



**КАРПАТСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

**ЩОДЕННИК ОБЛІКУ РОБОТИ
З ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ ЗА ФАХОМ У ДЮСШ,
ШВСМ ТА СПОРТИВНИХ КЛУБАХ**

Івано-Франківськ 2026



**ЩОДЕННИК ОБЛІКУ РОБОТИ
З ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ ЗА ФАХОМ У ДЮСШ,
ШВСМ ТА СПОРТИВНИХ КЛУБАХ**

Здобувача / здобувачки освіти _____ курсу, групи

(прізвище, ім'я, по батькові)

назва бази практики _____

Директор _____

Тренер-викладач _____

Термін практики з «__» _____ 20__ р. до «__» _____ 20__ р.

ЗМІСТ

Вступ	4
Зміст практики	6
Склад студентів	9
Розклад занять	10
Щоденник роботи	11
Індивідуальний план роботи	12
План тренувань на мезоцикл	16
Календарний план спортивно-масових заходів	17
Журнал обліку роботи групи	18
Регламент про змагання	19
Кошторис витрат на проведення навчально-тренувального збору, змагання	21
Профорієнтаційна робота на практиці в ДЮСШ	24
Плани-конспекти навчально-тренувальних занять	25
Власні враження та пропозиції щодо проходження виробничої практики	69
Висновки фахового керівника.	70
Звіт про проходження виробничої практики за фахом у ДЮСШ, ШВСМ та спортивних клубах	71
Контрольні запитання, що виносяться на захист практики	72
Рекомендована література	74

ВСТУП

Виробнича практика за фахом у ДЮСШ, ШВСМ та спортивних клубах є складовою частиною ОП «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти та проводиться відповідно до «ПОЛОЖЕННЯ про організацію та проведення практики у Карпатському національному університеті імені Василя Стефаника <https://surli.cc/liszmh>.

Виробнича практика за фахом у ДЮСШ, ШВСМ та спортивних клубах для здобувачів вищої освіти, що навчаються за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт проводиться на першому курсі рівня вищої освіти другий (магістерський) тривалістю 4 тижнів у дитячо юнацьких спортивних школах ШВСМ та спортивних клубах. Здобувачі освіти проходять практику на посаді асистента тренера-викладача з виду спорту, під керівництвом фахового керівника (із числа викладацького складу університету), старшого тренера викладача, інструктора і директора ДЮСШ. Практика дає змогу здобувачам освіти глибше засвоїти знання про зміст освіти, цілісність педагогічного процесу, методи навчання та виховання, форми організації навчально-тренувального процесу, а також перевірити свої знання та вміння в умовах, що моделюють ситуації майбутньої професійної діяльності.

Мета практики: ознайомити здобувачів освіти з умовами та специфікою роботи тренера-викладача у ДЮСШ, ШВСМ та спортивних клубах, формувати у них організаторські уміння та навички для проведення занять з конкретного виду спорту в спортивній секції, спортивних змагань, туристичних походів, елементарних навичок науково-дослідної роботи, уточнення і поглиблення професійних інтересів майбутніх фахівців галузі фізичного виховання і спорту.

Завдання практики:

1. Формування практичних умінь та використання у підготовці спортсменів методичних положень, які відповідають принципам системи спортивного тренування:

- побудова тренувального заняття;
- планування мікро- і мезоструктур тренувального процесу спортсменів у

залежності від завдань та періодів макроциклу;

- підбір ефективних засобів та методів тренувального процесу;
- індивідуалізація процесу фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки в залежності від індивідуальних особливостей, віку та кваліфікації спортсмена;
- управління динамікою тренуваності та набуття спортивної форми;
- проведення поточного та етапного контролю рівня підготовки спортсменів.

2. Удосконалення навичок психолого-педагогічної майстерності професії тренера:

- особиста демонстрація техніки спортивної вправи;
- застосування засобів опосередкованої наочності;
- керівництво спортивною групою в процесі тренувального заняття;
- застосування методів суворо-регламентованої вправи в тренувальному процесі;
- проведення виховної роботи та вміння спрямовувати процеси самовиховання спортсменів;
- керувати станом тренуваності спортсмена;
- аналізувати та узагальнювати практичний досвід;
- спілкуватися зі спортивними функціонерами та громадськістю;
- організовувати та проводити спортивні змагання, свята.

