

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Запорізький національний технічний університет

**ПРОГРАМА**

**переддипломної практики магістрів спеціальності 017 «Фізична  
культура і спорт» денної та заочної форми навчання**

2016

Програма переддипломної практики магістрів спеціальності  
017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання /  
Укл. І.В. Пущина, В.М. Мазін. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 46 с.

Укладачі: І.В. Пущина, канд.. пед. н., декан факультету УФКС;  
В.М. Мазін, к.пед.н., доцент кафедри УФКС

Рецензент: І.М. Бабій, к.пед.н., доцент

Відповідальний  
за випуск: В.М. Мазін, доцент

Затверджено  
на засіданні кафедри  
протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ЗМІСТ .....  | 3  |
| 1 ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА .....   | 4  |
| 2 ЗМІСТ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З РОЗДІЛІВ ПРАКТИКИ .....   | 6  |
| 3 ЗАЛКОВА ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПРАКТИКИ.....   | 9  |
| 4 ПІДСУМКИ ПРАКТИКИ .....  | 10 |
| 5 КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ .....  | 10 |
| 6 ЛІТЕРАТУРА.....  | 13 |
| Додаток А Індивідуальний план роботи студента-практиканта .....  | 15 |
| Додаток Б План-конспект тренувального заняття.....   | 18 |
| Додаток В Документація педагогічного аналізу навчально-<br>тренувального заняття (бланк аналізу педагогічних дій тренера,<br>протокол хронометрування, протокол пульсометрії, фізіологічна крива<br>заняття) ..... | 19 |
| В.1 Аналіз педагогічних дій тренера (студента-практиканта у<br>якості тренера) .....   | 19 |
| В.2 Пульсометрія тренувального заняття.....  | 22 |
| В.3 Хронометрування тренувального заняття .....  | 24 |
| Додаток Г. Відомість-характеристика з переддипломної практики  | 27 |
| Додаток Д. Звіт про роботу студента-практиканта .....  | 29 |
| Додаток Е. Матеріали з НДРС студентів .....  | 30 |
| Е.1 Анкета для тренерів .....  | 30 |
| Е.2 Анкета для батьків .....   | 33 |
| Е.3 Анкета для представників адміністрації .....   | 36 |
| Е.4 Методика «Мотиви заняття спортом» (для вихованців) ....  | 38 |

## 1 ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Переддипломна практика – необхідний етап в підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.

Навчальний план напряму «Фізичне виховання» передбачає проходження студентами переддипломної практики в ДЮСШ (СДЮСШОР, школі-інтернаті спортивного профілю, відділеннях ШВСМ, СК тощо) у якості тренера.

Проведення переддипломної практики відбувається на 6 курсі (11 семестр). Тривалість практики складає 4 тижні.

Метою практики є вдосконалення знань та опанування сучасними методами організації роботи, що необхідні для здійснення професійної діяльності. Для досягнення поставленої мети під час практики вирішуються наступні завдання:

- ознайомлення студентів з новими технологіями, прогресивними формами організації праці в галузі фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту в умовах ринкової економіки;

- надання знань щодо організаційної структури, системи матеріального, фінансового, медичного та наукового забезпечення об'єктів практики;

- ознайомлення із специфікою роботи тренерів-викладачів ДЮСШ та СДЮСШОР;

- набуття студентами знань, умінь та навичок щодо виконання професійних обов'язків з урахуванням специфіки роботи та вимог роботодавців;

- оволодіння сучасними засобами та методами наукових досліджень в дитячо-юнацькому спорті;

- підвищення конкурентоспроможності фахівців на ринку праці у галузі фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту.

Після проходження практики студента повинен:

*знати:*

- основні положення сучасної теорії та методики підготовки спортсменів;

- мету, завдання, принципи, засоби, методи навчання та тренування з обраного виду спорту;

- суть та зміст структури підготовки до змагань з урахуванням закономірностей періодизації спортивного тренування;
- методика набору і відбору перспективних дітей у спортивні секції;
- особливості організації та проведення змагань з обраного виду спорту;
- матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу та змагань.

*Уміти:*

- ефективно використовувати основні положення загальної теорії та методики підготовки спортсменів;
- здійснювати навчально-виховний процес в обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом фізичної підготовки спортсменів;
- застосовувати основні положення теорії спорту для розв'язання завдань набору та відбору спортсменів;
- організовувати та проводити змагання з обраного виду спорту, виконувати функції судді та представника команди, дотримуватися правил техніки безпеки при проведенні тренувальних занять та змагань.

Керівництво проходженням практики в ДЮСШ та СДЮШОР здійснюється кафедрою управління фізичною культурою та спортом, в функції якої входить: призначення керівника практики; розробка методичної документації; проведення нарад методистів; методичне керівництво бригадами студентів-практикантів; поточний контроль за проходженням практики; проведення захисту практики; підведення підсумків практики; надання пропозицій, щодо вдосконалення програми, організації та методичного забезпечення практики.

Переддипломну практику студенти проходять на спортивних базах м. Запоріжжя.

Підсумком проходження переддипломної практики є диференційований залік.

