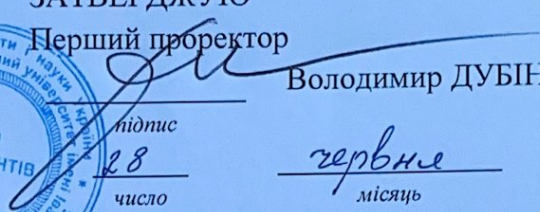


Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор

  
Володимир ДУБІНСЬКИЙ



підпис

28

число

червня  
місяць

2024 р.

### НАСКРІЗНА ПРОГРАМА

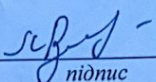
практики здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури,  
що навчаються за освітньо-професійною програмою  
«Тренер з видів спорту» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузі знань 01 Освіта / Педагогіка  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
денної та заочної форм здобуття вищої освіти

2024-2025 навчальний рік

Розробники програми: Микола ПРОЗАР, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, доцент, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор  
Василь ЯНКІВ, директор ДЮСШ № 1 м. Хмельницького

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми

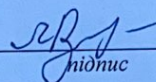
  
підпис

Микола ПРОЗАР

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 8 від 27 червня 2024 року

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

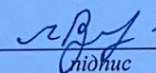
  
підпис

Микола ПРОЗАР

Ухвалено на засіданні ради з науково-методичної роботи та забезпечення якості вищої освіти факультету фізичної культури

Протокол № 6 від 26 червня 2024 року

Голова РЗН-МРтаЗЯВО факультету фізичної культури

  
підпис

Микола ПРОЗАР

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Мета та завдання практики, компетентності, які повинні бути сформовані у здобувачів вищої освіти у процесі проходження практики...	4
Структура практичної підготовки.....	15
Бази практики.....	16
Організація проведення практики.....	18
Зміст практики.....	23
Індивідуальні завдання.....	53
Алгоритм формування професійно-практичних компетентностей майбутніх фахівців у процесі проходження практики.....	70
Вимоги до звітної документації.....	74
Критерії оцінювання результатів практики та визначення рівня сформованості компетентностей.....	76
Порядок підбиття підсумків практики.....	77
Рекомендована література.....	78

## ВСТУП

Пріоритетними завданнями національної системи вищої освіти є: забезпечення умов для опанування системою знань та підготовка молоді до подальшої практичної професійної діяльності, випуск конкурентоспроможних на ринку праці фахівців. Це передбачає виховання у студентів під час навчання у закладі вищої освіти незалежних від науково-педагогічного працівника практичних навичок пошуку необхідної інформації, формування високої відповідальності здобувача вищої освіти за результати своєї навчальної, наукової та творчої діяльності. Тренер з обраного виду спорту має бути здатним засвоювати і реалізовувати досягнення світової цивілізації у своїй професійній діяльності, оволодіти сучасною методологією обґрунтування рішень і вибору стратегії діяльності з урахуванням загальнолюдських цінностей, особистісних, суспільних, державних та виробничих інтересів, а також уміти пристосуватись до ринкових відносин на рівні участі в роботі організацій різних форм власності.

Практика – необхідний етап у підготовці майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту. Вона проходить в умовах максимально наближених до справжніх умов майбутньої професійної діяльності. Практика спрямована на закріплення знань теоретичного курсу освітніх компонентів професійної підготовки та на практичне пізнання закономірностей і принципів професійної діяльності. Практична діяльність спонукає здобувачів вищої освіти шукати питання щодо змісту, методів і форм професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, а саме виконання функції тренера з видів спорту.

Мета практичної підготовки полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання, закріплення теоретичних знань, практичних умінь та навичок здобувачів вищої освіти з освітніх компонентів професійної підготовки та успішного виконання професійних обов'язків тренера в дитячій юнацькій спортивній школі.

Практика здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури проводиться на основі Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України, затвердженого наказом МО України від 08.04.1993 р. за № 93, листів Міністерства освіти і науки України від 05.12.2003 р. за №14/18.2-2097 «Про фахову (переддипломну) практику студентів вищих педагогічних закладів за місцем майбутнього працевлаштування» та від 07.02.2009 р. за №1/9-93 «Про практичну підготовку студентів», Закону України «Про вищу освіту», державного стандарту вищої освіти зазначеної спеціальності, освітньо-професійної програми, навчальних планів та Положення про проведення практики здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (нова редакція), затвердженого вченою радою університету 30 серпня 2021 року (протокол № 10).

## **МЕТА, МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ПРАКТИК, КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПОВИННІ БУТИ СФОРМОВАНІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПРОХОДЖЕННЯ КОЖНОГО ВИДУ ПРАКТИК**

### **Навчальна практика з легкої атлетики**

**Метою** проходження навчальної практики з легкої атлетики є формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, поглиблення і закріплення теоретичних знань, практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики».

#### **Методи навчання.**

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний метод, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод) вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

#### **Завдання практики:**

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

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

#### **Формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей.**

*Загальні компетентності:*

Здатність працювати в команді.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні компетентності:*

Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Здатність до безперервного професійного розвитку.

Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту.

Здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту.

Здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту.

Здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

*Програмні результати навчання.*

Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

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

Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

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

Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності.

Здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності.

Використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

### **Навчальна практика з боротьби**

**Метою** проходження навчальної практики з боротьби є формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, поглиблення і закріплення теоретичних знань практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби».

#### **Методи навчання.**

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний метод, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод) вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

#### **Завдання практики:**

- ознайомити здобувачів вищої освіти із засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних та національних видів боротьби; засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей;

- створити уяву про методику проведення навчально-тренувальних занять засобами боротьби із використанням технічних прийомів і тактичних дій;

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

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

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

*Загальні компетентності:*

Здатність працювати в команді.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні компетентності:*

Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Здатність до безперервного професійного розвитку.

Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту.

Здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту.

Здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту.

Здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

*Програмні результати навчання.*

Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

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

Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

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

Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності.

Здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності.

Використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

### **Навчальна практика з гімнастики**

**Метою** проходження навчальної практики з гімнастики є формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, поглиблення і закріплення теоретичних знань, практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика гімнастики».

#### **Методи навчання.**

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний метод, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод) вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

#### **Завдання практики:**

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

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

#### **Формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей.**

*Загальні компетентності:*

Здатність працювати в команді.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні компетентності:*



Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Здатність до безперервного професійного розвитку.

Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту.

Здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту.

Здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту.

Здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

*Програмні результати навчання.*

Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

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

Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

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

Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності.

Здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності.

Використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

### **Навчальна практика зі спортивних ігор**

**Метою** проходження навчальної практики зі спортивних ігор є формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей поглиблення і закріплення теоретичних знань практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика спортивних ігор».

**Методи навчання.**

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод) вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

**Завдання практики:**

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

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

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

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

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

**Формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей.**

*Загальні компетентності:*

Здатність працювати в команді.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні компетентності:*

Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Здатність до безперервного професійного розвитку.

Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту.

Здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту.

Здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту.

Здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

*Програмні результати навчання.*

Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

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

Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

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

Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності.

Здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності.

Використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

### **Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки**

**Мета практики** полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей спеціальності, програмних результатів навчання, реалізації системи здобутих теоретичних знань, практичних умінь та навичок, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків тренера у дитячій юнацькій спортивній школи у групах початкової підготовки.

#### **Методи навчання:**

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки (розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод), вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

#### **Завдання практики:**

- ознайомити здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі змістом роботи позашкільних навчальних закладів спортивного спрямування, зокрема груп початкової підготовки;

- створення цілісного уявлення про зміст і характер тренерської діяльності (організаційна, вихована, навчально-спортивна, науково-дослідна, адміністративно-господарська, суддівська та представницька);

- формування стійких навичок з організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу, а також контролю за його ефективністю;

- навчання здобувачів вищої освіти інноваційним формам та методам організації, планування професійної діяльності тренера.

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор, кафедра теорії і методики фізичного виховання.

**Формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей.**

*Загальні компетентності:*

Здатність працювати в команді.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні компетентності:*

Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Здатність до безперервного професійного розвитку.

Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту.

Здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту.

Здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту.

Здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

*Програмні результати навчання.*

Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

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

Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

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

Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності.

Здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності.

Використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

### **Виробнича практика в ДЮСШ в групах базової та спеціалізованої підготовки**

**Мета практики** полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей спеціальності, програмних результатів навчання, реалізації системи здобутих теоретичних знань, практичних умінь та навичок, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків тренера в дитячій юнацькій спортивній школи у групах базової та спеціалізованої підготовки.

#### **Методи навчання.**

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки (розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод), вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

#### **Завдання практики:**

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

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор, кафедра теорії і методики фізичного виховання.

#### **Формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей.**

*Загальні компетентності:*

Здатність працювати в команді.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні компетентності:*

Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Здатність до безперервного професійного розвитку.

Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту.

Здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту.

Здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту.

Здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

*Програмні результати навчання.*

Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

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

Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

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

Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності.

Здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності.

Використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

## СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступеня вищої освіти «бакалавр» денної форми навчання організовується і проводиться наступні практики:

- навчальна практика з легкої атлетики (2 курс, 4 семестр, 2 тижні, 3 кредити ЄКТС, що складає 90 годин);
- навчальна практика з боротьби (3 курс, 5 семестр, 1 тиждень, 1,5 кредити, що складає 45 годин);
- навчальна практика з гімнастики (3 курс, 5 семестр, 1 тиждень, 1,5 кредити, що складає 45 годин);
- навчальна практика зі спортивних ігор (3 курс, 6 семестр, 2 тижні, 3 кредити, що складає 90 годин);
- виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки (4 курс, 7 семестр, 4 тижні, 6 кредитів, що складає 180 годин);
- виробнича практика в ДЮСШ в групах базової та спеціалізованої підготовки (4 курс, 8 семестр, 6 тижнів, 9 кредитів, що складає 270 годин).

Для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступеня вищої освіти «бакалавр» заочної форми навчання організовується і проводиться наступні практики:

- навчальна практика з легкої атлетики (2 курс, 4 семестр, 2 тижні, 3 кредити ЄКТС, що складає 90 годин);
- навчальна практика з боротьби (3 курс, 5 семестр, 1 тиждень, 1,5 кредити, що складає 45 годин);
- навчальна практика з гімнастики (3 курс, 5 семестр, 1 тиждень, 1,5 кредити, що складає 45 годин);
- навчальна практика зі спортивних ігор (3 курс, 6 семестр, 2 тижні, 3 кредити, що складає 90 годин);
- виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки (3 курс, 7 семестр, 4 тижні, 6 кредитів, що складає 180 годин);
- виробнича практика в ДЮСШ в групах базової та спеціалізованої підготовки (4 курс, 8 семестр, 4 тижні, 6 кредитів, що складає 180 годин).

## БАЗИ ПРАКТИК

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

*Навчальна практика з боротьби:* для здобувачів вищої освіти денної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедра спорту і спортивних ігор; для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання: школи спортивного профілю, спортивні бази, бази з організації і проведення туристичних походів, ДЮСШ, спортивні клуби.

*Навчальна практика з гімнастики:* для здобувачів вищої освіти денної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедра теорії і методики фізичного виховання; для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання: школи спортивного профілю, спортивні бази, бази з організації і проведення туристичних походів, ДЮСШ, спортивні клуби.

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

*Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки:* ДЮСШ м. Кам'янця-Подільського (для студентів денної форми навчання) та ДЮСШ України (для студентів заочної форми навчання).

*Виробнича практика в ДЮСШ в групах базової та спеціалізованої базової підготовки:* ДЮСШ м. Кам'янця-Подільського (для студентів денної форми навчання) та ДЮСШ України (для студентів заочної форми навчання).