Компетентності та програмні результати практики:

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

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

Програмні результати навчання:

5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.

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

ЗМІСТ ПРАКТИКИ

Практика починається з настановної конференції, де керівник практики ознайомлює здобувачів освіти з метою, завданнями та змістом практики. Здобувачів освіти розподіляються на бригади, для кожної з яких призначається методист. Бригади закріплюються за базами практики.

Здобувач освіти складає індивідуальний план роботи на період проходження практики, в якому зазначає терміни виконання завдань практики. Також протягом практики заповнюється щоденник проходження практики, в якому фіксується зміст роботи практиканта, а також його враження та пропозиції відносно удосконалення виконаних завдань. Під час практики студент повинен виконати наступні **завдання**:

1. Ознайомитись з базою проходження практики, режимом її роботи.

2. Вести спостереження та аналіз навчально-виховного процесу. В аналізі звернути увагу на:

- структуру заняття, його місце у мікро-, мезоциклах та взаємозв'язок з попереднім і наступним заняттями тощо;
- підбір засобів та методів тренування, їх відповідність до стану та структури підготовки, індивідуальних особливостей та підготовки спортсменів;
- динаміку навантаження (зовнішню та внутрішню його сторони), тривалість та вид відпочинку;

- організацію заняття та виховний вплив тренера.

Усе вищезазначене занотувати в щоденнику.

3. Проаналізувати навчально-методичну документацію (плани роботи, конспекти занять, індивідуальні плани та ін.), які ведуться на базі практики та внести пропозиції щодо її удосконалення, фіксуючи їх у щоденнику практики. На підставі цього скласти календарний план на період проходження практики.

4. Провести не менше 8 навчально-тренувальних занять у ДЮСШ, та два у спортивному клубі, для яких скласти конспекти, підібравши комплекси спеціально-підготовчих вправ та вправ для розвитку фізичних якостей, відповідно до поставлених завдань. Конспекти завірити у тренера та фахового керівника.

5. Провести контрольні-залікове заняття з теоретико-методичним обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу (письмово);

6. Проаналізувати та оцінити стан спортивної підготовки, фізичного розвитку та фізичної працездатності спортсменів. На підставі цих даних розробити практичні рекомендації з оптимізації процесу спортивного тренування.

7. Ознайомитись з технологією організації та проведення спортивних змагань (скласти положення про змагання, кошторис витрат для проведення змагань, ознайомитись з суддівською документацією, протоколи змагань).

8. Підготувати звіт про роботу в умовах сучасної дитячо-юнацької спортивної школи, ШВСМ та спортивному клубі та своєчасно захистити матеріали практики з оформленням відповідної документації.

Контроль за проходженням практики

Керівником практики від ВНЗ і бази практики, методистами здійснюється поточний та підсумковий контроль за виконанням окремих розділів та всієї програми студентами-практикантами. Ведеться контроль початку та закінчення роботи. Студенти зобов'язані мати щоденник практики, у якому повинна міститись інформація про виконання завдань протягом робочого

дня, що відповідають всім пунктам індивідуального плану та кількості годин роботи.

Фаховий керівник робить відмітку в індивідуальному плані практиканта про виконання роботи тільки тоді, коли вона зафіксована в щоденнику.

Вимоги до звіту

Після закінчення терміну практики здобувачі освіти звітують про виконання індивідуального плану, складеного відповідно до програми практики.

Загальна й характерна форма звітності за практику – подання письмового звіту, підписаного й оціненого безпосередньо керівником на місці проходження практики.

Письмовий звіт та інші документи практики (щоденник, індивідуальний план, характеристика) подаються на рецензування фаховому керівнику практики.

Звіт має містити відомості про виконання здобувачів освіти всіх розділів програми практики та індивідуального плану, розділів з питань охорони праці, а також висновки та пропозиції практиканта і список використаної літератури.