## 2 ЗМІСТ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З РОЗДІЛІВ ПРАКТИКИ

| №  | Модуль         | Назва змістових модулів, що входять до даного блоку   | Год. |
|----|----------------|---|------|
| 1  | 2              | 3   | 4    |
| 1. | Самост. робота | <p>1.Отримання інформації про зміст роботи ДЮСШ або СДЮШОР, про документи, які регламентують їх роботу на основі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навчальної програми;</li> <li>- положень ДЮСШ або СДЮШОР;</li> <li>- бесід з представниками адміністрації ДЮСШ або СДЮШОР</li> </ul> <p>2.Ознайомлення зі спортивною базою ДЮСШ або СДЮШОР</p> <p>3. Бесіда з головою ДЮСШ або СДЮШОР про організацію планування та контролю спортивно-масової та виховної роботи навчального закладу, комплектування навчальних відділень, зміст роботи, кадровий склад, завдання тренерсько-викладацького складу, показники роботи за останній час та ін.</p> <p>4. Повідомлення тренера-викладача конкретного навчального відділення про його комплектування та наповненість, рівень фізичної підготовленості спортсменів, планування навчальної роботи та організацію контролю за її якістю</p> <p>5. Отримання інформації від лікаря про організацію медичного контролю за станом здоров'я спортсменів та лікувально-педагогічне забезпечення навчального процесу</p> | 90   |
|    |                | 6. Самостійна підготовка до захисту практики  |      |

|    |             |  |    |
|----|-------------|--|----|
| 2. | Мет. работа | <p>1. Ознайомлення з документами планування та обліку спортивно-масової роботи ДЮСШ або СДЮШОР:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- програмою по видам спорту;</li> <li>- планом роботи тренерської ради на навчальний рік;</li> <li>- контрольними тестами та нормативами оцінки рівня фізичної підготовленості спортсменів;</li> <li>- контрольними питаннями або тестами оцінки рівня теоретичної підготовленості спортсменів;</li> <li>- журналами навчальних відділень;</li> <li>- індивідуальним планом роботи тренера-викладача;</li> <li>- звітами тренерів-викладачів;</li> <li>- Положенням ДЮСШ або СДЮШОР;</li> <li>- планом роботи ради ДЮСШ або СДЮШОР;</li> <li>- календарним планом проведення спортивних змагань;</li> <li>- планами підготовки збірних команд по видам спорту до участі у змаганнях;</li> <li>- кошторисом роботи ДЮСШ або СДЮШОР;</li> <li>- кошторисом на проведення окремого змагання</li> </ul> | 10 |
|    |             | <p>2. Вивчення науково-методичної літератури за напрямками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основи диференційованого підходу в спорті;</li> <li>- спрямованість фізичних навантажень в фізкультурно-оздоровчому тренуванні студентів;</li> <li>- особливості планування фізичних навантажень у дівчат;</li> <li>- моніторинг фізичного стану спортсменів;</li> <li>- самоконтроль під час занять спортом</li> </ul>   |    |

|       |                            |   |     |
|-------|----------------------------|---|-----|
| 3.    | Навч.<br>робота            | 1. Спостереження та аналіз методики проведення навчально-тренувальних занять тренерами  | 20  |
|       |                            | 2. Самостійне проведення 20 навчально-тренувальних занять   |     |
|       |                            | 3. Проведення педагогічного аналізу 2-х навчально-тренувальних занять та складення на їх основі письмового звіту, що включає хронометраж занять, розрахунок загальної та моторної щільності тренувального заняття, складення фізіологічної кривої заняття |     |
|       |                            | 4. Участь в роботі ради ДЮСШ або СДЮШОР, методичних семінарах та ін.  |     |
|       |                            | 5. Ведення обліку відвідування та успішності у закріплених групах   |     |
|       |                            | 6. Складання та затвердження планів-конспектів занять із спорту   |     |
| 4.    | Спорт-масова<br>робота     | 1. Складання положення про спортивно-масовий захід, звіту про його проведення<br>2. Складання кошторису на проведення спортивно-масового заходу<br>3. Участь в безпосередній організації та проведенні спортивно-масового заходу                          | 20  |
| 5.    | Проф.<br>орієнт.<br>робота | 1. Розповсюдження матеріалів з профорієнтації серед батьків вихованців ДЮСШ<br>2. Презентація навчального закладу серед вихованців ДЮСШ   | 20  |
| 6     | Наук.-<br>досл.<br>робота  | 1. Виконання завдань НДРС   | 20  |
| РАЗОМ |                            |   | 180 |



