичної обробки, оформлений інформативний аналіз не в логічній послідовності, є епізодичні орфографічні і стилістичні помилки.
		0	Вид роботи не виконаний
4.	План-конспект залікового навчально-тренувального заняття	5	Здобувач, складаючи план-конспект навчально-тренувальних занять: 1) записав задачі навчально-тренувального заняття, враховуючи вікові особливості та рівень фізичної підготовленості спортсменів; 2) зазначив переважний розвиток тих чи інших фізичних якостей в навчально-тренувальному занятті, їх обсяг; 3) визначив методи проведення навчально-тренувальних занять; 4) визначив місце, обладнання та засоби навчання навчально-тренувального заняття; 5) зазначено частини, методи і тривалість проведення; 6) зазначено прогноз педагогічної ситуації, яка буде складатися під час проведення навчально-тренувального заняття, передбачено можливі ускладнення та шляхи їх вирішення; 7) зазначено наукову, методичну літературу, яка використана під час написання конспекту навчально-тренувального заняття.
		4	Здобувач, складаючи план-конспект навчально-тренувального заняття: 1) записав задачі навчально-тренувального заняття, виховного заходу, враховуючи тільки вікові особливості учнів; 2) зазначив переважний розвиток тих чи інших фізичних якостей в

		<p>навчально-тренувальному занятті, їх обсяг;</p> <p>3) зазначив вибірково методи проведення навчально-тренувальних занять;</p> <p>4) визначив місце, обладнання та засоби навчання;</p> <p>5) не зазначено його окремі частини, методи і тривалість проведення;</p> <p>6) визначив зміст навчально-тренувального заняття (складено методичну розробку кожного етапу з частковим зазначенням індивідуальних завдань окремим спортсменам);</p> <p>7) частково зазначив прогноз педагогічної ситуації, яка буде складатися під час проведення навчально-тренувального заняття або виховного заходу;</p> <p>8) не відповідно зазначив наукову та методичну літературу, використану під час написання конспекту.</p>
	3	<p>Здобувач, складаючи план-конспект навчально-тренувального заняття:</p> <p>21</p> <p>1) записав задачі навчально-тренувального заняття, виховного заходу, але не врахував специфіку та вікові особливості учнів;</p> <p>2) зазначив переважний розвиток тих чи інших фізичних якостей в навчально-тренувального заняття, їх обсяг;</p> <p>3) зазначив частково методи проведення навчально-тренувального заняття;</p> <p>4) склав план-конспект навчально-тренувального заняття (зазначено його частини, методи та тривалість їх проведення);</p> <p>5) визначив зміст навчально-тренувального заняття (методична розробка без зазначення індивідуальних завдань окремим учням);</p> <p>6) не зазначено прогноз педагогічної ситуації, яка буде складатися під час проведення навчально-тренувального заняття або виховного заходу;</p> <p>7) зазначив наукову, методичну літературу, використану під час</p>

			написання конспектів.
		2	План конспект передбачає не в повному обсязі інформацію по зазначеним вище пукткам.
		1	План-конспект має недоопрацьовану форму.
		0	Вид роботи не виконаний
5.	Індивідуальне завдання кафедри (наукові тези / стаття, / онлайн курс на Prometheus)	5	Опублікована стаття/тези в Збірці Наукових статей, пройдений онлайн курс на платформі Prometheus, за вибором здобувача.
	https://prometheus.org.ua/	4	Подана до друку стаття / тези в Збірку Наукових статей, пройдений онлайн курс на платформі Prometheus, за вибором здобувача.
		3	Пройдений онлайн курс на платформі Prometheus, за вибором здобувача.
		2	Оформлений вступ кваліфікаційної роботи за вимогами.
		1	Оформлений вступ кваліфікаційної роботи без дотримання вимог.
		0	Вид роботи не виконаний
II. Модуль фахової практичної підготовки			
1.	Проведення тренувального заняття в якості асистента (помічника) тренера	2	Проведення тренувального заняття в якості асистента (помічника) тренера передбачає комунікативну співпрцю із тренером і закріпленою групою спортсменів, пунктуальність, відповідальність.
		1	Під час проведення наявні певні зауваження тренера.
		0	Вид роботи не виконаний
2.	Проведення залікового навчально-тренувального заняття	10	Залікове навчально-тренувальне заняття проведене на високому науково-теоретичному та організаційно-методичному рівні, якщо на ньому обґрунтовано висувались і ефективно розв'язувались освітні, оздоровчі та виховні завдання, раціонально застосовувались різноманітні методи навчання і прийоми активізації спортсменів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, підтримувалась добра дисципліна, якщо здобувач виявив творчу самостійність в доборі навчального матеріалу дидактичного матеріалу, під час побудови, проведення и аналіз тренувального заняття;
		9	

