

Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я  
Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту  
Кафедра теорії спорту та фізичної культури

## **ЖУРНАЛ РОБОТИ**

### *СТУДЕНТА- ПРАКТИКАНТА*

---

Прізвище, ім'я, по батькові

---

Курс, група

---

Місце проходження практики

---

Відділення

Луцьк - 2022

ДЮОШ

---

Група

---

Директор школи

---

Тренер-методист

---

Методист кафедри

---

Термін проходження практики:

Початок: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 р.

Закінчення: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 р.

**Журнал підготували:**

*завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, доцент Індика С.Я.,*

*доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Савчук С.І.,*

*доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Мудрик Ж.С.*

Рецензенти:

*Хомюк Н.М.* – Заступник директора з навчально-тренувальної роботи  
ОДЮОШ;

*Ковальчук Н.М.* – доцент кафедри теорії фізичного виховання та  
рекреації.

Журнал роботи студента-практиканта – основний документ обліку його діяльності під час виробничої практики.

Видається студентові на початку практики, який після її завершення повертає керівникові практики.

Журнал роботи розглядає комісія із захисту виробничої практики, оцінюючи практичну підготовку студента.

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол №2 від 19 жовтня 2022 р.)*

# **Основні завдання виробничої практики**

Упродовж практики студент має оволодіти :

## **Загальними компетентностями:**

- ЗК 4. Здатність працювати в команді.
- ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

## **Фаховими компетентностями**

- ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
- ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
- ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

## **Програмними результатами навчання**

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

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

6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

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

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

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

15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

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

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

# Документація та оцінювання виробничої практики

## Обов'язкові документи

- 1) індивідуальний план роботи;
- 2) план роботи групи (рік, місяць, тиждень);
- 3) конспект тренувального заняття групи;
- 4) документація про проведення змагань (регламент, протоколи, звіт головного судді, кошторис);
- 5) характеристика студента, завірена директором ДЮСШ, із печаткою;
- 6) звіт про роботу студента.

За результатами виробничої практики і обов'язкової документації студентам виставляють диференційовану оцінку, яку затверджує комісія із захисту виробничої практики.

Оцінку не виставляють, якщо студент не виконав одного або кількох завдань.



# Індивідуальний план роботи

## I. Організаційна робота

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відомості про виконання
1.	Прийняти участь в організаційно-методичній конференції.		
2.	Бесіда з керівником спортивної організації про історію, традиції, освітні і виховні функції даної установи.		
3.	Бесіда із завучем (методистом) зі спортивно-масової роботи.		
4.	Ознайомлення з програмами для ДЮСШ, документів з фізичного виховання.		
5.	Ознайомлення з документацією планування, обліку і звітності ДЮСШ.		
6.	Ознайомитись зі станом фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в ДЮСШ.		
7.	Відвідати педагогічну раду ДЮСШ Зробити загальну характеристику ДЮСШ.		

## II. Навчально-тренувальна робота

1.	Ведення журналу обліку роботи студента-практиканта.		
2.	Складання робочого плану у прикріплених групах.		
3.	Складання конспектів тренувальних занять в прикріплених групах.		
4.	Перегляд та педагогічний аналіз тренувальних занять, що проводяться колегами по практиці.		
5.	Проведення 4 тренувальних занять в ролі помічника тренера.		
6.	Проведення 6 тренувальних занять в ролі тренера.		

## III. Виховна робота

1.	Ведення журналу обліку відвідуваності прикріпленої групи.		
2.	Ознайомитись з планом виховної роботи ДЮСШ.		
3.	Провести виховний захід для спортсменів.		

## IV. Спортивно-масова робота

1.	Складання положення про змагання.		
2.	Складання сценарію, програми свята.		
3.	Організація і проведення змагань.		
4.	Складання протоколів проведення.		

## V. Науково-дослідна робота

1.	Проведення обстеження і визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості прикріплених груп.		
2.	Виступити на методичному семінарі для тренерів ДЮСШ.		
3.	Визначення величини фізичного навантаження на організм спортсмена.		

## Річний план роботи на 20\_\_-20\_\_ р.

Розподіл годин навчальної програми	Місяці року				
	ІХ	X	XI	XII	I
<b>Теорія:</b>					
<b>Практика:</b>					
<b>Всього:</b>					
<b>Всього годин:</b>					





### Облік відвідування тренувальних занять та обсяги навантажень

№ п/п	Прізвище ім'я та по батькові	Дні													
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
Присутніх осіб															
Тривалість (год.)															
Засоби тренування															
ЗФП															
СФП															
ТТМ															
Теорія															
Участь у змаганнях															
Підпис тренера															

**Умовні позначки**

**Х – хворий; З – участь у змаганнях, Н- навчально-тренувальний збір.**



## План тренувальних занять на тиждень

З «\_\_» \_\_\_\_\_ до «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_р.

Завдання:

<b>День тижня</b>	<b>Зміст роботи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Відмітка про виконання</b>
Понеділок			
Вівторок			
Середа			

<b>День тижня</b>	<b>Зміст роботи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Відмітка про виконання</b>
Четвер			
П'ятниця			
Субота			











## Конспект тренувального заняття

Частина заняття	Зміст навчально-тренувальної роботи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина			

Основна частина			
Заключна частина			

*Затверджую*

*(методист)*

*(дата)*