### 3 ЗАЛІКОВА ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПРАКТИКИ

Студент повинен підготувати залікову документацію, що містить у собі такі документи:

| Назва документу   | Термін  |
|---|---------|
| 1. Індивідуальний план роботи студента на практиці  | 1 тижд. |
| 2. Аналіз установчих документів спортивної організації, у який проходить практика (Положення, Устав, Колективна угода та ін.)   | 1 тижд. |
| 3. Аналіз посадових обов'язків тренера-викладача та керівного складу фізкультурно-спортивної організації  | 1 тижд. |
| 4. Звіт про бесіду з головою спортивної організації про організацію планування та контролю тренувальної, змагальної та виховної роботи  | 2 тижд. |
| 5. Річний план навчально-тренувальних занять в закріпленій групі  | 2 тижд. |
| 6. Плани-конспекти навчально-тренувальних занять в закріплених групах (20 шт.)  | 2 тижд. |
| 7. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття, проведеного студентом-практикантом, що включає: аналіз його дій у якості тренера, хронометраж, пульсометрію та фізіологічну криву | 3 тижд. |
| 8. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття, проведеного тренером, що включає: аналіз його педагогічних дій, хронометраж, пульсометрію та фізіологічну криву                   | 3тижд.  |
| 9. План підготовки та проведення окремого фізкультурно-оздоровчого або спортивно-масового заходу  | 3 тижд. |
| 10. Аналіз організації та проведення окремого заходу фізкультурно-оздоровчого або спортивно-масового заходу   | 3 тижд. |
| 11. Положення про змагання  | 4 тижд. |

|   |         |
|---|---------|
| 12. Копії документів суддівства змагання (кошторис, протоколи, звіт головного судді та ін.) | 4 тижд. |
| 13. Матеріали з НДРС  | 4 тижд. |
| 14. Звіт про роботу студента-практиканта  | 4 тижд. |
| 15. Відомість-характеристика, підписана керівником бази практики та викладачем-методистом   | 4 тижд. |

Залікова документація здається на кафедру управління фізичною культурою та спортом. Термін подання залікової документації з усіх розділів – протягом 5 днів після закінчення практики.

#### **4 ПІДСУМКИ ПРАКТИКИ**

1. Підсумки практики проводять на звітній конференції.
2. Присутність всіх студентів та викладачів-керівників обов'язкова.
3. Студенти готують виступ, де висвітлюють підсумки проходження переддипломної практики, її значення та пропозиції.
4. Результати переддипломної практики відображаються в отриманні студентами диференційного заліку, який враховує оцінки з усіх видів роботи (самостійної, методичної, навчальної, фізкультурно-оздоровчої, профорієнтаційної, науково-дослідної).
5. Загальна оцінка виводиться в результаті обговорення і погодженості оцінок керівника-тренера бази практики та викладача-керівника практики ЗНТУ.
6. Студенти, які не виконали програму практики, не допускаються до Державної атестації і відраховуються з університету.

#### **5 КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ**

Порядок перерахунку рейтингових показників нормованої 100-бальної шкали оцінювання в шкалу навчального закладу та європейську шкалу ECTS.

Інтервальна шкала оцінок встановлює взаємозв'язки між рейтинговими показниками і шкалами оцінок.

| За шкалою ECTS | За шкалою навчального закладу                              | За національною шкалою (залік) |
|----------------|--|--------------------------------|
| A              | 90 – 100 (відмінно)  | Зараховано                     |
| B              | 85 – 89 (дуже добре)                                       |                                |
| C              | 75 – 84 (добре)  |                                |
| D              | 70 – 74 (задовільно)                                       |                                |
| E              | 60 – 69 (достатньо)  |                                |
| FX             | 35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання) | Не зараховано                  |
| F              | 1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)    |                                |

За виконання розділів навчальної роботи студент отримає такі бали:

- участь в установчій та підсумковій конференціях – 1 б. за кожну сесію;
- проведення бесіди з директором ДЮСШ, завучем, старшим тренером відділення, тренером групи, лікарем – 1 б.;
- складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття для спортсменів закріплених груп – 0,5 б. за кожний план-конспект.
- ознайомлення з плануванням та обліком роботи груп ДЮСШ та конспект річного плану роботи – 2 б.;
- аналіз статутних документів на посадових обов'язків – від 1 б. до 5 б.
- аналіз відкритого тренувального заняття тренера з виду спорту – 5 б.;
- аналіз тренувального заняття студента-практиканта – 5 б.;
- проведення студентом, в якості тренера навчально-тренувального заняття – 5 б. кожне заняття;
- надання допомоги в організації та проведенні спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів під час практики – 5 б. кожний захід;
- проведення індивідуальних бесід з учнями випускних класів про факультет управління фізичною культурою та спортом – 10 б.;
- оформлення звітної документації – 5 б.

– виконання завдань НДРС – 10 б.

Додаткове індивідуальне завдання з профорієнтації – від 1 б. до 5 б. за кожне завдання.

## 6 ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Фізкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского та юношеского спорта. К.: Олимпийская література, 2002. – 294 с.
4. Волкова В.Н. Комплексный подход в организации учебно-тренировочного процесса с детьми и подростками на этапе начальной спортивной подготовки. Программно-методические основы спортивных резервов / Валентина Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 120 с.
5. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 280 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003 – 863 с.
8. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / Владимир Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
10. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
11. Платонов В.Н. Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
12. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / Платонов В.Н., Сахновский К.П. – К.: Раянська школа, 1988. – 288 с.
13. Филин В.П. Теория юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 128 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Богдан Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 272 с.