		8	виставляється студенту, якщо навчально-тренувальне заняття проведено на високому науково-теоретичному та організаційно-методичному рівні, якщо на ньому успішно розв'язувались освітні, оздоровчі та виховні завдання, але недостатньо ефективно використовувались окремі методичні прийоми активізації спортсменів, якщо студент проявив самостійність в доборі навчального і дидактичного матеріалу, але припустився незначних помилок в побудові і проведенні тренувального заняття;
		7	
		6	виставляється студенту, якщо в реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань допущено помилки, недостатньо ефективно застосував методи і прийоми навчання, слабо активізував пізнавальну діяльність спортсменів, не завжди міг налагодити контакт з ними, припустився деяких помилок у викладі навчального матеріалу, під час аналізу тренувального заняття, не зазначав своїх помилок та недоліків;
		5	
		4	виставляється студенту, якщо в реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань допущено грубі помилки, неефективно застосував методи і прийоми навчання, слабо активізував пізнавальну діяльність спортсменів, не завжди міг налагодити контакт з ними, припустився грубих помилок у викладі навчального матеріалу, під час аналізу тренувального заняття, не зазначав своїх помилок та недоліків однак критично ставився до своєї роботи;
		3	
		2	виставляється студенту, якщо на навчально-тренувальному занятті не були виконані освітні, оздоровчі та виховні завдання, допускалися суттєві помилки у викладі навчального матеріалу, не забезпечувалась дисципліна, якщо студент не критично віднісся до своєї роботи.
		1	
		0	Вид роботи не виконаний
		3.	Проведення контрольного тестування складових фізичної

	підготовленості спортсменів закріпленої групи		оформлений чітко протокол тестування із зазначенням результату, балів і підрахунку відсоткового співвідношення рівнів фізичної підготовленості в закріпленій групі спортсменів.
		4	Контрольне тестування проведено згідно регламенту, відповідно до нормативних вимог ДЮСШ, оформлений протокол тестування із зазначенням результату, балів проте без підрахунку відсоткового співвідношення рівнів фізичної підготовленості в закріпленій групі спортсменів.
		3	Контрольне тестування проведено не дотримуючись регламенту, відповідно до нормативних вимог ДЮСШ, протокол тестування оформлений не зрозуміло із зазначенням або результату, або балів;
		2	Контрольне тестування проведено не дотримуючись регламенту, не відповідно до нормативних вимог ДЮСШ, протокол тестування оформлений зрозуміло із зазначенням результату.
		1	Контрольне тестування проведено не дотримуючись регламенту, тести підібрані не обгрунтовано, протокол тестування оформлений не інформативно, проте із зазначенням або результату, або балів;
		0	Вид роботи не виконаний
4.	Участь в організації та проведенні спортивно-масового заходу (положення/сценарій)	8	Здобувач активно проявляє себе під час підготовки та організації спортивно-масового заходу. Ознайомлений з положенням змагання, або приймав участь в розробці документу заходу. Орієнтується у відбірковій системі змагальної діяльності, своєчасно допомагає організовувати підопічних учасників змагальної діяльності /залучений до суддівства. Вміє аналізувати перебіг змагальної діяльності, аналізує показаний спортсменами результат.
		7	Здобувач активно проявляє себе під час підготовки та організації спортивно-масового заходу. Ознайомлений з положенням змагання, або приймав участь в розробці документу заходу.

