

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЕКОНОМІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету



Наталя КИРИЧЕНКО

“28” серпня 2025 року

ПРОГРАМА ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

здобувачів *першого (бакалаврського)*, рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Менеджмент у спортивній діяльності»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
шифр, назва

Програма виробничої практики здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Менеджмент у спортивній діяльності», спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Розробники наскрізної програми:

к.н.ф.в, доц. – Євгеній СТРИКАЛЕНКО
к.н.ф.в, доц. – Світлана СТЕПАНЮК
к.н.ф.в, доц. – Ірина СКРИПЧЕНКО
к.п.н., доц. – Олег ШАЛАР
к.п.н., доц. – Вадим МУЖИЧОК
к.б.н., доц. – Сергій ДРАЧУК

Робочу програму виробничої практики схвалено на засіданні кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій

Протокол від “ 28 ” серпня 2025 року № 1

Схвалено методичною комісією економічного факультету

Протокол від “ 28 ” серпня 2025 року № 1

Затверджено на Вченій раді факультету _____ економічного _____

Протокол від “ 28 ” серпня 2025 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту



_____ (підпис)

“ 28 ” _____ серпня 2025 року

_____ Стрикаленко Є.А.

_____ (прізвище та ініціали)

ВСТУП

Практика є важливою та невід'ємною складовою освітнього процесу, необхідним елементом практичної підготовки майбутніх кваліфікованих тренерів, інструкторів та фахівців з фізичного виховання та спорту. Вона спрямована на закріплення теоретичних знань, отриманих здобувачами за час навчання, набуття і удосконалення практичних навичок і умінь.

Метою практичної підготовки є формування та розвиток у здобувачів професійного вміння організовувати та проводити тренувальний та змагальні процеси, приймати самостійні рішення під час підготовки юних спортсменів до головних змагань, володіння сучасними методами спортивного тренування, формами організації тренувальних занять різної спрямованості з використанням різного основного та допоміжного обладнання.

У Законі України «Про вищу освіту» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004), ст. 51 практична підготовка здобувачів вищої освіти характеризується наступним чином.

1. Практична підготовка осіб, які навчаються у закладах вищої освіти, здійснюється шляхом проходження ними практики в спеціалізованих спортивних школах, дитячо-юнацьких клубах фізичної підготовки, спортивних федераціях, інших профільних установах та організаціях згідно з укладеними договорами про співпрацю. Практика може проводитись як в офф-лайн, так і в он-лайн форматі (за умови відкритого доступу до всіх необхідних даних профільної установи для здобувачів).

2. Керівники спеціалізованих спортивних закладів, установ чи організацій повинні забезпечити створення належних умов для проходження практики з (зокрема он-лайн), дотримання правил і норм охорони праці, техніки безпеки і виробничої санітарії відповідно до законодавства.

3. Проходження практики здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до законодавства.

Практична підготовка здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів згідно зі ст. 51 Закону України «Про вищу освіту» є однією з форм організації навчального процесу та обов'язковим компонентом освітньо-професійних програм для всіх освітніх ступенів.

Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», в тому числі освітньо-професійної програми «Менеджмент у спортивній діяльності» передбачає отримання здобувачами вищої освіти достатнього обсягу практичних знань і навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

МЕТА І ЗАВДАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Однією з форм організації освітнього процесу у закладах вищої освіти, що максимально сприяє розвитку здобувача, як особистості та майбутнього фахівця, є практична підготовка до професійної діяльності, оскільки спільно з теоретичною створюється підґрунтя для дійсно професійної освіти. Вивчення

професійно-орієнтованих дисциплін завершується практиками (навчальна, виробнича (тренерська)). Кожна з програм практики має свою мету, завдання, зміст, структуру, методичні рекомендації щодо складання основних звітних документів організації роботи фахівця, тематики та методики виконання індивідуальних завдань, що мають науково-дослідницький характер, перелік літератури тощо. Практики передбачають безперервність і послідовність їх проведення, формування у здобувачів необхідного і достатнього обсягу практичних знань і умінь.