У звіті повинна бути чітко описана робота здобувачів освіти щодо відносно навчально-тренувального процесу та програми практики.

Захист та підведення підсумків практики

Звіт із практики, диференційовано оцінений тренером та фаховим керівником, захищається студентом при комісії, яка призначається завідувачем кафедри. До її складу входять фахові керівники практики від ВНЗ методисти за місцем проходження практики, викладачі кафедри, які викладали спеціальні дисципліни.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Фаховий керівник _____

ПЛАН ТРЕНУВАНЬ НА МЕЗОЦИКЛ

Зміст / тема заняття	Дата проведення заняття													
Теоретична підготовка														
ЗРВ														
Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру														
Рухливі ігри спеціальноприкладного характеру														
Навчання елементів техніки виконання певної вправи														
Складання контрольних нормативів із технічної підготовки														
Загальна фізична підготовка														
Спеціальна фізична підготовка														
Тактична підготовка														
Заняття іншими видами спорту														
Тривалість														

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Фаховий керівник _____

ЖУРНАЛ ОБЛІКУ РОБОТИ ГРУПИ

№ з/п	Прозвище, ім'я, по батькові	Дата проведення заняття											
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
Всього було присутніх													

РЕГЛАМЕНТ ПРО ЗМАГАННЯ

Після закінчення роботи зі складання річного календарного плану спортивних змагань, рада колективу фізкультури приступає до складання положення про змагання.

Обидва документи однаково важливі для успішного розгортання спортивної роботи. Якщо календарний план є переліком змагань і термінів їх проведення, то в регламенті подано програму кожного змагання, умови його проведення і порядок визначення переможців. Усі пункти регламенту про змагання повинні бути чітко сформульовані, а умови командної та особистої першості – правильно враховувати можливості команд-учасників змагань.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Директор ДЮСШ

РЕГЛАМЕНТ

про проведення _____

1. МЕТА І ЗАВДАННЯ

2. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ

КОШТОРИС

ВИТРАТ НА ПРОВЕДЕННЯ

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗБОРУ

Кошторис складається на підставі затвердженого плану-календаря районних, міських, обласних та інших спортивних заходів, у якому визначено місце і час проведення змагань або навчально-тренувальних зборів та кількість учасників.

Кошторис витрат – це основний документ, на підставі якого витрачаються кошти на проведення навчально-тренувальних зборів та змагань.

З кожного виду витрати розраховують відповідно до існуючих норм і положень. Так, розрахунок на харчування здійснюють, виходячи з кількості іногородніх і місцевих учасників, тривалості змагань або зборів та норм харчування.

Для обчислення за кошторисом витрат на утримання обслуговуючого персоналу змагань необхідно передусім визначити його кількість, виходячи з положення про змагання по видах спорту та доцільність утримання тієї чи іншої категорії працівників. Розрахунок тих витрат здійснюють по кожній посаді окремо.

Представники і тренери команд мають право на безоплатне забезпечення, так як й учасники змагань, які вони обслуговують, за винятком додаткового харчування.

Розрахунки на проїзд спортсменів і суддів здійснюють, виходячи з кількості учасників та вартості проїзних квитків.

Витрати на оренду спортивних споруд та інвентаря обчислюються в кошторисах, відповідно до її тривалості і затверджених у даній місцевості тарифів.

Залежно від видів спорту, кошториси передбачають витрати на оренду транспорту і засобів зв'язку. Розраховують ці витрати, виходячи з тривалості обслуговування та діючих розцінок (погодинно, за добу тощо).

Крім вищезазначених витрат, у кошторисах передбачаються кошти на придбання необхідних матеріальних цінностей (похвальних грамот, медалей, призів) для нагородження переможців змагань. Ці витрати розраховуються відповідно до діючих положень про матеріальне забезпечення спортивних заходів та існуючих цін.

«Затверджую»

в сумі _____

керівник установи

_____ (організації)

_____ (підпис)

«___» _____ 20__ р.

КОШТОРИС ВИТРАТ

на участь команди _____

В м. _____ з «___» _____ по «___» _____ 20__ р.