**Додаткова**

15. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Геннадий Апанасенко. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
16. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Геннадий Апанасенко. – С.Пб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
17. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
18. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, Е.А. Пирогова. – К.: Здоров'я, 1985. – 31с.
19. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Татьяна Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 30-46.
20. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников / Зинаида Кузнецова. – М.: Просвещение, 1987. – 202 с.
21. Лях В.И. Ловкость и методика ее развития у школьников / Владимир Лях. – М.: АСТ, 1998. – 342 с.
22. Методология диагностики двигательных способностей человека / В.А. Романенко, В.А. Хорьяков, А.Н. Перехрест и др. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – 2006. – №35.: сер.: педагогічні науки. — Вип. 35. – С. 118-122.
23. Правила соревнований по видам спорта (последние изменения).
24. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / Валерий Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
25. Фізичне виховання – здоров'я нації (1999 – 2005): Національна програма/ Держком. України з фіз. культури і спорту. – К., 1998. – 41с.

**Додаток А**  
**Індивідуальний план роботи**  
**студента-практиканта**

| № з/п  | Розділ плану.<br>Зміст роботи, заходи  | Термін | Відмітка |
|--|--|--------|----------|
| 1.   | Участь в установчій методичній конференції   |        |          |
| 2.   | Участь у методичному занятті з викладачем-методистом   |        |          |
| <b>I. Ознайомлення з об'єктом практики</b>             |  |        |          |
| 1.   | Ознайомлення з діяльністю ДЮСШ   |        |          |
| 2.   | Ознайомлення з організацією навчально-тренувального процесу, виховною роботою, структурою і змістом підготовки спортсменів |        |          |
| 3.   | Вивчення та аналіз статутних документів фізкультурно-спортивної організації  |        |          |
| 4.   | Інше   |        |          |
| <b>II. Організація навчально-тренувального процесу</b> |  |        |          |
| 1.   | Визначення контингенту вихованців спортивної школи   |        |          |
| 2.   | Ознайомлення з розкладом проведення тренувальних занять  |        |          |
| 3.   | Педагогічні спостереження за роботою тренера-викладача   |        |          |
| 4.   | Інше   |        |          |
| <b>III. Навчально-тренувальна робота</b>               |  |        |          |
| 1.   | Визначити мету, задачі тренувального процесу і виховної роботи зі спортсменами   |        |          |
| 2.   | Складання планів тренувального процесу (макро-цикли, мезо-цикли,   |        |          |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | планів-конспектів) тощо  |  |  |
| 3.   | Інше   |  |  |
| <b>IV. Виховна робота</b>                                      |  |  |  |
| 1.   | Визначити мету, задачі, форми і методи виховної роботи у відповідності з контингентом прикріпленої групи. Проведення виховних заходів. Підготовка планів бесід та семінарів. |  |  |
| 2.   | Інше   |  |  |
| <b>V. Проведення спортивних заходів, суддівство змагань</b>    |  |  |  |
| 1.   | Складання регламентуючої документації з підготовки та проведення спортивних змагань  |  |  |
| 2.   | Інше   |  |  |
| <b>VI. Адміністративно-господарська і фінансова діяльність</b> |  |  |  |
| 1.   | Вивчення фінансової документації спортивної організації (кошторисів, видаткових відомостей тощо)   |  |  |
| 2.   | Оформлення документації на проведення спортивних змагань   |  |  |
| 3.   | Складання кошторису витрат на проведення змагань   |  |  |
| 4.   | Інше   |  |  |
| <b>VII. Методична і науково-методична робота</b>               |  |  |  |
| 1.   | Вивчення методичних документів з тренерської практики  |  |  |
| 2.   | Вивчення методичних документів з питань організації проведення тренувального процесу   |  |  |
| 3.   | Вивчення методичних документів тренерсько-викладацької діяльності  |  |  |



|                                |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|
| 4.                             | Інше                                     |  |  |
| VIII. Суспільно-корисна робота |  |  |  |
| 1.                             | Участь у роботі тренерської ради         |  |  |
| 2.                             | Участь у роботі педагогічної ради        |  |  |
| 3.                             | Участь у роботі федерації з видів спорту |  |  |
| 4.                             | Інше                                     |  |  |

**Додаток Б**  
**План-конспект тренувального заняття**  
**ПЛАН-КОНСПЕКТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО**  
**ЗАНЯТТЯ № \_\_\_\_**

Склад \_\_\_\_\_

Вид заняття (вид спорту) \_\_\_\_\_

Для (назва групи) \_\_\_\_\_

Дата проведення \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

Завдання:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Інвентар та обладнання:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

| Частини заняття    | Зміст заняття | Дозування | Орг.-метод. вказівки |
|--------------------|---------------|-----------|----------------------|
| Підготовча частина |               |           |                      |
| Основна частина    |               |           |                      |
| Заключна частина   |               |           |                      |

Список використаної літератури:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### Додаток В

## Документація педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття (бланк аналізу педагогічних дій тренера, протокол хронометрування, протокол пульсометрії, фізіологічна крива заняття)

### В.1 Аналіз педагогічних дій тренера (студента-практиканта у якості тренера)

#### Методичні вказівки

Педагогічний аналіз педагогічних дій тренера (студента-практиканта у якості тренера) має передбачати:

- аналіз плану-конспекту заняття;
- аналіз діяльності тренера (або студента-практиканта) на занятті
- висновки та пропозиції

Оцінку заняття проводить студент-практикант за присутністю викладача-методиста.