Головна мета практичної підготовки є опанування здобувачами сучасних методів та форм організації роботи тренера з виду спорту, формування на основі отриманих знань навичок та вмінь, необхідних для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень, виховання навички систематичного оновлення своїх знань та творчого використання їх у практичній діяльності. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спрямована на досягнення відповідності якості теоретичних і практичних знань та умінь випускників університету вимогам Галузевого стандарту вищої освіти

Завданням усіх видів практик:

- сформуувати у здобувачів комплексне уявлення про структуру спортивно-масової роботи в спортивних організаціях, ДЮСШ, спортивних клубах, спортивних колективах навчальних закладів;

- вивчення Правил змагань з певного виду спорту, діяльності та обов'язків суддів;

- навчання студентів передових методів організації і планування проведення змагань;

- поглиблення і систематизування знань з теорії та методики спорту, педагогіки, психології, фізіології, дидактики і методики виховної роботи, педагогічної майстерності і особистої гігієни;

- формування навичок і вміння спостерігати і аналізувати тренувально-педагогічний процес, спостерігати методи і методики спортивної діагностики;

- набуття навичок і вміння прогнозувати, планувати, аналізувати і коректувати в майбутньому власну тренувально-педагогічну діяльність;

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

- ознайомлення здобувачів з системою організації освітньо-виховної і тренувальної роботи ДЮСШ, із змістом та характером діяльності тренера-викладача, керівництвом та управлінням в сфері дитячо-юнацького спорту;

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

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

Зміст практики, види та її обсяг визначається освітньо-професійними програмами (ОПП), навчальними планами і програмами навчальних дисциплін

відповідно до розробленого Міністерством освіти і науки України «Положення про проведення практики здобувачів вищої освіти». При цьому їх реалізація може бути у вигляді будь-яких форм занять, які несуть прикладний практичний характер, консультацій, курсового та дипломного проектування, екскурсій і практикумів.

Відповідно до «Положення про проведення практики здобувачів ЗВО України» місцем проведення практики мають бути сучасні профільні заклади з кваліфікованими фахівцями в галузі фізичного виховання та спорту як в Україні так і за її межами. Заходи, пов'язані з організацією практики, визначаються наказом ректора.

Система забезпечення якості практичної підготовки здобувачів вищої освіти, яка покладена в основу НПП, передбачає задоволення потреб та вимог:

- членів суспільства на одержання якісної освіти;
- юридичних суб'єктів економічної діяльності в підготовці високопрофесійних спеціалістів;
- держави з точки зору забезпечення державної безпеки;
- університету - у підтриманні високого престижу та репутації ЗВО;
- вимог Конвенції «Про визнання кваліфікації вищої освіти в Європейському регіоні» (Лісабон, 1997 р.).

ПРОГРАМИ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИК ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

РОБОЧИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ВИРОБНИЧИХ ПРАКТИК ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ЕКОНОМІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ: МЕНЕДЖМЕНТ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

№ п/п	Назва практики	Курс	Семестр	Терміни проведення	Тривалість практики	
					Кількість годин, всього	Кількість кредитів
1.	Навчальна практика (з організації спортивно-масової роботи)	2	4	22.05.2024-02.06.2024	90	3
2	Комплексна виробнича практика з фаху (тренерська практика)	3	6	08.05.2024-02.06.2024	180	6
3	Виробнича (переддипломна практика)	4	8	24.04.2025-26.05.2025	225	7,5

ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ ПЕРШОГО «БАКАЛАВРСЬКОГО» РІВНЯ

ПРОГРАМА ВИРОБНИЧОЇ (ТРЕНЕРСЬКОЇ) ПРАКТИКИ

1. Мета та завдання виробничої практики

Виробнича (тренерська) практика з фаху – частина освітнього процесу, яка передбачає поглиблене засвоєння та узагальнення теоретичних знань в процесі оволодіння практичними вміннями та навичками, необхідними для ефективної роботи в спеціалізованих спортивних закладах, інших спортивних установах та організаціях в різних видах спортивної діяльності або в конкретному виді спорту.

Метою виробничої (тренерської) практики з фаху є поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих здобувачами вищої освіти в процесі вивчення теоретичних дисциплін, формування практичних навичок, ознайомлення безпосередньо в профільними, спеціалізованими установами та організаціями, вивчення засобів та методів розвитку основних фізичних якостей, узагальнення форм та прийомів роботи з спортсменами різного віку та рівня підготовленості, виконання функцій організатора та управлінця тренувальною та спортивною роботою спортсменів.