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

Бази практик мають відповідати таким вимогам:

- наявність структур, що відповідають професійній діяльності за спеціальністю;
- надання здобувачам вищої освіти на час практики можливості працювати на штатних посадах, робота на яких відповідає програмі практики (за наявності відповідних вакансій);
- можливість працевлаштування випускників Університету.

У разі підготовки фахівців за цільовими договорами базами практики здобувачів вищої освіти є організації, установи, для яких здійснюється така підготовка. Якщо в договорі на підготовку фахівця обумовлено місце



проведення практики, окремі договори не укладають.

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

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

Тривалість дії договорів узгоджують договірні сторони. Вона може бути визначена на період конкретного виду практики або на термін до п'яти років.

Укладання договорів з базами практик завершують за 10 календарних днів до початку практики.

У разі проведення практики на кафедрах факультету фізичної культури договори не укладають.

## ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИК

Відповідальність за організацію і проведення практик на факультеті фізичної культури покладається на керівництво університету, керівництво факультету фізичної культури, керівників практик від кафедр факультету фізичної культури та університету. Загальну організацію практики та контроль за її проведенням здійснює перший проректор університету та керівник практики університету. Загальне керівництво практикою здійснює навчальний відділ університету. Безпосереднє організаційне та навчально-методичне керівництво практиками і виконання програм забезпечують кафедри факультету фізичної культури, зокрема кафедра спорту і спортивних ігор, кафедра теорії і методики фізичного виховання.

Організаційними заходами, що забезпечують підготовку та порядок проведення практик на факультеті фізичної культури є:

- організація роботи згідно змісту Положення про проведення практики здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (нова редакція);
- розробка робочих програм практик здобувачів вищої освіти, підготовка яких здійснюється за різними напрямками та спеціальностями (додатковими спеціалізаціями);
- визначення та моніторинг баз практики;
- розподіл студентів за базами практики;
- укладання договорів про проведення практики між університетом та базою практики згідно вимог;
- при потребі, складання кошторису-калькуляції щодо витрат на проведення практики студентів;
- призначення керівників практики від кафедр факультету фізичної культури;
- укладання угоди між університетом та базою практики;
- складання тематики індивідуальних завдань на практику;
- визначення, розробка та підготовка форм звітної документації за результатами проведення практики.

Основним організаційно-методичним документом, що регламентує діяльність студентів і керівників практики є Наскрізна програма практики.

На початку практики здобувачі вищої освіти проходять інструктаж з охорони праці в галузі, ознайомлюються з правилами внутрішнього розпорядку бази практики, порядком отримання документації та матеріалів. При зарахуванні здобувачів вищої освіти на штатні посади на час проходження практики на них розповсюджуються законодавство про працю та правила внутрішнього трудового розпорядку підприємства. На студентів, не зарахованих на штатні посади, також розповсюджуються правила внутрішнього розпорядку підприємства.

Тривалість робочого часу студентів під час проходження практики регламентується Кодексом законів про працю України, який визначає засади і

гарантії здійснення студентами права розпоряджатися своїми здібностями до праці. КЗпП регулює трудові відносини всіх працівників з метою зростання якості роботи, продуктивності праці, підвищення ефективності виробництва, зміцненню трудової дисципліни і визначає високий рівень умов праці та всебічну охорону трудових прав студента-практиканта.

Наказом ректора університету про проведення практики здобувачів вищої освіти визначається: місце та терміни проведення практики; склад студентських груп; склад керівників практики від кафедр спорту і спортивних ігор та теорії і методики фізичного виховання, відповідальний керівник за організацію практики та оформлення підсумкового звіту за її результатами; посадова особа, на яку покладено загальну організацію практики та контроль за її проведенням (перший проректор, керівник практики університету, декан факультету).

Навчальний відділ університету, завідувач практики університету проводить таку роботу щодо організації і проведення практик на факультеті фізичної культури:

- укладає договори з підприємствами (організаціями, установами) за вибором студентів;
- затверджує вид і терміни проведення практики, кількість студентів-практикантів, обов'язки ЗВО і бази практики щодо організації і проведення практики;
- готує проекти наказів і рішень з питань практики;
- уточнює з базами практики умови проведення практики;
- надає визначеним кафедрам факультету фізичної культури інформацію щодо наявності місць практики згідно з укладеними договорами;
- здійснює контроль за проведенням практики, аналізує та узагальнює її результати;
- здійснює через бухгалтерію університету розрахунок з базами практики за рахунками згідно з укладеними договорами;
- забезпечує кафедри необхідною документацією з питань практики;
- здійснює контроль за розробкою робочих програм практики;
- аналізує звіти кафедр за результатами практики та готує підсумкову довідку про її проведення.

Безпосереднє організаційне та навчально-методичне керівництво практикою студентів факультету фізичної культури забезпечують кафедри факультету (кафедра спорту і спортивних ігор, теорії та методики фізичного виховання, які здійснюють наступні заходи:

- розробляють робочі програми практик і при необхідності доопрацьовують їх, але не рідше, ніж один раз на чотири роки;
- визначають бази практик, узгоджують з ними кількість студентів, що приймаються на практику, готують відповідні матеріали, які подають до навчально-методичного відділу, керівнику практики університету для укладання договорів;
- складають графіки розподілу студентів за базами практики, які до початку практики подаються до навчального відділу, керівнику практики університету;

- призначають керівників практики та організовують їх для перевірки готовності до прийому студентів та ознайомлення керівників баз з програмами практики;
- розробляють тематику індивідуальних завдань на період проведення практики;
- організовують проведення зборів студентів з питань практики за участю керівників практики;
- здійснюють керівництво і контроль за проведенням практики;
- повідомляють студентів про систему звітності з практики, яка затверджена кафедрою, наприклад: подання письмового звіту, оформлення виконаного індивідуального завдання, підготовка доповіді, повідомлення, виступу тощо;
- обговорюють підсумки та аналізують виконання програм практики на засіданнях кафедр і ради факультету;
- подають до деканату, навчально-методичного відділу, керівнику практики університету звіти про проведення практики з пропозиціями щодо удосконалення її організації.

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

- здійснює керівництво організаційним та навчально-методичним забезпеченням практики на факультеті;
- інформує студентів про місце, терміни проведення практики та форми звітування;
- здійснює контроль за організацією та проведенням практики кафедрами факультету, виконанням робочої програми практики, своєчасним складанням заліків і звітної документації за підсумками практики;
- заслуховує звіти кафедр про проведення практики на раді факультету.
- контролює готовність баз практики та проводить, при необхідності, до прибуття студентів-практикантів підготовчі заходи;
- забезпечує проведення всіх організаційних заходів перед від'їздом студентів на практику: інструктаж про порядок проходження практики, надання студентам-практикантам необхідних документів (направлення, повідомлення, угоди, щоденники, програми, календарний план, індивідуальні завдання, методичні рекомендації щодо оформлення звітної документації тощо), перелік яких встановлює заклад вищої освіти;
- у тісному контакті з керівником практики від бази практики забезпечує високу якість її проходження згідно з робочою програмою;
- контролює забезпечення нормальних умов праці і побуту студентів та проведення з ними обов'язкових інструктажів з охорони праці і техніки безпеки;
- у складі комісії приймає заліки з практики;
- подає керівнику практики університету письмовий звіт про проведення практики із зауваженнями і пропозиціями щодо поліпшення практики студентів.

Викладач-керівник практики від кафедри факультету:

- розробляє тематику індивідуальних завдань, яка враховує передбачувані теми наукових робіт (проектів);
- узгоджує з керівником практики від бази практики індивідуальні завдання з урахуванням особливостей місця практики;
- бере участь у розподілі студентів за місцями практики;
- відслідковує своєчасне прибуття студентів до місць практики;
- здійснює контроль за виконанням програми практики та строками її проведення;
- надає методичну допомогу студентам під час виконання ними індивідуальних завдань і збору матеріалів до випускної роботи;
- бере участь у захисті звітів студентів про практику у складі комісії, на підставі чого оцінює результати практики студентів разом із керівниками практики від кафедр університету;
- забезпечує здачу студентом звітних матеріалів практики на кафедру спорту і спортивних ігор.

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

Керівник практики від бази практики:

- прийняти студентів університету на практику згідно з календарним планом:

№ з/п	Галузь знань, спеціальність	Курс, група	Вид практики	Кількість студентів	Строки проведення	
					Початок	Закінчення

- призначити наказом кваліфікованих спеціалістів для безпосереднього керівництва практикою;
- створити необхідні умови для виконання студентами програми практики, не допускати використання їх на посадах та роботах, що не відповідають програмі практики та майбутній спеціальності;
- забезпечити студентам умови безпечної роботи на кожному робочому місці;
- проводити обов'язкові інструктажі з охорони праці: ввідний та на робочому місці. У разі потреби навчати студентів-практикантів безпечних методів та форм праці. Забезпечити спецодягом, запобіжними засобами, лікувально-профілактичним обслуговуванням за нормами, встановленими для штатних працівників;
- надати студентам-практикантам і керівникам практики від навчального закладу можливість користуватись лабораторіями, кабінетами, майстернями, бібліотеками, технічною та іншою документацією, необхідною для виконання програми практики;
- забезпечити облік виходу на роботу студентів-практикантів;
- після закінчення практики дати характеристику на кожного студента-практиканта, в якій відобразити рівень підготовленого ним звіту;

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

Студенти факультету фізичної культури при проходженні практики зобов'язані:

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

- своєчасно прибути на базу практики;

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

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

- нести відповідальність за виконану роботу;

- своєчасно оформити звітну документацію та скласти залік з практики.

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

До керівництва практикою студентів факультету фізичної культури залучаються викладачі фахових кафедр факультету фізичної культури, які мають стаж роботи не менше 3 років у відповідних навчальних закладах (ДЮСШ тощо) або не менше 5 років у ЗВО III-IV рівнів акредитації.

Бази практик, в особі їх керівників, разом з керівництвом Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та факультету фізичної культури, несуть відповідальність за організацію, якість і результати практики здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури.

## ЗМІСТ ПРАКТИК

### Навчальна практика з легкої атлетики

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

- теорію та методiku викладання вивчених методів легкої атлетики;
- теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять легкоатлетичними вправами;
- як формувати навички для проведення тренувального заняття в ДЮСШ;
- правила змагань з видів легкої атлетики.

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

- володіти методикою викладання легкої атлетики;
- робити методичний розбір (аналіз) навчально-тренувального заняття з легкої атлетики; контролювати та навчити учнів-спортсменів самоконтролю за фізичним навантаженням на організм людини;
- скласти документацію для організації і проведення змагань з легкої атлетики;
- судити змагання з різних видів легкої атлетики на посаді судді, рефері, головного секретаря, керівника змагань, тощо;
- підібрати та скласти комплекси підвідних вправ для навчання техніки видів легкої атлетики;
- підібрати та скласти комплекс легкоатлетичних вправ для розвитку фізичних якостей.

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

#### **Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики:**

##### **1-й тиждень**

1. Участь у настановній конференції.
2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики.
3. Проведення теоретично-організаційної підготовки.
4. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної ходьби.
5. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з бігу (короткі дистанції та естафетний біг).
6. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з штовхання ядра.
7. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять зі стрибків у висоту з розбігу.

##### **2-й тиждень**

1. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з бігу на середні та довгі дистанції.
2. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з легкоатлетичних стрибків (у довжину, потрійного).
3. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять зі штовхання ядра.
4. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з кросового бігу.
5. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з бар'єрного бігу.
6. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з метання списа.
7. Удосконалення техніки та методика проведення навчально-тренувальних занять з бігу з перешкодами.
8. Організація, суддівство та правила проведення змагань з спортивної ходьби та бігових видів легкої атлетики.
9. Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкоатлетичних метань.
10. Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкоатлетичних стрибків.