Результати оцінки оформлюються за наступною формою.

#### Бланк аналізу педагогічної діяльності тренера на тренувальному занятті

Проводить \_\_\_\_\_

Тренувальна група \_\_\_\_\_

Аналізуючий \_\_\_\_\_

Присутніх \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

Дата проведення \_\_\_\_\_

Завдання заняття:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

| Параметр  | Оцінка |   |   |   |   |
|---|--------|---|---|---|---|
| Якість плану конспекту тренувального заняття            |        |   |   |   |   |
| Відповідність робочому плану тренера, умовам проведення | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| Правильність формулювання завдань  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Оформлення плану-конспекту тренувального заняття рекомендованій формі  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Правильність запису вправ (термінологія)   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Оцінка рухової складової заняття   |   |   |   |   |   |
| Відповідність якості та кількості вправ у підготовчій частині до сформульованих завдань, їх відповідності руховим спроможностям спортсменів,                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Відповідність вправ у підготовчій частині завданню забезпечення загальної функціональної готовності до виконання основної частини заняття                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Зміст та якість вибраних вправ в основній частині (наявність основних і допоміжних вправ, ступінь забезпечення вирішення завдань тренувального заняття)              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Адекватність застосованих засобів відновлення організму у заключній частині  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Доцільність запропонованого навантаження з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості спортсменів (інтервалів відпочинку, темпу, швидкості, амплітуди та ін.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Оцінка дидактичної діяльності  |   |   |   |   |   |
| Якість організаційних і методичних вказівок, методів організації спортсменів   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| Якість демонстрації вправ та пояснень  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Володіння методикою навчання виконанню рухових вправ, страхування, надання педагогічної допомоги   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Володіння термінологією  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Наявність дифереційованого підходу в процесі тренування  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Підготовленість до заняття   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Оцінка виховної діяльності   |   |   |   |   |   |
| Своєчасність початку та завершення тренувального заняття   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вимогливість до тих, хто тренується, об'єктивність ухвалених рішень  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дотримання педагогічного такту на тренуванні: коректність звертання до спортсменів Повага до особистості, врахування індивідуальних особливостей учнів | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Уміння підтримувати дисципліну на тренуванні   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Уміння правильно та своєчасно використовувати методи та засоби педагогічного впливу (вимога, заохочення та ін.)  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Уміння створення оптимального емоційного клімату   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Зовнішній вигляд (охайність, підтягнутість, жестикуляція)  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Грамотність мови, доцільність застосування термінології  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Упевненість, командний голос   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Висновки та пропозиції:

1. До конспекту навчально-тренувального заняття:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2. До проведення тренувального заняття

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3. До оцінки дидактичної діяльності

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

4. До оцінки виховної діяльності

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## **В.2 Пульсометрія тренувального заняття**

### **Методичні вказівки**

Підраховується ЧСС (накладаючи пальці на зап'ясті руки, накладаючи великий і вказівний пальці на сонні артерії та ін.) протягом 10 сек., з подальшим множенням на 6. Рекомендується використання кардіомонітору, наприклад фірми Polar.

Якщо заняття має безперервне фізичне навантаження (спортивні ігри, плавання, їзда на велосипеді, тривалий біг і т. і.), то вимірювання можна проводити через стандартні проміжки часу, наприклад, 3-5 хв. Якщо заняття, в силу особливостей видів спорту, має паузи відпочинку (гімнастика, стрибки, метання, і т. д.), то вимірювання ЧСС краще проводити довільно: перед початком і по закінченні виконання вправи або серії однотипних вправ.

Доцільно вимірювати ЧСС через 5 хвилин до початку і після закінчення заняття.

Багато дослідити кілька вихованців. Потім, при необхідності, можна вивести середній показник.

Отримані дані заносяться до протоколу за наступною схемою.

### **Протокол обліку пульсових даних (ЧСС) на занятті в ДЮСШ**

Дата тренування .....

Вид спорту .....

Розряд спортсменів.....

ПІБ вихованця.....

ПІБ студента-практиканта .....

Завдання заняття:

1.

2.

3.

| №                           | Зміст діяльності | Час вимірювання ЧСС | ЧСС за 1 хв. |
|-----------------------------|------------------|---------------------|--------------|
| ЧСС до начала заняття       |                  |                     |              |
| 1                           |                  |                     |              |
| 2                           |                  |                     |              |
| 3                           |                  |                     |              |
| 4                           |                  |                     |              |
| ЧСС после окончания заняття |                  |                     |              |

### **Методичні вказівки до побудови фізіологічної кривої тренування**

При побудові фізіологічної кривої тренування по горизонталі зазначається час проходження заняття, а по вертикалі зміну показників пульсу (ЧСС).