Відповідно до мети основними завданнями виробничої (тренерської) практики з фаху є:

- поглиблення і закріплення знань з педагогіки, психології спорту, загальної теорії підготовки спортсменів, основ теорії та методики спортивного тренування, теорії та методики обраного виду спорту, системи підготовки спортсменів;
- ознайомлення здобувачів вищої освіти з системою організації навчальної, навчально-тренувальної та змагальної роботи ДЮСШ, ДЮКФП, ШВСМ, фахових спортивних коледжів, тощо; із змістом та характером діяльності методиста, тренера-викладача, інструктора з фізичної підготовки; керівництвом та управлінським апаратом в сфері дитячо-юнацького спорту та спорту великих досягнень;
- формування навичок організації, планування, проведення навчально-тренувального процесу, здійснення контролю за його ефективністю та пошуку шляхів покращення якості тренувальної роботи;
- вивчення особливостей змагальної діяльності спортсменів та принципів організації змагань, використання різних систем проведення та визначення переможців в різних обставинах;
- розвиток і вдосконалення загальних, професійних й особистісних якостей, творчих здібностей в конкретних умовах практичної діяльності тренера.

*Результатом проходження виробничої (тренерської) практики з фаху за
ОП Менеджмент у спортивній діяльності*

є набуття здобувачами наступних компетентностей та програмних результатів навчання

Загальні	<p>ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері управління спортивними організаціями та їх підрозділами, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та менеджменту у спортивній діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p>ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 08. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>
Фахові	<p>ФК 01. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК 02. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК 03. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>ФК 07. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.</p>
Програмні результати навчання (ПРН)	
Програмні результати навчання (ПРН)	<p>ПРН 07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.</p> <p>ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>

2. Організація проходження виробничої (тренерської) практики

Проходження виробничої (тренерської) практики з фаху передбачено безпосередньо в спеціалізованих спортивних закладах або на базі комерційних спортивних установ, фітнес центрів, спортивних федерацій, або на базі закладу вищої освіти – Херсонському державному аграрно-економічному університеті. Основним документом здобувача вищої освіти вважається календарний графік проходження практики, який є, по суті, робочою програмою практики. Індивідуальний графік розробляється керівником практики від кафедри і узгоджується з керівником від бази практики. В ньому відображається особливість проходження практики, міститься комплекс спеціально підібраних

завдань, календарні строки виконання окремих етапів.

В індивідуальному плані зазначається графік виконання здобувачами вищої освіти виробничих завдань (робіт). Ця робота повинна бути організована таким чином, щоб здобувач вищої освіти мав можливість з одного боку допомагати тренерові в проведенні занять, підготовці спортсменів до змагань, покращення матеріально-технічної бази, де він проходить практику, а з іншого, – глибоко засвоїти основи побудови тренувального процесу, принципи підготовки спортсменів, засоби та методи психологічної підготовки на різних етапах спортивного вдосконалення. Виконання індивідуального плану повинно фіксуватися здобувачами вищої освіти у щоденнику. Тривалість робочого дня практиканта повинно становити не менше 6 годин.

Під час проходження практики в офлайн форматі здобувач вищої освіти зобов'язаний:

- в 1-й день зробити відмітку про дату прибуття на практику (у посвідченні);
- пройти інструктаж з техніки безпеки, з'явитись до керівника практики від підприємства – бази практики, ознайомити його з програмою практики та індивідуальним планом роботи, отримати вказівки щодо проходження практики та домовитись про час і місце консультацій;
- повністю виконати програму та індивідуальні завдання з практики; фіксувати в щоденнику виконані завдання;
- виконувати правила розпорядку на закріпленій базі практики (ДЮСШ, ДЮКФП);
- відповідати за роботу, що виконується ним на базі практики;
- дотримуватися трудової дисципліни; повністю виконувати завдання, що передбачені програмою практики;
- сумлінно і відповідально готуватися і проводити навчально-тренувальні заняття та інші види роботи;
- приймати участь в дистанційно організованих тренерських нарадах, співпрацювати з керівником практики від вишу.