#### **Форми та методи оцінювання**

Поточне та контрольне оцінювання практичної діяльності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів:

- характеристика керівника практики від бази практики (у щоденнику практики);
- оцінка звіту керівником від кафедри легкої атлетики з методикою викладання (паперовий варіант звіту здається на перевірку керівнику під час очного/дистанційного навчання та електронний варіант звіту завантажується у систему MOODLE);
- оцінювання керівником практики від кафедри (для денної форми навчання) або від бази практики (для заочної форми навчання) проведення здобувачем фрагментів тренувальних занять з легкої атлетики (зазначення оцінки в характеристиці або відгуку у щоденнику практики);
- оцінювання керівником практики від кафедри легкої атлетики з методикою викладання записаного фрагменту тренувального процесу із запропонованим переліком вправ та поясненням методики їх виконання у разі дистанційного проходження практики;
- оцінка звітної документації практикантів, яка входить в обов'язковий перелік, передбачений робочою програмою (уся звітна документація формується в окрему папку та здається на перевірку керівнику (очне навчання) або ж завантажується у систему MOODLE для перевірки керівником під час дистанційного навчання);
- оцінка виконання індивідуального завдання із запропонованого переліку (здається безпосередньо керівнику практики від кафедри легкої атлетики з



методикою викладання або ж завантажується у систему MOODLE під час дистанційного навчання; результати індивідуального завдання здобувач має продемонструвати у вигляді презентації під час звітної конференції);

- аналіз контрольних заходів (індивідуальне обговорення керівника зі здобувачем методики проведення фрагменту тренувального заняття із легкої атлетики, який входить у програму);

- оцінка захисту результатів практики та аналіз рекомендацій здобувачів вищої освіти стосовно покращення якості практичної підготовки (обґрунтована доповідь здобувача вищої освіти);

- залік.

### **Форми та методи контролю**

Практична діяльність здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час проходження навчальної практики з легкої атлетики оцінюється наступним чином:

#### **ЗМ 1. Теоретична підготовка – 40 балів.**

Участь у настановні та звітній конференціях, наявність та якість підготовки документів за вказаними видами робіт, ведення щоденника практиканта та підготовка звітної документації.

#### **ЗМ 2. Поточний контроль – 60 балів.**

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
<b>Методика навчання елементам техніки різних видів легкої атлетики (60 балів)</b>	
1. Вісім планів-конспектів навчально-тренувальних занять з легкої атлетики (біг на короткі дистанції, естафетний біг; біг на довгі дистанції; стрибки у висоту з розбігу; кросовий біг; штовхання ядра; метання списа, кросовий біг; бар'єрний біг).	4-12
2. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для груп початкової підготовки (спортивна ходьба, біг на короткі дистанції).	4-12
3. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для груп базової підготовки (естафетний біг, біг на довгі дистанції);	4-12
4. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами легкої атлетики для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості (стрибки у висоту з розбігу).	4-12
5. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для груп початкової підготовки (кросовий біг).	4-12
6. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для груп базової підготовки (штовхання ядра).	4-12
7. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами легкої атлетики для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості (бар'єрний біг).	4-12
8. Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкоатлетичних стрибків.	4-12

## Навчальна практика з боротьби

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

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних та національних видів боротьби;
- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами єдиноборств;
- методику проведення навчально-тренувальних занять засобами одноборств із використанням технічних прийомів і тактичних дій;
- етапи навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення);
- особливості проведення навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;
- особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахування параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;
- особливості використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я;
- особливості міжнародного досвіду залучення осіб до рухової активності.
- способи визначення раціонального обсягу рухової активності та дозування фізичного навантаження для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку;
- методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами єдиноборств для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості;
- класифікацію, систематику і термінологію зі спортивних та національних видів боротьби;
- профілактику травматизму на тренувальних заняттях зі спортивних та національних видів боротьби;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з зі спортивних та національних видів боротьби;
- підготовку місць занять з зі спортивних та національних видів боротьби;
- організацію змагань і методику суддівства зі спортивних та національних видів боротьби.

### **Уміти:**

- знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;
- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки і тактики в єдиноборствах;
- скласти план-конспект проведення навчально-тренувального заняття зі спортивних та національних видів боротьби (вільна та греко-римська боротьба, боротьба дзюдо, сумо, кураш, боротьба на поясах, самбо);
- побудувати мікроцикл та мезоцикл навчально-тренувальних занять з

єдиноборств (вільна та греко-римська боротьба, боротьба дзюдо, боротьба на поясах, сумо, кураш, самбо) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;

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

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

- знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;

- обладнати місце для проведення навчально-тренувальних занять з єдиноборств.

#### **Володіти:**

- вправами для розвитку фізичних якостей;

- методами педагогічного контролю в процесі занять з єдиноборств;

- методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з єдиноборств на навчально-тренувальних заняттях в ДЮСШ;

- методикою роботи з науково-методичною літературою;

- методикою ведення виховної роботи в секції, під час занять і змагань з єдиноборств;

- технікою переворотів: важелем, зворотнім захватом тулуба, захватом шиї з під плеча, захватом руки на ключ;

- утриманням і виходом з моста одним способом;

- технікою переводу в партер: ривком за руку, нирком під руку з захватом шиї та плеча зверху, технікою кидка зі спини;

- веденням навчально-тренувального поєдинку в стійці та партері.

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

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

#### **1-й день**

1. Участь у настановній конференції.

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

3. Проведення теоретично-організаційної підготовки.

#### **2-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з греко-римської та вільної боротьби.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вдосконалення техніки, тактики греко-римської та вільної боротьби, які використовуються під час навчального поєдинку, індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з греко-римської та вільної боротьби в групах початкової та базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.

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

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

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

### **3-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з боротьби дзюдо.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вдосконалення техніки, тактики боротьби дзюдо, які використовуються під час навчального поєдинку, індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з боротьби дзюдо в групах початкової та базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.

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

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

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

### **4-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з боротьби кураш, боротьба на поясах та сумо.

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

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з боротьби кураш, боротьба на поясах та сумо в групах початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.

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

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з боротьби кураш, боротьба на поясах та сумо, для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

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

### **5-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з

боротьби самбо.

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

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо в групах початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.

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

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з боротьби самбо, для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

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

### **Форми та методи оцінювання**

Поточне та контрольне оцінювання практичної діяльності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів:

- характеристика керівника практики від бази практики (у щоденнику практики);

- оцінка звіту керівником від кафедри спорту і спортивних ігор (паперовий варіант звіту здається на перевірку керівнику під час очного/дистанційного навчання та електронний варіант звіту завантажується у систему MOODLE);

- оцінювання керівником практики від кафедри (для денної форми навчання) або від бази практики (для заочної форми навчання) проведення здобувачем фрагментів тренувальних занять з боротьби (зазначення оцінки в характеристиці або відгуку у щоденнику практики);

- оцінювання керівником практики від кафедри спорту і спортивних ігор записаного фрагменту тренувального процесу із запропонованим переліком вправ та поясненням методики їх виконання у разі дистанційного проходження практики;

- оцінка звітної документації практикантів, яка входить в обов'язковий перелік, передбачений робочою програмою (уся звітна документація формується в окрему папку та здається на перевірку керівнику (очне навчання) або ж завантажується у систему MOODLE для перевірки керівником під час дистанційного навчання);

- оцінка виконання індивідуального завдання із запропонованого переліку (здається безпосередньо керівнику практики від кафедри спорту і спортивних ігор або ж завантажується у систему MOODLE під час дистанційного навчання; результати індивідуального завдання здобувач має продемонструвати у вигляді презентації під час звітної конференції);

- аналіз контрольних заходів (індивідуальне обговорення керівника зі здобувачем методики проведення фрагменту тренувального заняття із виду спорту, який входить у програму);

- оцінка захисту результатів практики та аналіз рекомендацій здобувачів вищої освіти стосовно покращення якості практичної підготовки (обґрунтована доповідь здобувача вищої освіти);

- залік.

### Форми та методи контролю

Практична діяльність здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час проходження навчальної практики з боротьби оцінюється наступним чином:

#### ЗМ 1. Теоретична підготовка – 40 балів.

Участь у настановні та звітній конференціях, наявність та якість підготовки документів за вказаними видами робіт, ведення щоденника практиканта та підготовка звітної документації.

#### ЗМ 2. Поточний контроль – 60 балів.

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
<b>Методика навчання елементам техніки і тактики в спортивних видах боротьби (60 балів)</b>	
1. Шістнадцять планів-конспектів навчально-тренувальних занять з вільної боротьби, дзюдо, сумо, боротьба на поясах (по чотири з кожного виду спорту, два для груп початкової підготовки, два для груп базової підготовки).	4-12
2. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з вільної боротьби для груп початкової підготовки.	4-12
3. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з вільної боротьби для груп попередньої базової підготовки.	4-12
4. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами вільної боротьби для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12
5. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з дзюдо для груп початкової підготовки.	4-12
6. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з дзюдо для груп базової підготовки.	4-12
7. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами дзюдо для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12
8. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з сумо для груп початкової підготовки.	4-12
9. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з сумо для груп базової підготовки.	4-12
10. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами сумо для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12
11. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьба на поясах для груп початкової підготовки.	4-12
12. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьба на поясах для груп базової підготовки.	4-12

13. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами боротьби на поясах для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12
---	------

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

1. Повідомлення завдань навчальної практики з боротьби.
2. Призначення студентів для проведення фрагменту навчально-тренувальних занять та хронометражу.
3. Упродовж заняття студенти проводять фрагменти навчально-тренувальних занять, використовуючи підготовлений завчасно план-конспект, який знаходиться у рецензента.

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

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

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

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

В кінці підготовчої частини слід використати рухливу гру чи естафету, яка буде спрямована на підготовку до вирішення завдань в основній частині.

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

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

5. Основна частина навчально-тренувального заняття. Кожному зі студентів будуть призначені два завдання, які необхідно вирішити в процесі проведення заняття. Перше завдання – розвиток фізичних якостей засобами спортивних видів боротьби (вільної боротьби, дзюдо, сумо, боротьби на поясах). Друге завдання – вивчення або вдосконалення рухових дій у боротьбі.

У ході проведення першого завдання студенти (на етапі попередньої підготовки, у плані-конспекті) пропонують вправи для розвитку фізичних

якостей (швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей). Якщо ж завдання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня містить завдання для розвитку витривалості засобами боротьби (вільної боротьби, дзюдо, сумо, боротьби на поясах), то воно буде проводитися другим.

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

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

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

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

7. На початку заняття викладач з числа студентів, які не проводять фрагмент навчально-тренувальних занять призначає рецензентів. Вони повинні мати два секундоміри (зазвичай використовують мобільні телефони): перший для визначення загальної щільності фрагменту навчально-тренувального заняття, другий для визначення моторної щільності фрагменту навчально-тренувального заняття. Варто зазначити, що рецензенти повинні мати бланк рецензії навчально-тренувального заняття, у якому зазначено: прізвище, ім'я, по батькові тренера, прізвище, ім'я, по батькові досліджуваного учня, прізвище, ім'я, по батькові рецензента. Дата, місце та час проведення навчально-



тренувального заняття, його короткий зміст, дозування та час проведення кожної із частин навчально-тренувального заняття. Також у бланку рецензії є графік, у якому здобувачі вищої освіти повинні за результатами виміру частоти серцевих скорочень побудувати пульсову криву фрагменту навчально-тренувального заняття.

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

Загальна щільність навчально-тренувального заняття визначається співвідношенням раціонально витраченого часу до усього часу заняття ( $ЗЩН-ТЗ = СВЧ \times 100\% / 90 \text{ хв}$ ).

Моторна щільність навчально-тренувального заняття визначається співвідношенням часу, який був витрачений на безпосереднє виконання фізичних вправ до усього часу навчально-тренувального заняття ( $МЩУ = СВЧ_{\text{наВФВ}} \times 100\% / 90 \text{ хв}$ ).