1. Проїзд учасників команди:

- спортсменів: _____ грн х _____ осіб х 2 кінця = _____ грн

- тренерів: _____ грн х _____ осіб х 2 кінця = _____ грн

РАЗОМ: _____ грн

2. Добові в дорозі:

- спортсменів: _____ грн х _____ осіб х 2 кінця = _____ грн

- тренерів: _____ грн х _____ осіб х 2 кінця = _____ грн

РАЗОМ: _____ грн

3. Розміщення (проживання) з «___» _____ по «___» _____ 200__ р.

- _____ грн х _____ спортсменів х _____ днів = _____ грн

- _____ грн х _____ тренерів х _____ днів = _____ грн

РАЗОМ: _____ грн.

4. Харчування

- _____ грн х _____ спортсменів х _____ днів = _____ грн

- _____ грн х _____ тренерів х _____ днів = _____ грн

РАЗОМ: _____ грн.

5. Інші витрати

- _____ = _____ грн

- _____ = _____ грн

- _____ = _____ грн

РАЗОМ: _____ грн

Всього по кошторису _____ грн

(_____)

Кошторис склав _____

Заступник директора _____

Головний бухгалтер _____

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Зміст конспекту навчально-тренувального заняття

Робота над складанням плану-конспекту розпочинається з визначення теми і завдань заняття. Тема заняття повинна відповідати навчальній програмі ДЮСШ та документам планування.

Згідно теми визначаються завдання навчально-тренувального заняття. Завдання повинні формулюватись у формі наказового речення.

Наприклад:

- 1. Ознайомити...*
- 2. Навчити...*
- 3. Закріпити...*
- 4. Вдосконалити...*
- 5. Повторити...*
- 6. Сприяти розвитку...*

Також визначається дата, місце, час проведення, інвентар та обладнання, який буде використаний під час проведення заняття.

Далі плануються засоби, методи та методичні прийоми, які використовуються в **підготовчій, основній та заключній** частинах уроку.

Плануючи підготовчу частину заняття необхідно відвести час на прийоми, які дозволяють підготувати організм учнів до основної роботи на занятті. У конспекті детально плануються усі види стройових та загальнорозвиваючих вправ. Запис вправ здійснюється згідно правил термінології з обов'язковим зазначенням дозування та організаційно-методичних вказівок щодо їх проведення та виконання.

Зміст основної частини записується докладно: спеціальнопідготовчі та підвідні вправи, які підбираються згідно поставлених завдань, основні та допоміжні вправи.

У заключну частину добираються вправи, які сприяють відновленню процесів в організмі та підготовці учнів до наступної діяльності.

У графі “дозування” вказується час виконання або кількість повторень вправи.

Організаційно-методичні вказівки до заняття охоплюють наступне коло питань:

1. Умови проведення навчально-тренувального заняття

1. Підготовка місць занять.
2. Наявність необхідного інвентаря.
3. Заходи страхування та попередження нещасних випадків.

Приклад:

- до початку заняття зробити розмітки на спортивному майданчику для проведення гри;
- не допускати зустрічного кидання набивних м'ячів;
- перевірити справність кріплення приладів.

2. Умови організації навчально-тренувального заняття

1. Методи та способи організації учнів.
2. Розташування учнів.
3. Місце та характер самостійної роботи учнів.
4. Порядок користування інвентарем, підготовка та прибирання приладів.
5. Залучення учнів до суддівства та страхування.

Приклад:

- вправи виконувати в трійках;
- стрибки виконувати поперемінно, вишикувавши учнів у дві шеренги;
- забезпечити в парах взаємний контроль за якістю виконання;
- мати встановити попарно в довжину.

3. Методичні вказівки до окремих вправ:

1. уточнення техніки виконання вправ (амплітуда, темп, ритм, швидкість, ступінь зусиль);
2. вказівки щодо особливостей положення тіла або його частин, постави.

Приклад:

- випадати робити глибше;
- вправу виконувати у максимальному темпі;
- тулуб тримати вертикально.

4. Методичні вказівки до проведення заняття

1. Визначається і уточнюється вибір найдоцільних методів та методичних прийомів для навчання учнів рухових дій.