Студент-практикант, на підставі вимірювання ЧСС при виконанні окремих вправ, їх серій або окремих завдань, повинен

визначити, наскільки раціонально сприймаються фізичне навантаження, чи відповідає вона вимогам плану заняття і дає свої рекомендації, керуючись зіставленням запланованого обсягу і інтенсивності і реальної реакції організму спортсмена (за даними ЧСС) на виконану фізичне навантаження.

### **В.3 Хронометрування тренувального заняття**

#### **Методичні вказівки**

Хронометраж тренування дає можливість визначити раціональне співвіднесення роботи і відпочинку, а також дати уявлення про загальну і моторну щільність занять.

Студент-практикант повинен підготувати протокол обліку хронометражу заняття (див. нижче). На основі якого, має бути визначено загальну та моторну щільність тренувального заняття.

**ЗАГАЛЬНОЮ** щільністю заняття називається відношення часу, використаного педагогічно виправданого, до всієї тривалості заняття.

**МОТОРНА** щільність заняття – це відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості заняття.

**ЗАГАЛЬНА** щільність заняття (**ЗЩ**) розраховується за формулою:

**ЗЩ = раціонально витрачений час \* 100% / загальний час заняття;**

**МОТОРНА** щільність заняття (**МЩ**) розраховується за формулою:

**МЩ = час, витрачений спортсменом на виконання вправ \* 100% / час заняття**

На основі отриманих даних мають бути зроблені висновки та рекомендації.

#### **Протокол хронометрування тренувального заняття**

Проводить \_\_\_\_\_

Тренувальна група \_\_\_\_\_



Хронометрист \_\_\_\_\_

Присутніх \_\_\_\_\_

Об'єкт спостереження \_\_\_\_\_

Дата проведення «\_\_» \_\_\_\_\_ 200 \_\_ р.

Місце проведення \_\_\_\_\_

Завдання заняття:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

| Частина    | Зміст заняття | Початок виконання дії (хв., сек) | Зміст діяльності спортсменів     |                  |                           |                   |                |
|------------|---------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|---------------------------|-------------------|----------------|
|            |               |                                  | Слухання пояснень, спостереження | Виконання вправи | Відпочинок, чекання черги | Допоміжні дії дії | Недоцільні дії |
| 1          | 2             | 3                                | 4                                | 5                | 7                         | 8                 | 9              |
| Підготовча |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |
|            |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |
|            |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |
| Усього     |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |
| Основна    |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |
|            |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |
| Усього     |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |
| Заключна   |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |
|            |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |
| Усього     |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |
| Разом      |               |                                  |                                  |                  |                           |                   |                |

ЗАГАЛЬНА щільність заняття =  
МОТОРНА щільність заняття =

**Висновки та рекомендації**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Додаток Г****Відомість-характеристика з переддипломної практики**

Студент (ка) \_\_\_\_\_  
 факультету управління фізичною культурою і спортом, \_\_\_\_\_  
 курсу, групи \_\_\_\_\_ проходив (ла) переддипломну  
 практику з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ в  
 \_\_\_\_\_.

**Проведення тренувань**

У ході практики студентом проведено наступні тренувальні заняття:

| №  | Дата | Група | Кількість спортсменів | Головне завдання | Оцінка | Підпис тренера |
|----|------|-------|-----------------------|------------------|--------|----------------|
| 1  |      |       |                       |                  |        |                |
| 2  |      |       |                       |                  |        |                |
| 3  |      |       |                       |                  |        |                |
| 4  |      |       |                       |                  |        |                |
| 5  |      |       |                       |                  |        |                |
| 6  |      |       |                       |                  |        |                |
| 7  |      |       |                       |                  |        |                |
| 8  |      |       |                       |                  |        |                |
| 9  |      |       |                       |                  |        |                |
| 10 |      |       |                       |                  |        |                |
| 11 |      |       |                       |                  |        |                |
| 12 |      |       |                       |                  |        |                |
| 13 |      |       |                       |                  |        |                |
| 14 |      |       |                       |                  |        |                |
| 15 |      |       |                       |                  |        |                |
| 16 |      |       |                       |                  |        |                |
| 17 |      |       |                       |                  |        |                |
| 18 |      |       |                       |                  |        |                |
| 19 |      |       |                       |                  |        |                |
| 20 |      |       |                       |                  |        |                |

Висновок по заліковим тренуванням (підготовка до занять, відношення до проведення, якість педагогічної діяльності і виховна направленість, ступінь самостійності при їх підготовці, використання навчальних посібників і додаткової літератури; основні недоліки):

---

---

---

**Окрім того, виконано наступні види робіт:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Загальна оцінка за переддипломну практику: \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Керівник бази практики \_\_\_\_\_

**Додаток Д**  
**Звіт про роботу студента-практиканта**

Студента ІV курсу \_\_\_\_\_ групи  
\_\_\_\_\_ факультету управління фізичною культурою і спортом  
Об'єкт практики \_\_\_\_\_  
У період \_\_\_\_\_

Звіт складається у довільній текстовій формі. У ньому мають бути відображені такі відомості.