В останній день проходження практики здобувач вищої освіти зобов'язаний:

- отримати характеристику своєї роботи, яка складається і підписується керівником від бази практики;
- зробити відмітку про дату завершення практики та вибуття з місця її проходження, здати залікові матеріали про проходження практики зафіксовані підписами та печатками бази практики.

Після повернення з бази практики здобувач вищої освіти зобов'язаний:

- належним чином оформити звіт про проходження виробничої практики;
- здати звіт разом з необхідними оформленими документами та щоденник керівникові практики від кафедри на перевірку;
- отримати консультації у керівника щодо обробки зібраного під час практики матеріалу;

– у призначений розкладом час та день захистити звіт про проходження практики.

Дистанційна форма проходження практики передбачає використання всіх можливих форм електронних засобів для зв'язку з спеціалізованим закладом з метою виконання передбачених програмою завдань.

3. Зміст виробничої практики

Тематичний план виробничої практики

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин
1	Ознайомитися з базою практики, зі схемою управління обраним видом спорту в м. Херсон, з матеріально-технічною базою практики, внутрішнім розпорядком роботи та вивчити документацію з техніки безпеки.	10
2	Ознайомитися з документами планування та обліку тренера-викладача	10
3	Підготувати і провести за тиждень не менше 3 навчально-тренувальних заняття в якості асистента тренера та самостійно;	32
4	Підготувати і провести 2 залікових навчально-тренувального заняття різної спрямованості в закріпленій групі	18
5	Виконати педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття та провести його хронометраж з визначенням загальної і моторної щільності	12
6	Дослідити та проаналізувати рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на основі контрольного тестування та оцінити рівень підготовленості спортсменів у відповідності до нормативів програми з обраного виду спорту.	14
7	Підготувати і провести спортивно-масовий в закріпленій групі, або прийняти участь в проведенні спортивного-масового заходу в якому закріплена група приймає участь.	16
8	Виконати індивідуальне завдання кафедри олімпійського та професійного спорту, пов'язане з науковою роботою студента в університеті.	20
9	Провести контрольне тестування оцінки особистісної тривожності (за Ч.Д. Спілбергергом – Ю.Л.Ханіною) та мотивації успіху та боязнь невдачі.	16
10	Провести агітаційну роботу з вихованцями	6

	спортивної школи щодо вступу до Херсонського державного аграрно-економічного університету.	
	Підведення підсумків на базі практики	6
	Оформлення залікової документації	20
	Разом	180

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ РОБОЧОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

Конспект навчально-тренувального заняття.

Розгорнутий конспект заняття складається заздалегідь до його проведення, аналізується, обговорюється з тренером та груповим керівником. Завдання та зміст заняття планується згідно планів тренувального процесу тренерів-викладачів спортивної школи. Під час підбору засобів та методів спортивного тренування використовуються лише тільки сучасні підходи з застосуванням додаткового та нестандартного обладнання. У розділі “Організаційно-методичні вказівки” передбачаються: методи і прийоми організації діяльності учнів, методи і прийоми навчання, забезпечення безпеки та страховки, методичні вказівки щодо виконання вправ, типові помилки, що виникають під час виконання того чи іншого елемента, зміст домашнього завдання. Конспекти навчально-тренувальних занять повинні бути узгоджені з тренером з виду спорту та груповим керівником.

План тренувального мікроциклу

Мікроцикл - центральна ланка структури тренувального процесу, яка забезпечує комплексне вирішення поточних завдань конкретного етапу підготовки спортсменів. Тут досягається ближній тренувальний ефект, який викликає функціональні зрушення, що приводять до підвищення рівня спеціальної тренованості. Тривалість мікроциклу в межах від 3-4 до 10-14 днів (у групах початкової підготовки - від 2 до 4 днів). Найбільш розповсюдженими є семиденні мікроцикли. Тренувальний процес організується у формі мікроциклів різного типу (втягуючий, ударний, підвідний, відновлюючий, змагальний). У плані-графіку тренувального мікроциклу уточнюються:

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

В теці «Основні завдання тренування» студент-практикант повинен визначитись до якого виду підготовки відносяться певні засоби спортивного