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

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

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

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

## **Навчальна практика з гімнастики**

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

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять з гімнастики;
- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами гімнастики;
- методика проведення навчально-тренувальних занять засобами гімнастики із використанням методичних та технічних прийомів;
- етапи навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення);
- особливості проведення навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки, попередньої підготовки, спеціалізованої підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;
- особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахування параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;
- особливості використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я;
- особливості міжнародного досвіду залучення осіб до рухової активності.
- способи визначення раціонального обсягу рухової активності та дозування фізичного навантаження для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку;
- методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами гімнастики для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.

### **Уміти:**

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки гімнастичних вправ;
- скласти план-конспект проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики;
- побудувати мікроцикл та мезоцикл навчально-тренувальних занять з гімнастики для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- скласти план-конспект кондиційного тренування для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку;

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

### **Програма навчальної практики**

Тема 1. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у гімнастиці. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами гімнастики для різних груп

населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.

Тема 2. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики для груп початкової підготовки першого року навчання.

Тема 3. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики для груп початкової підготовки другого року навчання.

Тема 4. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики для груп початкової підготовки третього року навчання.

Тема 5. Особливості методики проведення кондиційного тренування з елементами гімнастики для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку.

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

### **1-й день**

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

### **2-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з гімнастики.
2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки вправ гімнастичного багатоборства.
3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики (групи початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).
4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з гімнастики для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з гімнастики для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами гімнастики для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку.

### **3-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з гімнастики.
2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки гімнастичних вправ.
3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з гімнастики (групи початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).
4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з гімнастики для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з гімнастики для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

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

#### **4-й день**

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

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки.

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

#### **5-й день**

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

2. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з гімнастики для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

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

#### **Форми та методи оцінювання**

Поточне та контрольне оцінювання практичної діяльності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів:

- характеристика керівника практики від бази практики (у щоденнику практики);

- оцінка звіту керівником від кафедри спорту і спортивних ігор (паперовий варіант звіту здається на перевірку керівнику під час очного/дистанційного навчання та електронний варіант звіту завантажується у систему MOODLE);

- оцінювання керівником практики від кафедри (для денної форми навчання) або від бази практики (для заочної форми навчання) проведення здобувачем фрагментів тренувальних занять з ігрових видів спорту (зазначення оцінки в характеристиці або відгуку у щоденнику практики);

- оцінювання керівником практики від кафедри спорту і спортивних ігор записаного фрагменту тренувального процесу із запропонованим переліком вправ та поясненням методики їх виконання у разі дистанційного проходження практики;

- оцінка звітної документації практикантів, яка входить в обов'язковий перелік, передбачений робочою програмою (уся звітна документація формується в окрему папку та здається на перевірку керівнику (очне навчання) або ж завантажується у систему MOODLE для перевірки керівником під час дистанційного навчання);

- оцінка виконання індивідуального завдання із запропонованого переліку (здається безпосередньо керівнику практики від кафедри спорту і спортивних ігор або ж завантажується у систему MOODLE під час дистанційного навчання; результати індивідуального завдання здобувач має продемонструвати у вигляді презентації під час звітної конференції);

- аналіз контрольних заходів (індивідуальне обговорення керівника зі

здобувачем методики проведення фрагменту тренувального заняття із виду спорту, який входить у програму);

- оцінка захисту результатів практики та аналіз рекомендацій здобувачів вищої освіти стосовно покращення якості практичної підготовки (обґрунтована доповідь здобувача вищої освіти);

- залік.

### Форми та методи контролю

Практична діяльність здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час проходження навчальної практики з гімнастики оцінюється наступним чином:

#### **ЗМ 1. Теоретична підготовка – 40 балів.**

Участь у настановні та звітній конференціях, наявність та якість підготовки документів за вказаними видами робіт, ведення щоденника практиканта та підготовка звітної документації.

#### **ЗМ 2. Поточний контроль – 60 балів.**

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
<b>Особливості навчання рухових дій у гімнастиці (60 балів)</b>	
1. Чотири плани-конспекти навчально-тренувальних занять з гімнастики, два для груп початкової підготовки, два для груп попередньої підготовки).	4-12
2. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з гімнастики для груп початкової підготовки.	4-12
3. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з гімнастики для груп попередньої підготовки.	4-12
4. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами гімнастики для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12
5. Основи методики навчання гімнастичним елементам характеристик а вправ на гімнастичних приладах.	4-12
6. Травматизм на уроках гімнастики Причини травматизму. Заходи щодо попередження травм. Страхівка і допомога.	4-12
7. Методика навчання гімнастичних вправ, завдання та етапи навчання. Умови успішного освоєння гімнастичних вправ. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання. Прийоми навчання вправам.	4-12

## **Навчальна практика зі спортивних ігор**

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

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор;
- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами спортивних ігор;
- методiku проведення навчально-тренувальних занять засобами спортивних ігор із використанням технічних прийомів і тактичних дій;
- етапи навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення);
- особливості проведення навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;
- особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахування параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;
- особливості використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я;
- особливості міжнародного досвіду залучення осіб до рухової активності.
- способи визначення раціонального обсягу рухової активності та дозування фізичного навантаження для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку;
- методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.

### **Уміти:**

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики спортивних ігор;
- скласти план-конспект проведення навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу);
- побудувати мікроцикл та мезоцикл навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- скласти план-конспект кондиційного тренування для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку;

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

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

### **1 тиждень**

1. Участь у настановній конференції.

2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики.
3. Проведення теоретично-організаційної підготовки.
4. Навчання методиці проведення навчально-тренувальних занять з волейболу.
5. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики гри у волейбол, використання під час навчальної гри індивідуальних та командних тактичних дій у нападі та захисті.
6. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з волейболу (групи початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).
7. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з волейболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
8. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з волейболу для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
9. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами волейболу для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку.

### **2-тиждень**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Форми та методи оцінювання**

Поточне та контрольне оцінювання практичної діяльності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів:

- характеристика керівника практики від бази практики (у щоденнику практики);

- оцінка звіту керівником від кафедри спорту і спортивних ігор (паперовий варіант звіту здається на перевірку керівнику під час очного/дистанційного навчання та електронний варіант звіту завантажується у систему MOODLE);

- оцінювання керівником практики від кафедри (для денної форми навчання) або від бази практики (для заочної форми навчання) проведення здобувачем фрагментів тренувальних занять з ігрових видів спорту (зазначення оцінки в характеристиці або відгуку у щоденнику практики);

- оцінювання керівником практики від кафедри спорту і спортивних ігор записаного фрагменту тренувального процесу із запропонованим переліком вправ та поясненням методики їх виконання у разі дистанційного проходження практики;

- оцінка звітної документації практикантів, яка входить в обов'язковий перелік, передбачений робочою програмою (уся звітна документація формується в окрему папку та здається на перевірку керівнику (очне навчання) або ж завантажується у систему MOODLE для перевірки керівником під час дистанційного навчання);

- оцінка виконання індивідуального завдання із запропонованого переліку (здається безпосередньо керівнику практики від кафедри спорту і спортивних



ігор або ж завантажується у систему MOODLE під час дистанційного навчання; результати індивідуального завдання здобувач має продемонструвати у вигляді презентації під час звітної конференції);

- аналіз контрольних заходів (індивідуальне обговорення керівника зі здобувачем методики проведення фрагменту тренувального заняття із виду спорту, який входить у програму);

- оцінка захисту результатів практики та аналіз рекомендацій здобувачів вищої освіти стосовно покращення якості практичної підготовки (обґрунтована доповідь здобувача вищої освіти);

- залік.

### **Форми та методи контролю**

Практична діяльність здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час проходження навчальної практики зі спортивних ігор оцінюється наступним чином:

#### **ЗМ 1. Теоретична підготовка – 40 балів.**

Участь у настановні та звітній конференціях, наявність та якість підготовки документів за вказаними видами робіт, ведення щоденника практиканта та підготовка звітної документації.

#### **ЗМ 2. Поточний контроль – 60 балів.**

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
<b>Особливості навчання рухових дій у спортивних іграх (60 балів)</b>	
1. Шістнадцять планів-конспекти навчально-тренувальних занять з волейболу, баскетболу, гандболу, футболу (по чотири з кожного виду спорту, два для груп початкової підготовки, два для груп попередньої підготовки).	4-12
2. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з волейболу для груп початкової підготовки.	4-12
3. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з волейболу для груп попередньої підготовки.	4-12
4. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами волейболу для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12
5. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з баскетболу для груп початкової підготовки	4-12
6. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з баскетболу для груп попередньої підготовки.	4-12
7. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами баскетболу для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12
8. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з гандболу для груп початкової підготовки.	4-12
9. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з гандболу для груп попередньої базової підготовки	4-12
10. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами гандболу для осіб різного віку, статі, фізичної та	4-12

технічної підготовленості.	
11. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з футболу для груп початкової підготовки	4-12
12. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з футболу для груп попередньої підготовки	4-12
13. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами футболу для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12

## **Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки**

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

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

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

- будувати логічно завершений педагогічний процес у ДЮСШ, спортивних клубах, спортивних секціях;
- демонструвати ефективну співпрацю в команді співробітників окремих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; володіти навичками оцінювання непередбачуваних проблем у професійній діяльності і обдуманого вибору шляхів їх вирішення, нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримуватися етичних норм ділового спілкування та поведінки;
- здійснювати навчально-виховний процес в обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом підготовки спортсменів високого класу;
- активізувати особистість дітей (спортсменів) різного віку, розвиток їх різних сторін підготовленості; контролювати і давати оцінку (самооцінку) дій учасників в спортивній діяльності; створювати проблемні ситуації, умови для розвитку пізнавальних процесів і волі спортсменів.

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

**Послідовність видів робіт під час проходження виробничої практики в ДЮСШ:**

### **1-й тиждень**

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

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

### **2-3-й тиждень**

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

### **4-й тиждень**

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

#### **Форми та методи оцінювання**

Поточне та контрольне оцінювання практичної діяльності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів:

- характеристика керівника практики від бази практики (у щоденнику практики);
- оцінка звіту керівником від кафедр: спорту і спортивних ігор, теорії і методики фізичного виховання, легкої атлетики з методикою викладання (паперовий варіант звіту здається на перевірку керівнику під час очного/дистанційного навчання та електронний варіант звіту завантажується у систему MOODLE);
- оцінювання керівником практики від бази практики проведення здобувачем навчально-тренувальних занять в групах початкової підготовки (зазначення оцінки в характеристиці або відгуку у щоденнику практики);
- оцінка звітної документації практикантів, яка входить в обов'язковий перелік, передбачений робочою програмою (уся звітна документація формується в окрему папку та здається на перевірку керівнику (очне навчання) або ж завантажується у систему MOODLE для перевірки керівником під час дистанційного навчання);
- оцінка виконання індивідуального завдання із запропонованого переліку (здається безпосередньо керівнику практики від кафедри або ж завантажується у систему MOODLE під час дистанційного навчання; результати

індивідуального завдання здобувач має продемонструвати у вигляді презентації під час звітної конференції);

- аналіз контрольних заходів (індивідуальне обговорення керівника зі здобувачем методики проведення тренувального заняття із виду спорту, на яке був запрошений керівник практики від університету);

- оцінка захисту результатів практики та аналіз рекомендацій здобувачів вищої освіти стосовно покращення якості практичної підготовки (обґрунтована доповідь здобувача вищої освіти);

- диференційований залік.

### **Форми та методи контролю**

Практична діяльність здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час проходження виробничої практики в ДЮСШ в групах початкової підготовки оцінюється наступним чином:

#### **ЗМ 1. Організаційно-теоретична підготовка – 40 балів.**

##### **Поточна робота – 24 бали.**

1. Характеристика об'єкта практики і напрямки діяльності тренера.
2. Представницька і суддівська діяльність.
3. Адміністративно-господарська діяльність тренера.
4. Методична і науково-дослідницька діяльність тренера.
5. Участь в настановній конференції університету та методичних заняттях бригади практикантів.
6. Планування і підготовка звітної документації.
7. Захист практики.
8. Участь у підсумковій конференції.