**Характеристика контингенту спортсменів:** вік закріплених спортсменів, їх кваліфікація, група підготовки; кількість груп та їх характеристика.

**Матеріальна база об'єкта практики:** загальні дані; наявність спортивних залів та їх стан; обладнання та інвентар; навчально-методичне забезпечення.

**Фізкультурно-оздоровча робота:** організація і проведення заходів, їх кількість і зміст; оздоровчі заходи.

**Висновки і пропозиції:** Які професійно-педагогічні знання отримали в період проходження практики? Труднощі під час проходження практики; пропозиції щодо поліпшення умов, змісту та організації практики.

Дата \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_  
Керівник бази практики \_\_\_\_\_  
Викладач-методист \_\_\_\_\_

**Додаток Е**  
**Матеріали з НДРС студентів**

**Е.1 Анкета для тренерів**

1. Вид спорту, який Ви викладаєте: \_\_\_\_\_
2. Тренерська категорія
  - А) Друга.
  - Б) Перша.
  - В) Вища.
3. Стать: Жіноча / Чоловіча
4. Ваш вік:
  - А) менш ніж 25.
  - Б) 25-35.
  - В) 35-45.
  - Г) 45-55.
  - Д) 55-65.
  - Е) більш ніж 65.
5. Освіта:
  - А) Вища за фахом (фізичне виховання та спорт).
  - Б) Вища.
  - В) Середня.
  - Г) Здобуваю (яку саме: \_\_\_\_\_).
6. Чи повинен тренер-викладач виконувати функції вихователя у процесі спортивної діяльності?
  - А) Так.
  - Б) Ні.
7. Якою, на Вашу думку, є мета виховання дітей та підлітків у ДЮСШ? (надайте ранг кожному з приведених варіантів відповіді):
  - \_\_\_ Набуття навичок здорового образу життя, зокрема, навичок здоров'єбереження.
  - \_\_\_ Створення умов для соціалізації юного спортсмена після завершення спортивної кар'єри.
  - \_\_\_ Формування рис характеру та цінностей юного спортсмена, що сприятимуть досягненню найвищого результату в обраному виді спорту.

Сприяння відновленню вихованців після навчальних та інших навантажень.

Створення умов для розвитку фізичних якостей.

Створення умов для забезпечення змістовного дозвілля.

Формування окремих прикладних умінь, корисних для набуття авторитету серед однолітків.

Формування певних рис характеру, корисних для досягнення поставлених юним спортсменом цілей.

Формування у юних спортсменів «вічних» моральних цінностей.

Інше

---



---



---

**8. Як, на Вашу думку, участь у спортивній діяльності впливає на формування та розвиток особистості дітей та підлітків?**

А) Безумовно позитивно.

Б) Позитивно за певних умов (вказіть яких саме):

1) \_\_\_\_\_

---

2) \_\_\_\_\_

---

3) \_\_\_\_\_

---

В) Негативно.

**9. Найбільш дієвими чинниками виховання особистості юного спортсмена виступають (надайте ранг кожному з приведених чинників):**

Індивідуальне спілкування спортсменів із тренером у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Спілкування тренера із колективом у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Спілкування членів спортивного колективу між собою.

Участь спортсменів у виховних заходах, організованих тренерами та адміністрацією ДЮСШ.

Спілкування тренера із батьками спортсменів з питань тренувального та виховного процесу їхньої дитини

Самостійне подолання спортсменом труднощів у тренувальному процесі

Самостійне подолання спортсменом труднощів під час змагань

Інше

---



---



---

**10. Чи цікавитеся ви проблематикою виховання дітей та підлітків у спортивній діяльності?**

А) Так.

Б) Ні.

**11. Якщо «так», то надайте ранг кожному з приведених питань, що викликають Вашу зацікавленість.**

Питання змісту та організації виховних заходів.

Методики оцінювання сформованості цінностей та особистісних якостей вихованців.

Методики оцінювання стану сформованості колективу.

Поведінка тренера в складних ситуаціях спортивної діяльності.

Питання створення спортивного колективу та управління ним.

Питання взаємодії із батьками вихованців.

Питання взаємодії із вихованцями поза межами спортивної діяльності.

Питання найбільш сучасних наукових розробок у галузі спортивної педагогіки.

Інше

---



---



---

**Дякуємо за співпрацю!**



**Е.2 Анкета для батьків**

**1. Стать:** Жіноча Чоловіча

**2. Ваш вік:**

- А) 25-35.
- Б) 35-45.
- В) 45-55.
- Г) 55-65.
- Д) більш ніж 65.

**3. Род Вашої професійної діяльності:**

- А) Працівник.
- Б) Службовець.
- В) Підприємець.
- Г) Інше \_\_\_\_\_

**4. Чи займалися Ви спортом?**

- А) Так.
- Б) Ні.

**5. Ваш спортивний розряд:**

- А) без розряду.
- Б) I-III юнацький розряд.
- В) I-III дорослий розряд.
- Г) КМС.
- Д) МС.
- Е) МСМК.
- Ж) ЗМС

**6. Інформація про Вашу освіту:**

- А) Вища.
- Б) Середня.
- В) Середня спеціальна.
- Г) Здобуваю (яку саме: \_\_\_\_\_).