тренування й яка мета стоїть перед даним тренувальним мікроциклом. В теці «Основні засоби тренування» детально розписуються всі основні вправи, що використовуються для вирішення поставлених завдань спортивного тренування. Кількість засобів не обмежується й підбирається з урахуванням рівня підготовленості спортсмена, враховуючи індивідуальні можливості спортсменів. В стовпчиках по дням тижня розкривається тривалість виконання певного навантаження в хвилину або кількості повторень тієї або іншої вправи. За даним розподілом видно яке відсоткове співвідношення припадає на той або інший вид підготовки. Заключним в побудові тренувального мікроциклу є загальний підрахунок виділеного часу на виконання того або іншого виду підготовки спортсменів. В ході практики студент повинен розробити два плани тренувальних мікроциклів для груп різного рівня підготовленості, що знаходять на різних етапах багаторічної підготовки й мають різну спрямованість.

Контрольне тестування рівня загальної фізичної підготовленості спортсмена.

Відповідно до програм з видів спорту для контролю за рівнем підготовленості спортсменів використовують комплексний підхід, який складається з оцінки технічної майстерності, фізичної підготовленості, розвитку особистих якостей, теоретичної та тактичної підготовленості та станом здоров'я спортсмена. Під час проходження дистанційної практики студент, використовуючи програму з певного виду спорту, повинен визначитись з тестовими вправами для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості спортсмена. В залежності від виду спорту контрольне тестування може носити локальний (визначається лише тільки одна сторона підготовленості спортсмена) або глобальний (комплексно визначають різні сторони підготовленості спортсмена) характер. Протокол контрольного тестування показників фізичної підготовленості оформлюється згідно вимог ДЮСШ до оформлення даного типу документації. Після визначення рівня підготовленості спортсмена необхідно провести аналіз та узагальнення отриманих результатів, а також порівняти отримані дані з нормативними показниками фізичної підготовленості, що відповідають віку та рівню підготовленості спортсменів, що досліджувались.

Психолого-педагогічний блок

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

Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність

Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна.

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

зазвичай в градаціях: До 30 балів - низька; 31 – 45 балів - середня; 46 балів і більш - висока тривожність. Такого роду градації дозволяють на універсальній шкалі 20–80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартілями) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

Текст методики ШРОТ (ОТ)

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

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

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

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

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

1. За значенням в балах, отриманих для реактивної тривожності, відкривається можливість оцінки параметра реактивності особи в сенсі її включеності, зануреній в діяльність, в ситуацію взаємодії внутрішнього і

зовнішнього. Зокрема, в реактивності вбачається прояв індивідних властивостей і частково властивостей індивідуальності людини, а саме прояв психодинаміки і темпераменту в структурі властивостей його особистості. Висока реактивність, за Я. Стреляу, відповідає темпераменту меланхоліка, менш висока - флегматика, а низька реактивність — холерика і услід за ним — сангвініка.

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

Методика „Мотивація успіху та боязнь невдачі”

У широкому смислі слова термін „мотивація” означає фактори і процеси, які спонукають людей до дії або без дії у різних ситуаціях. Багато тренерів, обмірковуючи аспекти своєї роботи з колегами або з психологами, звичайно цікавляться, якими мотиваційними стимулами потрібно користуватися при роботі зі спортсменами. Мотивації можна розглядати з різних точок зору. Мотиви можуть формуватися під впливом відносно недавнього досвіду, під впливом подій, які відбулися декілька місяців і навіть багато років назад. Деякі мотиви можуть відображати фізіологічні і біохімічні процеси, тоді як інші мають психологічну або соціологічну природу. Мотивацію можна оцінювати різними способами, використовуючи метод прямого опитування, проєктивні тести і аналіз автобіографічних даних. Крім цього, за допомогою спеціально складених анкет, також можливо дослідити і вплив факторів, які сприяють ефективним тренуванням. Інструкція. Погоджуючись або ні з твердженнями, необхідно вибрати одну із відповідей – „так” чи „ні”. Відповідати потрібно достатньо швидко, довго не замислюватися.

Відповідь, перша прийшовши у голову, як правило, являється і найбільш точною. Текст опитувальника.

1. Включаючись у роботу, сподіваюсь на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причину відмови від них.
5. Часто вибираю крайності: або занижено легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі с труднощами, як правило, не відступаю, а шукаю засоби їх вирішення.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї спрямованості, а не зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо складних завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності становиться поганою.