			Орієнтується у відбірковій системі змагальної діяльності, своєчасно допомагає організовувати підопічних учасників змагальної діяльності /залучений до суддівства.
		6	Здобувач активно проявляє себе під час підготовки та організації спортивно-масового заходу. Ознайомлений з положенням змагання, або приймав участь в розробці документу заходу. Своєчасно допомагає організовувати підопічних учасників змагальної діяльності.
		5	Здобувач не активно проявляє себе під час підготовки та організації спортивно-масового заходу. Ознайомлений з положенням змагання, або приймав участь в розробці документу заходу. Є зауваження тренера-наставника щодо організаторських функцій здобувача.
		4	Здобувач не активно проявляє себе під час підготовки та організації спортивно-масового заходу. Ознайомлений з положенням змагання. Є зауваження тренера-наставника щодо організаторських функцій здобувача. Проте, здобувач намагався проявляти комунікативні здібності в спілкуванні підопічних спортсменів
		3	Здобувач не проявляє себе під час підготовки та організації спортивно-масового заходу, мав зауваження з боку тренера-наставника. Ознайомлений з положенням змагання. Виконував доручення тренера-наставника.
		2	Здобувач не проявляє себе під час підготовки та організації спортивно-масового заходу, мав зауваження з боку тренера-наставника. Ознайомлений з положенням змагання.
		1	Пасивна участь здобувача, лише спостереження за спортивно-масовим заходом. Представлений документ.
		0	Вид роботи не виконаний
III. Модуль оформлення звітної документації			
1.	Ведення щоденника практики й оформлення звітної документації	2	Щоденник практики своєчасно заповнювався здобувачем із візуванням керівника практики, тренера-викладача й відміткою зароблених балів. Звітня

			документація практики своєчасно надавалася керівнику практики на перевірки і в папці документів представлена згідно вимог у повному обсязі.
		1	Щоденник практики не своєчасно, із запізненням, заповнювався здобувачем із візуванням керівника практики, тренера-викладача й відміткою зароблених балів. Звітня документація практики не своєчасно надавалася керівнику практики на перевірку, неоднаразова віддіалася на доопрацювання.
2.	Оформлення залікової презентаційної форми доповіді про хід та результати практики, захист практики	3	В презентаційній формі доповіді відображені перебіг виконаних видів робіт, використовуються фото або відео, локонічна ґрунтвна послідовність доповіді відносно встановленого регламенту. На поставлені від комісії питання здобувач відповідає чітко, з наведенням прикладів.
		2	В презентаційній формі доповіді відображені перебіг виконаних видів робіт, без використання фото або відео, не дотримується локонічна ґрунтвна послідовність доповіді відносно встановленого регламенту. На поставлені від комісії питання здобувач відповідає невпевнено.
		1	Не представлена презентаційна форма доповіді. Здобувач звітується про здійснені форми роботи. На питання відповідає поверхньо.
Комісія за собою залишає право на підвищення балу за певний вид роботи I і III змістовного модулів.			

Здобувачі під час проходження виробничої (тренерської) практики повинні дотримуватися **академічної доброчесності**: сумлінно відноситись до доручень, прислухатись до рекомендацій, проявляти чесне відношення в співпраці із груповим керівником і закріпленим тренером-викладачем, самостійно й сумлінно ставитися до оформлення звітньої документації практики.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінка «відмінно» А (90-100 бал.) — всі завдання практики виконано в повному обсязі, виявлено вміння здобувача застосовувати і творчо використовувати педагогічні та методичні знання, пов'язані з особливостями і засобами тренерської діяльності. Здобувач вміє самостійно проводити дистанційні 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 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 виконані правильно, але недостатньо повно. Виявлено вміння здобувача застосовувати педагогічні та методичні знання, пов'язані з особливостями і засобами тренерської діяльності. Виявлено вміння проводити дистанційні 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 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 дистанційні тренувальні заняття, але заняття шаблонні. При проведенні занять мають місце незначні методичні помилки. Звітна документація оформлена згідно вимог. У