##### **Контроль – 16 балів (на факультеті фізичної культури із врахування кафедри, за якою прикріплений студент)**

Наявність та якість підготовки документів за вказаними видами робіт, ведення щоденника практиканта та підготовка звітної документації.

#### **ЗМ 2. Практична підготовка – 60 балів.**

##### **Поточна робота – 36 балів.**

1. Ознайомлення з видами діяльності тренера на об'єкті практики
2. Організація навчально-тренувального процесу і практичне проведення занять
3. Виховна робота
4. Проведення змагань.
5. Суддівство змагань.
6. Представництво на змаганнях
7. Методична і науково-дослідна робота.
8. Участь в роботі семінарів з підготовки суддів з виду спорту.

##### **Контроль – 24 бали.**

Проведення контрольного тренувального заняття – 12 балів;

Суддівство змагань – 6 балів;

Виховний захід – 6 балів.

Оцінки студентам виставляє комісія за підсумками практики. Диференційована оцінка з практики відповідає загальноприйнятим у вищій

школі критеріям.

### Результати рейтингової оцінки практики студента

Види робіт	Загальна кількість балів	Поточна робота			Контрольна робота		Загальна сума балів, отриманих студеном за види робіт	За шкалою (ESTS)
		Бали за поточну роботу	Середня 12-бальна оцінка за	Всього балів за поточну	Контрольні форми	Всього балів за контрольний захід		
<b>ЗМ 1 Організаційно-теоретична підготовка</b>	40 балів	24 балів			16 балів			
<b>ЗМ 2 Практична підготовка</b>	60 балів	36 балів			24 бали			
<b>Разом</b>	<b>100 балів</b>							

## **Виробнича практика в ДЮСШ в групах базової та спеціалізованої підготовки**

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

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

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

- будувати логічно завершений педагогічний процес у ДЮСШ, спортивних клубах, спортивних секціях;
- демонструвати ефективну співпрацю в команді співробітників окремих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; володіти навичками оцінювання непередбачуваних проблем у професійній діяльності і обдуманого вибору шляхів їх вирішення, нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримуватися етичних норм ділового спілкування та поведінки;
- здійснювати навчально-виховний процес в обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом підготовки спортсменів високого класу;
- активізувати особистість дітей (спортсменів) різного віку, розвиток їх різних сторін підготовленості; контролювати і давати оцінку (самооцінку) дій учасників в спортивній діяльності; створювати проблемні ситуації, умови для розвитку пізнавальних процесів і волі спортсменів.

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

**Послідовність видів робіт під час проходження виробничої практики в ДЮСШ:**

### **1-2-й тижні**

1. Взяти участь у настановній конференції закладу освіти.
2. Ознайомитися зі структурою, змістом та методами роботи спортивної організації – об'єкта практики.
3. Ознайомитися з роботою спортивної секції об'єкта практики та напрямками діяльності тренера.



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

### **3-4-й тижні**

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

### **5-6-й тижні**

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

### **Форми та методи оцінювання**

Поточне та контрольне оцінювання практичної діяльності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів:

- характеристика керівника практики від бази практики (у щоденнику практики);
- оцінка звіту керівником від кафедр: спорту і спортивних ігор, теорії і методики фізичного виховання, легкої атлетики з методикою викладання (паперовий варіант звіту здається на перевірку керівнику під час очного/дистанційного навчання та електронний варіант звіту завантажується у систему MOODLE);
- оцінювання керівником практики від бази практики проведення здобувачем навчально-тренувальних занять в групах початкової підготовки (зазначення оцінки в характеристиці або відгуку у щоденнику практики);
- оцінка звітної документації практикантів, яка входить в обов'язковий перелік, передбачений робочою програмою (уся звітна документація формується в окрему папку та здається на перевірку керівнику (очне навчання) або ж завантажується у систему MOODLE для перевірки керівником під час дистанційного навчання);
- оцінка виконання індивідуального завдання із запропонованого переліку (здається безпосередньо керівнику практики від кафедри або ж завантажується у систему MOODLE під час дистанційного навчання; результати

індивідуального завдання здобувач має продемонструвати у вигляді презентації під час звітної конференції);

- аналіз контрольних заходів (індивідуальне обговорення керівника зі здобувачем методики проведення тренувального заняття із виду спорту, на яке був запрошений керівник практики від університету);

- оцінка захисту результатів практики та аналіз рекомендацій здобувачів вищої освіти стосовно покращення якості практичної підготовки (обґрунтована доповідь здобувача вищої освіти);

- диференційований залік.

### **Форми та методи контролю**

Практична діяльність здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час проходження виробничої практики в ДЮСШ в групах базової та спеціалізованої підготовки оцінюється наступним чином:

#### **ЗМ 1. Організаційно-теоретична підготовка – 40 балів.**

##### **Поточна робота – 24 бали.**

1. Характеристика об'єкта практики і напрямки діяльності тренера
2. Представницька і суддівська діяльність
3. Адміністративно-господарська діяльність тренера
4. Методична і науково-дослідницька діяльність тренера
5. Участь в настановній конференції університету та методичних заняттях бригади практикантів
6. Планування і підготовка звітної документації
7. Захист практики.
8. Участь у підсумковій конференції

**Контроль – 16 балів (на факультеті фізичної культури із врахування кафедри, за якою прикріплений студент).**

Наявність та якість підготовки документів за вказаними видами робіт, ведення щоденника практиканта та підготовка звітної документації.

#### **ЗМ 2. Практична підготовка – 60 балів.**

##### **Поточна робота – 36 балів.**

1. Ознайомлення з видами діяльності тренера на об'єкті практики
2. Організація навчально-тренувального процесу і практичне проведення занять
3. Виховна робота
4. Проведення змагань.
5. Суддівство змагань.
6. Представництво на змаганнях
7. Методична і науково-дослідна робота.
8. Участь в роботі семінарів з підготовки суддів з виду спорту

##### **Контроль – 24 бали.**

Проведення контрольного тренувального заняття – 12 балів;

Суддівство змагань – 6 балів;

Виховний захід – 6 балів.

Оцінки студентам виставляє комісія за підсумками практики. Диференційована оцінка з практики відповідає загальноприйнятим у вищій

школі критеріям.

### Результати рейтингової оцінки практики студента

Види робіт	Загальна кількість балів	Поточна робота			Контрольна робота		Загальна сума балів, отриманих студентом за види робіт	За шкалою (ESTS)
		Бали за поточну роботу	Середня 12-бальна оцінка за	Всього балів за поточну	Контрольні форми	Всього балів за контрольний захід		
<b>ЗМ 1 Організаційно-теоретична підготовка</b>	40 балів	24 балів			16 балів			
<b>ЗМ 2 Практична підготовка</b>	60 балів	36 балів			24 бали			
<b>Разом</b>	<b>100 балів</b>							

## **ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

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

1. Навчити техніки бігу на короткі дистанції.
2. Навчити техніки бігу на середні дистанції.
3. Навчити техніки бігу на довгі дистанції.
4. Навчити техніки естафетного бігу.
5. Навчити техніки бар'єрного бігу.
6. Навчити техніки бігу з перешкодами.
7. Навчити техніки штовхання ядра способом «зі скачка».
8. Навчити техніки штовхання ядра способом «колового маху».
9. Навчити техніки метання диска.
10. Навчити техніки метання списа.
11. Навчити техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
12. Навчити техніки стрибка у довжину способом «прогнувшись».
13. Навчити техніки стрибка у довжину способом «ножниці».
14. Навчити техніки потрійного стрибка у довжину з розбігу.
15. Навчити техніки стрибка у висоту з розбігу.
16. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.
17. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.
18. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.
19. Удосконалення техніки естафетного бігу.
20. Удосконалення техніки бар'єрного бігу.
21. Удосконалення техніки бігу з перешкодами.
22. Удосконалення техніки штовхання ядра способом «колового маху».
23. Удосконалення техніки штовхання ядра зі скачка.
24. Удосконалення техніки метання диска.
25. Удосконалення техніки метання списа.
26. Удосконалення техніки стрибка у довжину.
27. Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.
28. Удосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу «перекрокування».
29. Удосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу «фосбері-флоп».

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

1. Вивчення техніки стійок та пересувань у вільній боротьбі та дзюдо.
2. Вивчення техніки стійок та пересувань в сумо.
3. Вивчення техніки стійок і пересувань в боротьбі на поясах.
4. Вивчення прийомів самострахування у спортивних видах боротьби.
5. Вивчення техніки кидків зі спини в боротьбі дзюдо.
6. Вивчення техніки кидків зі спини захватом руки та поясниці.

7. Вивчення техніки кидків зі спини захватом двох рук.
8. Вивчення техніки задньої підніжки, ознайомлення із захисними діями.
9. Вивчення техніки передньої підніжки, ознайомлення із захисними діями.
10. Вивчення техніки задньої підніжки з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця).
11. Вивчення техніки передньої підніжки (захватом руки та поясниці).
12. Вивчення техніки больових та удушаючих прийомів в дзюдо.
13. Вивчення техніки самозахисту від виштовхувань в сумо.
14. Вивчення техніки самозахисту від різного роду кидків в сумо.
15. Вивчення техніки старту та виштовхувань в сумо.
16. Вивчення техніки самозахисту від захвату за тулуб і ногу з виштовхуванням.
17. Вивчення техніки самозахисту від проходів в ноги.
18. Вивчення техніки самозахисту від кидків прогином.
19. Вивчення техніки самозахисту від кидків обвивом ноги.
20. Вивчення техніки самозахисту від кидків зашагуванням та висідом.
21. Вивчення техніки самозахисту від кидків через плечі «мельниця».
22. Вивчення техніки самозахисту від кидків зі спини захватом руки на плече.
23. Вивчення техніки перекидів вперед, назад, в бік, через партнера.
24. Вивчення техніки кидків через спину в видах боротьби на поясах «Алиш» (вільний стиль) та української боротьбою на поясах (класичний стиль).
25. Вивчення техніки кидка задньою підніжкою захватом за пояс.
26. Вивчення техніки виштовхувань в боротьбі сумо.
27. Вивчення техніки страховок та самостаховок.
28. Вивчення техніки переводу зі стійки в партер захватом руки партнера обома руками.
29. Вивчення техніки переводу зі стійки в партер нирком під руку.
30. Вивчення техніки ведення боротьби в стійці.
31. Вивчення техніки ведення боротьби в партері.
32. Вивчення техніки кидка через спину із захватом шиї і плеча та захистів від нього.
33. Вивчення техніки перевероту “важелем” та захисту від нього.
34. Вивчення техніки перевероту захватом шиї та ближньої ноги.
35. Вивчення техніки перевероту захватом шиї та тулуба.
36. Вивчення техніки перевероту захватом дальньої руки двома руками.
37. Вивчення техніки перевероту захватом шиї та дальньої ноги.
38. Вивчення основних понять та принципів ведення поєдинку в стійці.
39. Вивчення основних понять та принципів ведення поєдинку в партері.
40. Вивчення техніки кидка через спину із захватом шиї і плеча та захисту від нього.
41. Вивчення техніки кидка зі спини захватом руки на плече з колін та стійки в комбінації.
42. Удосконалення техніки кидків зі спини різними захватами.
43. Удосконалення техніки передньої та задньої підніжки в русі.