10. Я схильний проявлять наполегливість у досягненні цілей.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на достатньо окрему перспективу.
12. Якщо ризикую, то з умом.
13. Я не дуже наполегливий у досягнення цілей, звичайно якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Переважаю ставити перед собою середні труднощі або злегка завищенні, але досяжні цілі.
15. У випадках невдачі при виконанні завдання його інтерес для мене знижується.
16. При чергуванні успіхів та невдач я більш схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Переважаю планувати своє майбутнє лише на ближчий час.
18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене покращується, навіть якщо завдання достатньо складне.
19. В випадках невдач я, як правило, не відмовляється від поставленої цілі.
20. Якщо я сам обрав для себе завдання, то в тому випадку протяжність невдачі зростає.

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

Підраховуються загальна кількість балів.

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

Індивідуальне завдання кафедри.

З метою надбання умінь та навичок науково-дослідної роботи, що спрямована на удосконалення навчально-тренувального процесу, контролю за рівнем підготовленості спортсменів протягом практики здобувачам пропонується виконати індивідуальне завдання з теми наукової. Завдання з теми конкретизуються керівником наукової роботи для кожного студента відповідно меті, завданням та напрямку дослідження. Результатами виконання індивідуального завдання кафедри є пред’явлення вступу з чітким визначенням наукового апарату та результатів експериментальної частини наукової роботи.

4. Рекомендована література

Основна література

1. Алабин В.Г., Алабин А.В. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб. пособие. Харьков: Основа, 1993. 245 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Київ: Олимпийская литература, 2005. 303 с.

3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
4. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. К.: Вежа, 1997. 128 с.
5. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. Київ: Олімпійська література, 2006. 192 с.
6. Маляренко І.В. Педагогічна практика студентів факультету фізичного виховання та спорту. Херсон, 2003. 39 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
8. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей школярів. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 428 с.
9. Сергієнко Л.П. Практика студентів спеціальності «Олімпійський та професійний спорт»: навч. посіб. Миколаїв: УДМТУ, 2003. 160 с.
10. Стрикаленко Є.А., Кольцова О.С., Маляренко І.В., Андрєєва Р.І., Шалар О.Г., Кільницький О.Ю. Практика в системі вищої освіти: [методичні рекомендації для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт] – Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2019. – 150 с.
11. Стрикаленко Є.А. Використання ритмічної гімнастики в фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар. - Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. – Кропивницький: Приватне підприємство Ексклюзив-Систем, 2019. – С. 259-265.
12. Стрикаленко Є.А. Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «KANGOO JUMPS» / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, Д.О. Строган. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / за ред.. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 331-336.
13. Терентьева Н.Н. Педагогическая практика студентов физкультурных вузов в системе учебных заведений. Харьков: ХаГИФК, 1994. 124 с.
14. Strykalenko Y. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavorable conditions / Mykola Halaidiuk, Borys Maksymchuk, Oksana Khurtenko, Ivan Zuma, Zoryana Korytko, Rehina Andrieieva, Yevhenii Strykalenko, Ihor Zhosan, Yaroslav Syvokhop, Olena Shkola, Olena Fomenko, Iryna Maksymchuk // Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284-2291.
15. Strykalenko Y. The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players / Yevhenii Strykalenko, Oleh Shalar, Viktor Huzar, Serhii Yuskiv, Hanna Silvestrova, Nina Holenco // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.20(1), Art 8, pp 63-70, 2020

Інтернет джерела:

1. Воловик Н.І. Тренерська практика: метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 42 с. URL:

<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/19033/1/Volovik%2C%20Berezovskii.pdf>

2. Програма тренерської практики для здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» URL:

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/24490/1/%d0%9f%d1%80%d0%ba%d1%82%d0%b8%d0%ba%d0%b0%20%d0%b7%d1%96%20%d1%81%d0%bf%d0%b5%d1%86%d1%96%d0%b0%d0%bb%d1%96%d0%b7%d0%b0%d1%86%d1%96%d1%97%20%d0%a1%d0%92%d0%94%20%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d1%80%d0%b8.pdf>

3. <http://5fan.ru/wievjob.php?id=53000>. Ковальчук Ю.В. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури. 2020. - 243 с.

4. <http://www.twirpx.com/file/1497079/> Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2020. - 392 с.