Приклади:

- навчання почати з вивчення техніки ведення м'яча на місці, а потім у русі;
 - звертається увага на поштовх ногами;
 - дати домашнє завдання для кращого засвоєння вправи і т. д.
2. Надання додаткової інформації для поглиблення знань учнів.

Приклади:

- надати перевагу техніки стрибка за даним способом;
 - дати порівняльну характеристику варіантів кидків.
3. Зазначення методичних прийомів під час виконання вправ:
 - для створення правильного уявлення про ритмічну структуру вправи, виконувати її за звуковим сигналом (подати сигнал на головній фазі вправи);

- перевірити положення тіла перед заключним зусиллям;
 - вправу “міст” виконувати з підтримкою;
 - стійки виконувати біля стіни.
4. У графі “дозування” вказується кількість повторень та підходів вправи або зазначається час, що відводиться на її виконання.

Приклади:

- повторити максимальну кількість разів “до не змоги”;
- виконувати вправи 12 – 16 разів.
- 4 п. х 10 р.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАХИСТ ПРАКТИКИ

1. Складіть перелік документації, яка необхідна для проведення змагань з виду спорту.
2. Поясніть, з яких розділів повинна складатись заявка на участь у змаганнях.
3. Складіть перелік обладнання та інвентаря, необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з певного виду спорту.
4. Які контрольні вправи і тести ви будете застосовувати при відборі для занять певним видом спорту?
5. Складіть форму індивідуального щоденника тренування спортсмена, та дайте характеристику за розділами.
6. Поясніть основні напрями роботи Головної суддівської колегії під час проведенні змагань.
7. Складіть схему положення про змагання з певного виду спорту на першість міста і дайте характеристику його розділів.
8. Дайте практичні рекомендації за показниками навантаження в одному тренувальному занятті.
9. Поясніть методику побудови мезоциклу тренування для групи спортсменів-розрядників.
10. Дайте характеристику основної документації обліку роботи тренера.
11. Як скласти план-конспект навчально-тренувального заняття з певного виду спорту?
12. Поясніть, як і навіщо робиться педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття?
13. На підставі яких документів планується навчально-тренувальна робота в ДЮСШ, ШВСМ, спортивних клубах.
14. Дайте характеристику порядку придбання, видачі і списання спортивної форми та інвентарю.
15. Як скласти кошторис на проведення навчально-тренувального збору і

змагання?

16. Які документи необхідно підготувати для оформлення спортивних розрядів і звань?
17. Поясніть, як провести семінар з підготовки суддів з певного виду спорту.
18. Дайте характеристику навчальної програми для ДЮСШ з певного виду спорту.
19. Дайте характеристику навчальної програми для ДЮСШ.
20. Як оформити відрядження команди спортсменів на змагання?
21. Як оформити відомості на харчування і видачу добових на навчально-тренувальному зборі або змаганні?
22. Як зробити звіт про відрядження команди спортсменів на змагання?
23. Дайте характеристику етапу початкової підготовки.
24. Дайте характеристику етапу попередньої базової підготовки.
25. Дайте характеристику етапу спеціалізованої базової підготовки.
26. Складіть перелік контрольних нормативів з ЗФП і СФП, що застосовуються для перевodu спортсменів з однієї групи до другої в ДЮСШ.
27. Перерахуйте функціональні обов'язки тренера команди на змаганнях.
28. Перерахуйте функціональні обов'язки представника команди на змаганнях.
29. Дайте характеристику перспективного, поточного й оперативного планування у певному виді спорту.
30. Дайте характеристику етапного, поточного й оперативного контролю у певному виді спорту.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України. Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.04.1993 р. №93. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0035-93#>.

2. Про вищу освіту. Закон України від 28.05.2024 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

3. Положення про організацію та проведення практики у Карпатському національному університеті імені Василя Стефаника. URL: <https://surli.cc/liszmх>.

4. Воробйов М., Круцевич Т. Практика в системі фізкультурної освіти. К.: Олімпійська література, 2006. 192 с.

5. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт: інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. Київ: 2004. 1184 с.

6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.