44. Удосконалення техніки кидків зі спини в комбінаціях.
45. Удосконалення техніки підніжок та зацепів.
46. Удосконалення техніки задньої підніжки з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця).
47. Удосконалення техніки передньої підніжки (захватом руки та поясниці).
48. Удосконалення техніки самозахисту від виштовхувань в сумо.
49. Удосконалення техніки самозахисту від ударів в обличчя в сумо.
50. Удосконалення техніки самозахисту від захватів за куртку (за грудки, за рукав) з переходом до контратаки.
51. Удосконалення техніки кидків зі спини захватом за пояс в боротьбі на поясах.
52. Удосконалення техніки ведення навчального поєдинку у сумо.
53. Удосконалення техніки обманних рухів нападу в сумо.
54. Удосконалення техніки пересувань в боротьбі.
55. Удосконалення техніки збивання ривком за п'ятку.
56. Удосконалення техніки кидка зі спини захватом двох рук.
57. Удосконалення техніки падіння в перед та назад у видах боротьби.
58. Удосконалення техніки переводів зі стійки в партер.
59. Удосконалення техніки кидків зашагуванням.
60. Удосконалення техніки кидків з підсіканнями.
61. Удосконалення техніки переворотів хресним захватом двох ніг.
62. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій у захисті: техніки стійок, пересувань, зацепів ніг.
63. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій у нападі: швунги, маневрування по килиму, різноманітні захвати.
64. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій у нападі та захисті: використання коронних прийомів, захватів та комбінацій.
65. Поглиблене вдосконалення техніки стійок та пересувань.
66. Удосконалення комбінації: кидок ч/з стегно вліво – задня підніжка; вправо – зачеп гомілкою із середини. Вдосконалення відновлюючих і дихальних вправ.
67. Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидка прогином.
68. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі в боротьбі.
69. Удосконалення техніки кидка через плечі з колін”.
70. Удосконалення техніки перевороту захватом руки із під плеча.
71. Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків зі спини. Захисні дії із заступами. Кидки зі спини захватом руки і поясниці, захватом двох рук, захватом руки та спини, захватом руки та шиї.
72. Удосконалення техніки захисних дій при виконанні переворотів-накатів.
73. Удосконалення техніки захватів та звільнення від них у вільній боротьбі.
74. Удосконалення техніки захватів та звільнення від них у дзюдо та самбо.

75. Удосконалення техніки захватів та звільнення від них в сумо.

76. Удосконалення коронних та слабо освоєних прийомів, комбінацій, зв'язок у видах боротьби.

77. Удосконалення техніки захисних дій при кидках через плечі в комбінації.

78. Удосконалення техніки кидків зі спини з хватом руки та поясу. Комбінації: зачеп із середини – кидок ч/з стегно з падінням та переходом на утримання.

79. Удосконалення техніки переводу в партер ривком за руку, переверот хресним хватом.

80. Удосконалення техніки переверотів в партері: за дальню руку і ближню ногу, за дальню руку і поясницю, за дальню руку і дальню ногу, схресним хватом ніг, хватом ближньої ноги та поясниці.

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

**Вправи на перекладині.**

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

**Вправи на брусах.**

1. Удосконалення техніки підйом махом вперед в упор. Удосконалення техніки Підйом махом назад в упор. Вправи спрямовані на розвиток координаційних здібностей.

**Вправи на кільцях.**

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

2. Удосконалення техніки одноіменні кола. Удосконалення техніки різнойменні кола. Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів.

**Вправи на килимі. (Акробатика)**

1. Удосконалення техніки переверот в перед. Удосконалення техніки переверот в перед – сальто в перед. Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів.

**Опорний стрибок.**

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

**Вправи на колоді.**

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

2. Удосконалення техніки стрибок з правої на ліву. Вправи спрямовані на розвиток координації.



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

#### **Вправи на перекладині.**

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

#### **Вправи на брусах.**

1. Удосконалення техніки підйом розгином. Удосконалення техніки махом назад стойка на руках. Вправи направлені на розвиток витривалості. Виконання комбінацій по круговій системі.

#### **Вправи на кільцях**

1. Удосконалення техніки підйом махом назад. Удосконалення техніки підйом розгином. Вправи направлені на розвиток спритності.

#### **Вправи на килимі. (Акробатика)**

1. Удосконалення техніки переворот в перед – сальто прогнувшись. Удосконалення техніки переворот назад. Вправи направлені на розвиток швидкісно - силових здібностей.

#### **Вправи на коні з ручками.**

1. Удосконалення техніки прямі схрещення. Удосконалення техніки зворотні схрещення. Вправи направлені на розвиток швидкості.

#### **Опорний стрибок.**

1. Удосконалення техніки переворот вперед з поворотом на 180°. Вправи направлені на розвиток витривалості.

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

3. Удосконалення техніки стрибок зі зміною ніг попереду, на місці. Вправи направлені на розвиток швидкості скорочення м'язів.

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

5. Удосконалення техніки зіскок – переворот вперед із упору на руках на кінцях жердин. Вправи направлені на розвиток швидкості скорочення м'язів.

6. Удосконалення техніки стійка силою зігнувшись ноги разом. Вправи направлені на розвиток витривалості.

7. Удосконалення техніки кола на ручках. Удосконалення техніки перехід колами із ручок на тіло і ручку. Вправи направлені на розвиток спритності.

8. Удосконалення техніки переворот в перед. Удосконалення техніки переворот в перед – сальто в перед. Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів.

9. Удосконалення техніки зіскок – сальто назад прогнувшись. Удосконалення техніки зіскок – сальто вперед зігнувшись. Вправи направлені на розвиток швидкісної витривалості.

#### **Бруси.**

1. Удосконалення техніки махом вперед поворот кругом в упор. Удосконалення техніки зіскок – сальто вперед зігнувшись.

Тактика ведення при виконанні вправ на килимі – перекид назад через прямі руки в стойку. Тактика ведення при виконанні вправ на килимі - Стійка на руках поштовхом. Вправи направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей.

#### **Кінь з ручками.**

1. Тактика ведення дій при виконанні вправ на приладі – різнойменні кола. Вправи направлені на розвиток витривалості.

#### **Кільця.**

1. Тактика ведення дій при виконанні вправ на приладі - викрути вперед прогнувшись. Вправи направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей.

#### **Перекладина.**

1. Тактика ведення дій при виконанні вправ на приладі. Вправи направлені на розвиток швидкості.

#### **Опорний стрибок.**

1. Тактичні дії при виконанні вправ на приладі - стрибок ноги нарізно. Вправи направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей.

#### **Бруси.**

1. Тактика ведення дій при виконанні вправ на приладі - підйом махом назад із упору на руках. Вправи направлені на розвиток сили.

#### **Акробатика.**

1. Удосконалення техніки виконанні вправ на приладі - переверот назад, сальто в перед. Вправи направлені на розвиток швидкості.

#### **Колода.**

7. Тактичні дії виконанні вправ на приладі - змінними кроками дійти до кінця колоди. Вправа направлена на розвиток координації.

#### **Кінь з ручками.**

1. Тактика ведення дій при виконанні вправ на приладі - одноіменні кола (лівою, правою). Вправи направлені на розвиток витривалості.

#### **Кільця.**

1. Удосконалення техніки виконанні вправ на приладі - розмахування (тіло на рівні горизонталі). Вправи направлені на розвиток гнучкості.

#### **Перекладина.**

1. Удосконалення техніки виконанні вправ на приладі - махом назад зіскок. Вправи направлені на розвиток швидкісної витривалості.

#### **Опорний стрибок.**

1. Тактика ведення дій при виконанні вправ на приладі - стрибок через коня в довжину способом зігнувши ноги або ноги нарізно. Вправи направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей.

#### **Бруси.**

1. **Тактика комбінацій.** Удосконалення техніки стрибок з правої на ліву. Вправи спрямовані на розвиток координації.

2. Тактичні дії при виконанні вправ на приладі - махом вперед упор кутом. Вправи направлені на розвиток швидкості.

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

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

5. Тактика комбінацій – Удосконалення техніки зіскок – переворот вперед із упору на руках на кінцях жердин. Вправи направлені на розвиток швидкості скорочення м'язів.

6. Тактика комбінацій: Удосконалення техніки переворот в перед. Удосконалення техніки переворот в перед – сальто в перед. Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів.

7. Тактика захисту – Удосконалення техніки переворот в перед – сальто прогнувшись. Удосконалення техніки переворот назад. Вправи направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей.

8. Тактика комбінацій – Удосконалення техніки зіскок – сальто вперед зігнувшись. Вправи направлені на розвиток швидкісної витривалості.

9. Тактика комбінацій – Удосконалення техніки підйом розгином в стойку на руках. Виконання технічних прийомів у спрощених умовах.

10. Тактика комбінацій – Удосконалення техніки одноіменні кола. Удосконалення техніки різнойменні кола. Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів.

11. Тактика комбінацій – Удосконалення техніки виконанні вправ на приладі - махом назад зіскок. Вправи направлені на розвиток швидкісної витривалості.

12. Тактика комбінацій – при виконанні кидків відхвatom, підсіканнями, зацепами. Вправи направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей.

13. Тактика комбінацій – Удосконалення техніки переворот в перед – сальто в перед. Вправи спрямовані на розвиток швидкості скорочення м'язів.

14. Тактика комбінацій – Удосконалення техніки виконанні вправ на приладі – переворот назад, сальто в перед. Вправи направлені на розвиток швидкості.

**Перелік індивідуальних завдання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для написання та проведення фрагменту навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор**

**Волейбол**

1. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
2. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.
3. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.
4. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху після переміщення.
5. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.
6. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху назад за голову.
7. Вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці.
8. Вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу після переміщення.

9. Вивчення техніки нижньої прямої подачі.
10. Вивчення техніки верхньої прямої подачі.
11. Вивчення техніки прийому м'яча з подачі (передача м'яча двома руками зверху).
12. Вивчення техніки прийому м'яча з подачі (прийом-передача м'яча двома руками знизу).
13. Вивчення техніки прямого нападаючого удару.
14. Вивчення техніки нападаючого удару з переводом по лінії (вліво).
15. Вивчення техніки нападаючого удару з переводом (вправо).
16. Вивчення техніки нападаючого удару з середніх та коротких передач.
17. Вивчення техніки обманного нападаючого удару.
18. Вивчення техніки одиночного блокування.
19. Вивчення техніки групового блокування.
20. Вивчення техніки нападаючого удару по блоку в аут.
21. Вивчення техніки переднього падіння.
22. Вивчення техніки бокового падіння.
23. Вивчення техніки перекиду назад.
24. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому подачі.
25. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому нападаючих ударів.
26. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для блокування нападаючих ударів.
27. Вивчення групових тактичних дій у захисті: взаємодія блокуючих з захисниками.
28. Вивчення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2.
29. Вивчення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:2:1.
30. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні подачі.
31. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні нападаючих ударів.
32. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні другої передачі.
33. Вивчення групових тактичних дій у нападі між гравцям, які приймають подачу та нападаючими.
34. Вивчення командних тактичних дій у нападі: через гравця передньої лінії.
35. Вивчення командних тактичних дій у нападі: через гравця який виходить з задньої лінії.
36. Вивчення командних тактичних дій у нападі: з першої передачі і відкидки.
37. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
38. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.
39. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.

40. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху після переміщення.
41. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.
42. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху назад за голову.
43. Удосконалення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці.
44. Удосконалення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу після переміщення.
45. Удосконалення техніки нижньої прямої подачі.
46. Удосконалення техніки верхньої прямої подачі.
47. Удосконалення техніки прийому м'яча з подачі (передача м'яча двома руками зверху).
48. Удосконалення техніки прийому м'яча з подачі (прийом-передача м'яча двома руками знизу).
49. Удосконалення техніки прямого нападаючого удару.
50. Удосконалення техніки нападаючого удару з переводом по лінії (вліво).
51. Удосконалення техніки нападаючого удару з переводом (вправо).
52. Удосконалення техніки нападаючого удару з середніх та коротких передач.
53. Удосконалення техніки обманного нападаючого удару.
54. Удосконалення техніки одиночного блокування.
55. Удосконалення техніки групового блокування.
56. Удосконалення техніки нападаючого удару по блоку в аут.
57. Удосконалення техніки переднього падіння.
58. Удосконалення техніки бокового падіння.
59. Удосконалення техніки перекиду назад.
60. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому подачі.
61. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому нападаючих ударів.
62. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для блокування нападаючих ударів.
63. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: взаємодія блокуючих з захисниками.
64. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2.
65. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:2:1.
66. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні подач.
67. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні нападаючих ударів.
68. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні другої передачі.