щоденнику 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 дистанційної 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.) – здобувач повністю не виконав програмного матеріалу практики, не відвідував базу практики, не готовий відповідати на будь-яке запитання

Шкала підсумкової атестації з практики

Рейтинговий показник	Оцінка у національній шкалі	Оцінка ECTS
90-100	5 (відмінно)	A (відмінно)
82-89	4 (добре)	B (дуже добре)
74-81		C (добре)
68-73		D (задовільно)
60-67	3 (задовільно)	E (достатньо)
35-59	2 (незадовільно)	F _x (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34		F (незадовільно) повторне вивчення

IV. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ РОБОЧОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

1. Конспект навчально-тренувального заняття

Розгорнутий конспект заняття складається заздалегідь до його проведення, аналізується, обговорюється з тренером 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 страхівки, 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 з тренером з виду спорту та груповим керівником.

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.

3. Контрольне тестування рівня складових загальної фізичної 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 дистанційної практики студент, використовуючи програму з певного виду спорту, повинен визначитись з тестовими вправами для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості 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.

Протокол контрольного тестування показників фізичної підготовленості оформлюється згідно вимог ДЮСШ до оформлення даного типу документації.

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

4. Психолого-педагогічний блок

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

- 1) 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 (квартілями) 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, холоднокровні 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 задалегідь оцінити активність особи в плані її характерологічних властивостей. Висока активність відповідає, за наданою моделлю особи - сангвініки і меланхоліки, а низька — флегматики і холерика, — особовим станам і властивостям, адекватним розумовому і практико-розумовому, а також художньому і практико-художньому типам характеру.

Методика „Мотивація успіху та боязнь невдачі”

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

Багато тренерів, обмірковуючи аспекти своєї роботи з колегами або з

психологами, звичайно цікавляться, якими мотиваційними стимулами потрібно користуватися при роботі зі спортсменами.

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

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

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 с труднощами, як правило, не відступаю, а шукаю засоби їх вирішення.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї спрямованості, а не зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо складних завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності становиться поганою.

10. Я схильний проявлять наполегливість у досягненні цілей.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на достатньо окрему перспективу.
12. Якщо ризикую, то з умом.
13. Я не дуже наполегливий у досягнення цілей, звичайно якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Переважаю ставити перед собою середні труднощі або злегка 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 відмовляюсь 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.

5. 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 здобувачам 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.

V. 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. Регламентація 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 суворо 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 «колового тренування».
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 вербального методу спортивного тренування.
46. Технологія складання плану занять за коловим методом спортивного 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 здібностей.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алабин В. Г., Алабин А.В. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб. пособие. Харьков: Основа, 1993. 245 с.
2. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Київ: Олимпийская литература, 2005. 303 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
4. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. Київ: Вежа, 1997. 128 с.
5. Воробйов М. І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. Київ: Олімпійська література, 2006. 192 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2010. 352 с.
7. Маляренко І. В. Педагогична практика студентів факультету фізичного виховання та спорту. Херсон, 2003. 39 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Київ: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
9. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей школярів. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 428 с.
10. Сергієнко Л. П. Практика студентів спеціальності «Олімпійський та професійний спорт»: навч. посіб. Миколаїв: УДМТУ, 2003. 160 с.
11. Терентьева Н. Н. Педагогическая практика студентов физкультурных вузов в системе учебных заведений. Харьков: ХаГИФК, 1994. 124 с.

Інтернет джерела:

1. Воловик Н.І. Тренерська практика: метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 42 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/19033/1/Volovik%2C%20Berezovskii.pdf>
2. Програма тренерської практики для здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/24490/1/%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%ba%d1%82%d0%b8%d0%ba%d0%b0%20%d0%b7%d1%96%20%d1%81%d0%bf%d0%b5%d1%86%d1%96%d0%b0%d0%bb%d1%96%d0%b7%d0%b0%d1%86%d1%96%d1%97%20%d0%a1%d0%92%d0%94%20%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d1%80%d0%b8.pdf>