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

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

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

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

### **Баскетбол**

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

27. Вивчення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через одного центрального гравця».
28. Вивчення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через двох центрових гравців».
29. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця без м'яча.
30. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця з м'ячем.
31. Вивчення групових тактичних дій у захисті: «переключення», «проковзування».
32. Вивчення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, груповий відбір м'яча.
33. Вивчення групових тактичних дій у захисті: дії при чисельній нерівності захисників.
34. Вивчення командних тактичних дій у захисті: система особистого захисту.
35. Вивчення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («2х1х2», «2х3»).
36. Вивчення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («3х2», «1х3х1»).
37. Удосконалення техніки стійок та переміщень баскетболіста у нападі.
38. Удосконалення техніки зупинок та поворотів з м'ячем.
39. Удосконалення техніки ловіння м'яча.
40. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці.
41. Удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.
42. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.
43. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.
44. Удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.
45. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху в русі.
46. Удосконалення техніки ведення м'яча.
47. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з місця.
48. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).
49. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком.
50. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки стрибком.
51. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після отримання передачі та зупинки кроком.
52. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після отримання передачі та зупинки стрибком.
53. Удосконалення техніки фінтів без м'яча.

54. Удосконалення техніки фінтів з м'ячем.
55. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
56. Удосконалення техніки оволодіння м'ячем (виривання, вибивання, відбивання та накривання м'яча).
57. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча, дії гравця з м'ячем).
58. Удосконалення групових тактичних дій у нападі: «трикутник», «мала вісімка».
59. Удосконалення групових тактичних дій у нападі: «трійка», заслони.
60. Удосконалення техніки заслонів.
61. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «швидкий прорив довгою передачею».
62. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «швидкий прорив серією коротких передач».
63. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через одного центрального гравця».
64. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через двох центрових гравців».
65. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця без м'яча.
66. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця з м'ячем.
67. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: «переключення», «проковзування».
68. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, груповий відбір м'яча.
69. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: дії при чисельній нерівності захисників.
70. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: система особистого захисту.
71. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («2х1х2», «2х3»).
72. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («3х2», «1х3х1»).

### **Гандбол**

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



9. Вивчення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу з протидією напівактивних захисників.
10. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками на місці.
11. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками в русі.
12. Вивчення техніки передач м'яча з відскоком від майданчика.
13. Вивчення техніки ведення м'яча.
14. Вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків.
15. Вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі без схресних кроків (з ходу).
16. Вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку
17. Вивчення техніки семиметрового штрафного кидка.
18. Вивчення техніки кидка м'яча зігнутою рукою зверху у падінні на груди.
19. Вивчення техніки фінта на прохід.
20. Вивчення техніки фінта на передачу.
21. Вивчення техніки фінта на кидок у ворота.
22. Вивчення техніки добивання м'ячів.
23. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
24. Вивчення техніки оволодіння м'ячем (перехоплення, вибивання, блокування).
25. Вивчення техніки гри воротаря (стійка, переміщення, затримування м'яча руками, ногами, падіння, введення м'яча у гру, фінти).
26. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі: раціональний вибір місця та звільнення від опіки суперника.
27. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі: кидки м'яча у верхні та нижні кути воріт.
28. Вивчення групових тактичних дій у нападі при чисельній перевазі.
29. Вивчення групових тактичних дій у нападі при чисельній рівності.
30. Вивчення командних тактичних дій у нападі: швидкий прорив довгою передачею.
31. Вивчення командних тактичних дій у нападі: швидкий прорив серією коротких передач.
32. Вивчення командних тактичних дій у нападі: позиційний напад «3-3».
33. Вивчення командних тактичних дій у нападі: позиційний напад «4-2».
34. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця й протидія гравцям без м'яча.
35. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця й протидія гравцям з м'ячем.
36. Вивчення групових тактичних дій у захисті при чисельній рівності: «2х2», «3х3».
37. Вивчення групових тактичних дій у захисті при чисельній перевазі нападаючих: «2х3», «3х4», «4х5».

38. Вивчення групових тактичних дій у захисті при чисельній більшості захисників: «3х2», «4х3» «5х4».
39. Вивчення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, переключення.
40. Вивчення групових тактичних дій у захисті: групове блокування, взаємодія з воротарем.
41. Вивчення командних тактичних дій у захисті: зонний захист «5+1», «4+2».
42. Вивчення командних тактичних дій у захисті: особистий захист.
43. Вивчення командних тактичних дій у захисті: змішана система захисту.
44. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.
45. Удосконалення техніки зупинок та поворотів.
46. Удосконалення техніки ловіння м'яча двома та однією рукою.
47. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці.
48. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі.
49. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою з боку на місці.
50. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою з боку в русі.
51. Удосконалення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу без протидії суперника.
52. Вивчення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу з протидією напівактивних захисників.
53. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками на місці.
54. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками в русі.
55. Удосконалення техніки передач м'яча з відскоком від майданчика.
55. Удосконалення техніки ведення м'яча.
56. Удосконалення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків.
57. Удосконалення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі без схресних кроків (з ходу).
58. Удосконалення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку
59. Удосконалення техніки семиметрового штрафного кидка.
60. Удосконалення техніки кидка м'яча зігнутою рукою зверху у падінні на груди.
61. Удосконалення техніки фінта на прохід.
62. Удосконалення техніки фінта на передачу.
63. Удосконалення техніки фінта на кидок у ворота.
64. Удосконалення техніки добивання м'ячів.
65. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
66. Удосконалення техніки оволодіння м'ячем (перехоплення, вибивання, блокування).
67. Удосконалення техніки гри воротаря (стійка, переміщення, затримування м'яча руками, ногами, падіння, введення м'яча у гру, фінти).
68. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі: раціональний вибір місця та звільнення від опіки суперника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

78. Удосконалення групових тактичних дій у захисті при чисельній рівності: «2х2», «3х3».

79. Удосконалення групових тактичних дій у захисті при чисельній перевазі нападаючих: «2х3», «3х4» «4х5».

80. Удосконалення групових тактичних дій у захисті при чисельній більшості захисників: «3х2», «4х3» «5х4».

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

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

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

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

### **Футбол**

1. Вивчення техніки удару по м'ячу серединою підйому.
2. Вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
3. Вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.
4. Вивчення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
5. Вивчення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи;
6. Вивчення техніки зупинки м'яча підошвою.
7. Вивчення техніки зупинки м'яча стегном.
8. Вивчення техніки зупинки м'яча грудьми.
9. Вивчення техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
10. Вивчення техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
11. Вивчення техніки ведення м'яча носком.
12. Вивчення техніки відволікаючих дій (фінтів).
13. Вивчення техніки фінта «відхід» випадом.

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

52. Удосконалення групових тактичних дій футболістів у нападі.
53. Удосконалення командних тактичних дій футболістів у нападі.
54. Удосконалення індивідуальних тактичних дій футболіста у захисті.
55. Удосконалення групових тактичних дій футболістів у захисті.
56. Удосконалення командних тактичних дій футболістів у захисті.

**Перелік індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для проходження виробничих практик в ДЮСШ в групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки**

1. Скласти форму індивідуального щоденника тренувального процесу спортсмена з виду спорту групи початкової підготовки.
2. Здійснити опис методики планування (побудови) тренувального процесу у макроциклі з обраного виду спорту для спортсменів групи початкової підготовки.
3. Підготувати протокол з обговоренням семінару з підготовки суддів з виду спорту.
4. Аналіз науково-методичних джерел з питань організації, змісту та управління навчально-тренувальним процесом і тренерською діяльністю.
5. Групове дослідження з виду спорту, з якого спеціалізуються студенти, на прикладі проходження практики в конкретній групі підготовки.
6. Формування індивідуальних і групових планів та моделей змагальної діяльності або окремих її елементів.
7. Створити презентацію-характеристику етапного, поточного і оперативного контролю тренувального процесу з обраного виду спорту.
8. Теоретичне дослідження проблем у сфері діяльності та шляхи їх вирішення (на прикладі ДЮСШ, в якому проходила практика).
9. Схематичний аналіз новітніх підходів до організації тренувального процесу (презентація).

## **АЛГОРИТМ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРАКТИЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПРОХОДЖЕННЯ ВСІХ ВИДІВ ПРАКТИК**

Відповідно до освітньо-професійних програм «Тренер з видів спорту» СВО «бакалавр», проходження усіх видів навчальних та виробничих практик здобувачами вищої освіти зумовлює набуття наступних компетентностей:

*загальні компетентності:*

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

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

*Фахові компетентності:*

*Спеціальні компетентності:*

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

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми (у процесі теоретичного навчання здобувачі вищої освіти отримують повний і широкий обсяг усієї необхідної інформації з фахових дисциплін, які завершуються навчальними та виробничими практиками. Саме впродовж практики здобувачі вищої освіти повною мірою вдосконалюють усі раніше набуті професійні якості та розвивають навички досконалої організації

навчально-тренувального процесу у найрізноманітніших умовах та сферах життєдіяльності. Кожен вид спорту, який культивується у дитячо-юнацьких спортивних школах забезпечений програмовим матеріалом. Студенти-практиканти не лише повинні ознайомитися з програмою свого виду спорту, але й детально її вивчити, вміти виділити головне, порівняти дану програму з програмами з інших видів спорту. Використання новітніх методик у навчально-тренувальному процесі учнів повинно відбуватися під контролем тренера-викладача, студент-практикант готує відповідний матеріал і разом із досвідченим колегою впроваджує у тренувальний процес);

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

- здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту (студенти під час проходження різних видів практики реалізують набуті у закладі вищої освіти теоретичні знання, вміння та навички для вірної організації та проведення ефективних кондиційних тренувань, які сприятимуть підвищенню функціонального стану, або ж утримання його на високому рівні. Проведення таких видів занять передбачають здебільшого робочі програми виробничих практик в дитячих юнацьких спортивних школах;

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

- здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту (спортивно-масові заходи – невід’ємна частина роботи тренера, вміло сплановані та організовані заходи не лише характеризують тренера як управлінця, але й підвищують зацікавленість, мають неабиякий оздоровчий ефект серед учнівської молоді, дорослого населення. Вдосконалення вже існуючих (традиційних) та пошук нових форм організації спортивно-масових заходів для сучасного тренера це виклик сьогодення, тому майбутні тренери з видів спорту не лише повинні володіти управлінськими, організаційними вміннями, але й практичними вміннями для організації такого виду діяльності);

- у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності (будь-яка професія потребує безперервного саморозвитку, а особливо зараз,

коли ринок праці змінив свої вимоги до працівників, враховуючи сучасні тенденції. Упродовж практики студенти повинні не лише застосовувати набуті знання, але і здобувати нові: переймати методичний досвід тренерів, спілкуватися із представниками цієї професії, користуватись Інтернет ресурсами, проводити дослідження, створювати проекти та реалізовувати їх, виконувати індивідуальні завдання та впроваджувати нові підходи до системи тренувального процесу).

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

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

*Застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег:* проходження практик дає можливість відчувати себе в ролі тренера, виявити недоліки, оцінити фахові здібності та можливості, перейняти досвід своїх колег або ж навпаки, вказати на їх помилки чи неточності. Крім того здобувачі вищої освіти постійно удосконалюють свої знання, вивчаючи нову фахову літературу, що дає їм можливість застосувати цю інформацію на наступному етапі проходження практики.

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

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

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

*Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності.* У процесі проведення навчально-тренувальних занять здобувачі вищої освіти без відповідної техніко-тактичної підготовленості не в змозі не



лише навчити, але й вірно показати рухову дію, що взагалі унеможлиблює навчально-тренувальний процес, тому студенти-практиканти повинні у повній мірі володіти техніко-тактичним арсеналом з різних видів спорту. Ці знання є базовими та основними для належного виконання практичної підготовки здобувачів вищої освіти.

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

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

## **ВИМОГИ ДО ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ**

### **Вимоги до звіту**

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

Звіт має містити відомості про виконання здобувачем вищої освіти всіх розділів програми практики та індивідуального завдання, розділи з охорони праці та безпеки життєдіяльності, висновки і пропозиції, список використаної літератури тощо.

Звіт повинен відобразити повну характеристику роботи практиканта. За змістом і структурою звіт повинен відповідати програмі практики. Звіт виконується державною мовою комп'ютерним набором на стандартних аркушах паперу, шрифтом гарнітурою Times New Roman через 1,5 міжрядкових інтервали 14 шрифтом; межі оформлення тексту: зліва, зверху, знизу – не менше 20 мм, справа – не менше 10 мм; розподіл тексту на розділи, підрозділи та пункти повинен відповідати структурі програми практики, наповненість сторінки має становити 75% від її загального обсягу. Назви розділів для зручності читання потрібно виділяти напівжирним шрифтом. Складений здобувачем вищої освіти звіт повинен мати наскрізну нумерацію сторінок. Аркуші звіту повинні бути зчеплені.

Звіт підписує здобувач вищої освіти, підписує та оцінює безпосередній керівник від бази практики, члени комісії із захисту звітів про проходження практики.

Звіт практики здобувачі вищої освіти захищають перед комісією, призначеною завідувачем кафедри, факультетським керівником практики.

### **Вимоги до щоденника**

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

Керівник практики зобов'язаний систематично перевіряти правильність ведення щоденника.

На 1 сторінці щоденника вказується назва практики (наприклад, Навчальна практика зі спортивних ігор), ПІБ студента в родовому відмінку, факультет фізичної культури, кафедра (спорту і спортивних ігор), освітній ступінь (бакалавр), спеціальність (017 Фізична культура і спорт), курс (2, 3, 4), група (FKS1-B23), рік навчання.

На 2 сторінці щоденника вказується ПІБ студента у називному відмінку, назва бази практики в графі ПРИБУВ/ВИБУВ (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка або Кам'янець-Подільська

ДЮСШ № 1), терміни проходження практики, підписи керівника та печатки, що ставляться на базі практики.

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

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

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

На 11 сторінці щоденника керівник практики ставить підсумкову оцінку.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИКИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

## ПОРЯДОК ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ПРАКТИКИ

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

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

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

Результат захисту практики вносяться в заліково-екзаменаційну відомість та індивідуальний навчальний план здобувача вищої освіти за підписом голови комісії.

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

Підсумки кожної практики обговорюються на засіданні кафедр, а загальні підсумки практики підводяться на засіданні вченої ради факультету фізичної культури не менше одного разу протягом навчального року.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Навчальна практика з легкої атлетики

1. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Логос. 2019. 192 с.
2. Гурман Л. Д., Ліщук В. В. Легка атлетика : методика викладання : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 148 с.
3. Гурман Л. Д. Ковальчук М. М., Гоншовський В. М. Метання диска (техніка, методика навчання) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. 34 с.
4. Гурман Л. Д., Ковальчук М. М., Гоншовський В. М. Організація і проведення змагань з легкої атлетики в загальноосвітній школі : методичний посібник. Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. 39 с.
5. Дмитренко С. М. Основи теорії і методики підвищення спортивної майстерності. Курс лекції. Вінниця : ВДПУ, 2009. 96с.4. Ковальчук М. М. Метання на уроках фізкультури в I-IX класах ЗОШ. Кам'янець-Подільський, 1998. 38 с.
6. Коробченко В. В. Легка атлетика. Київ : Вища шк., 2004. 224 с.
7. Лапицький В. О., Гончаренко В. І., Чхайло М. Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 124 с. (<https://tinyurl.com/2p8tceu6>). (дата звернення: 23.08.2023).
8. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти "бакалавр" та магістр" : [навч. посіб.]. Кам'янець-Подільський : Віт'А Друк, 2021. 168 с. (<https://tinyurl.com/bdhdj99m>). (дата звернення: 18.08.2023).
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Нова книга, 2006. 248 с. (<http://194.44.152.155/elib/local/sk697212.pdf>).
10. Ведмеденко Б. Ф., Жукотинський К. К. Вибрані лекції з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. Посібник. Чернівці : Прут, 2002. 222 с.
11. Нищененко Н., Бочарська Я., Ятченко І. Правила змагань з легкої атлетики. Київ : Олімпійська література, 2019. 180 с.
12. Присяжнюк Д., Євсєєв Л., Дідик Т. Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця : ВДПУ, 2007. 195 с.

### Навчальна практика з боротьби

1. Арзютов Г. М., Даіаурі В. М., Гуска М. Б. і ін. Сумо: Історія. Теорія, практика. Навч. посіб. під ред. Арзютова Г. М. Київ. 2008. 191 с. (<https://tinyurl.com/yjbp5zh2>). (дата звернення: 19.07.2022).
2. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. Правила змагань з боротьби на поясах. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2006. 36 с. (<https://tinyurl.com/yc476mtz>). (дата звернення: 21.07.2023).
3. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. та ін. Боротьба на поясах “Алиш”. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Республіканський науково-методичний кабінет, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація України з боротьби на поясах: Київ: 2009. 84 с. (<https://tinyurl.com/43k42sm6>). (дата звернення: 21.08.2023).
4. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2018. 299 с. (<https://tinyurl.com/3xjw6tuu>). (дата звернення: 6.08.2023).
5. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с. (<https://tinyurl.com/5amdexdr>). (дата звернення: 18.08.2023).
6. Гуска М. Б., Мазур В. Й., Шишкін О. П. Досягнення студентів, випускників і викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка зі спортивної боротьби за роки Незалежності України: іст. нарис, присвяч. 70-річчю ф-ту фіз. к-ри Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. 200 с. (<https://tinyurl.com/yvjs5fpc>).
7. Гуска М. Б., Арзютов Г. М., Саєнко С. В. Зміст і послідовність навчання базовій техніці дзюдо. Науковий часопис КНПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова. К., 2010. Вип. 6. С. 61-67.
8. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с. (<https://tinyurl.com/2p8pkxj4>). (дата звернення: 22.08.2022).
9. Лапицький В. О., Гончаренко В. І., Чхайло М. Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 124 с. (<https://tinyurl.com/2p8tceu6>). (дата звернення: 22.08.2022).
10. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни “Спортивна боротьба з методикою викладання” (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с. (<https://tinyurl.com/2b9amjnk>).
11. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: “Тріада плюс”, 2008. 864 с.

### **Навчальна практика зі спортивних ігор**

1. Авраменко В. Г. та інші. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл

олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. 101 с. URI: <https://tinyurl.com/2s4j3tmm> (дата звернення: 08.07.2022).

2. Воронова В. І., та інші. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : 2015. 110 с. URI: <https://tinyurl.com/5d8kuu4p> (дата звернення: 22.07.2022).

3. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу : Навчальний посібник. Вінниця : «Ландо ЛТД», 2011. 154 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014 616 с.

5. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2021. 168 с. (<https://tinyurl.com/bdhdj99m>).

6. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В., Телебей С. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с. (<https://tinyurl.com/3p7evsh7>).

8. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. (<https://tinyurl.com/2p8fune3>).

9. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2020. 320 с. (<https://tinyurl.com/bddyc2zw>).

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

11. Поплавський Л. Ю., Маслов О. В., Безмилов М. В., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 165 с. URI: <https://tinyurl.com/yys7bf3y> (дата звернення: 29.07.2022).

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

13. Стасюк В. А., Стасюк І.І., Прозар М.В., Петров А.О. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня “Рута“», 2017. 162 с. (<https://tinyurl.com/mr2nvukw>).



14. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша, С. В., Жула Л. В. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2009. 140 с. URI: <https://tinyurl.com/4ferss7j> (дата звернення: 09.07.2022).

### **Виробнича практика в групах початкової підготовки, виробнича практика в групах базової та спеціалізованої підготовки**

1. Авраменко В. Г. та інші. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. 101 с. URI: <https://tinyurl.com/2s4j3tmm> (дата звернення: 18.07.2022).

2. Бабюк С. М. Гімнастичне багатоборство. Навч.-метод. відеопосібник. Кам'янець-Подільський, 2011.

3. Бобровик В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю Київ : Логос, 2019. 192 с. URI: <https://tinyurl.com/2p863eby> (дата звернення: 07.08.2022).

4. Воронова В. І., та інші. Футзал. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : 2015. 110 с. URI: <https://tinyurl.com/5d8kuu4p> (дата звернення: 19.07.2022).

5. Гурман Л. Д., Ліщук В. В. Легка атлетика: Методика викладання: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 148 с.

6. Гурман Л. Д., Ковальчук М. М., Гоншовський В. М. Організація і проведення змагань з легкої атлетики в загальноосвітній школі: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. 39 с.

7. Капко І. О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2013. 97 с. URI: <https://tinyurl.com/zyxsr9c> (дата звернення: 07.08.2022).

8. Козак Є. П., Плахтій П. Д. Порівняльна характеристика змін спеціальної працездатності волейболістів після тренувальних мікроциклів з різною спрямованістю. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 21. 368 с. URI: <https://tinyurl.com/4p9pyks2> (дата звернення: 18.06.2022).

9. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.

10. Костюкевич В., Стасюк І., Стасюк В., Конова М., Гудима С. Побудова тренувального процесу студентської футбольної команди у передзмагальному мезоциклі річного макроциклу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вип. 9 (28). Вінниця : ТОВ «Твори», 2020. С. 210-223. URI: <https://tinyurl.com/6jrc6rpn> (дата звернення: 19.07.2022).

11. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця : Планер, 2007. 272 с.

12. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.

13. Коцеев О. С. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2009. 87 с. URI: <https://tinyurl.com/4ejhbubn> (дата звернення: 07.08.2022).

14. Марченко Ю. П., Єритик А. А., Терещенко І. А., Шегімага В. Ф. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2003. 141 с. URI: <https://tinyurl.com/rd27kbth> (дата звернення: 30.07.2022).

15. Олешко В. Г., Лобко Б. М., Ткаченко К. В. Важка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2018. 91 с. URI: <https://tinyurl.com/2p9hyb7t> (дата звернення: 07.08.2022).

16. Положення про проведення практики здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (<https://tinyurl.com/s42bxyt3>).

17. Поплавський Л. Ю., Маслов О. В., Безмилов М. В., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 165 с. URI: <https://tinyurl.com/yys7bf3y> (дата звернення: 20.07.2022).

18. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам'янець-Подільський: ПП Віт'АДрук, 2021. 168 с.

19. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2020. 320 с. (<https://tinyurl.com/bddyc2zw>).

20. Прозар М. В., Алексєєв О. О. Вияв рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболісток 9-14 років. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. [редкол.: І.І.Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. С. 303-310. URI: <https://tinyurl.com/3avw6rev> (дата звернення: 05.07.2022).

21. Прозар М., Костантинова Ж., Якушева Ю., Комарова Т., Кужель М., Хомовський О., Цимбалістий В., Балан С. Фізична підготовленість кваліфікованих волейболісток в підготовчому періоді загальнопідготовчого етапу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С., 2021. Випуск 23. С. 39-45. URI: <https://tinyurl.com/5bcv82mj> (дата звернення: 19.07.2022).

22. Прозар М. В. Специфічні особливості змагальної діяльності баскетболістів. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 17, у 3-х т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Т. 2. С. 126-128. URI: <https://tinyurl.com/3wbpkjrj3> (дата звернення: 18.07.2022).

23. Стасюк В. А. Порівняльний аналіз показників підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на різних етапах підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Випуск. 11. С. 331-339. URI: <https://tinyurl.com/mcnv9k9w> (дата звернення: 05.09.2022).

24. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша, С. В., Жула Л. В. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2009. 140 с. URI: <https://tinyurl.com/4ferss7j> (дата звернення: 30.07.2022).