**7. Вид спорту, яким займається Ваша дитина:**

---

**8. Скільки років Ваша дитина займається обраним видом спорту:**

- А) менше року.
- Б) 1-2 роки.
- В) 2-3 роки.
- Г) 3-4 роки.

- Д) 5-6 років.  
 Е) 7-8 років  
 Ж) більш ніж 8 років.

**9. Якою ви бачите мету виховного процесу у спортивній діяльності? (надайте ранг кожному з приведених варіантів відповіді):**

- Набуття навичок здорового образу життя, зокрема, навичок здоров'єзбереження.  
 Створення умов для соціалізації юного спортсмена після завершення спортивної кар'єри.  
 Формування рис характеру та цінностей юного спортсмена, що сприятимуть досягненню найвищого результату в обраному виді спорту.  
 Створення умов для забезпечення нормального рухового режиму.  
 Створення умов для розвитку фізичних якостей.  
 Створення умов для забезпечення змістовного дозвілля.  
 Формування окремих прикладних умінь, корисних для набуття авторитету серед однолітків.  
 Формування певних рис характеру, корисних для досягнення поставлених юним спортсменом цілей.  
 Формування у юних спортсменів «вічних» цінностей.  
 Інше

---



---



---

**10. Як Ви відноситеся до перспектив Вашої дитини у спорті вищих досягнень чи професійному спорті?**

- А) Безумовно позитивно.  
 Б) Позитивно за певних умов (вказіть яких саме):  
 1) \_\_\_\_\_

---

- 2) \_\_\_\_\_
- 
-

3) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

В) Негативно.

**11. Як спортивна діяльність Вашої дитини впливає на формування та розвиток її як особистості?**

А) Безумовно позитивно.

Б) Позитивно за певних умов (вказіть яких саме):

1) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

В) Негативно.

**12. Чи має тренер виконувати функції вихователя у процесі спортивної діяльності?**

А) Так.

Б) Ні.

**13. На виховання особистості юного спортсмена найбільш сильно впливають (надайте ранг кожному з приведених тверджень):**

\_\_\_ Індивідуальне спілкування спортсменів із тренером у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

\_\_\_ Спілкування тренера із колективом у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

\_\_\_ Спілкування членів спортивного колективу між собою.

\_\_\_ Участь спортсменів у виховних заходах, організованих тренерами та адміністрацією ДЮСШ.

\_\_\_ Спілкування тренера із батьками спортсменів з питань тренувального та виховного процесу їхньої дитини

\_\_\_ Самостійне подолання спортсменом труднощів у тренувальному процесі

\_\_\_ Самостійне подолання спортсменом труднощів під час змагань

\_\_\_ Інше

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

### Е.3 Анкета для представників адміністрації

1. Спортивний заклад у якому ви працюєте:

\_\_\_\_\_

2. Ваша посада: \_\_\_\_\_

3. Стать: Жіноча / Чоловіча (потрібне підкреслити)

4. Ваш вік:

А) менш ніж 25.

Б) 25-35.

В) 35-45.

Г) 45-55.

Д) 55-65.

Е) більш ніж 65.

5. Чи вважаєте ви за необхідне виконання тренером-викладачем виховних функцій?

А) Так.

Б) Ні.

6. Якою Ви бачите мету виховного процесу у ДЮСШ? (надайте ранг кожному з приведених варіантів відповіді):

\_\_\_ Набуття вихованцями навичок здорового образу життя, зокрема, навичок здоров'єзбереження.

\_\_\_ Створення умов для соціалізації юного спортсмена після завершення спортивної кар'єри.

\_\_\_ Формування рис характеру та цінностей юного спортсмена, що сприятимуть досягненню найвищого результату в обраному виді спорту.

\_\_\_ Створення умов для забезпечення нормального рухового режиму. \_\_\_ Створення умов для розвитку фізичних якостей.

\_\_\_ Створення умов для забезпечення змістовного дозвілля.

\_\_\_ Формування окремих прикладних умінь, корисних для набуття авторитету серед однолітків.

\_\_\_ Формування рис характеру, корисних для досягнення поставлених юним спортсменом цілей.

\_\_\_ Формування у юних спортсменів «вічних» цінностей.

\_\_\_ Інше

---

**7. На виховання особистості юного спортсмена найбільш сильно впливають (надайте ранг кожному з приведених тверджень):**

\_\_\_ Індивідуальне спілкування спортсменів із тренером у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

\_\_\_ Спілкування тренера із колективом у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

\_\_\_ Спілкування членів спортивного колективу між собою.

\_\_\_ Участь спортсменів у виховних заходах, організованих тренерами та адміністрацією.

\_\_\_ Спілкування тренера із батьками спортсменів з питань тренувального та виховного процесу їхньої дитини

\_\_\_ Інше

---

---

---

**8. Чи має адміністрація приділяти спеціальну увагу організації виховного процесу у дитячо-юнацькому спортивному закладі?**

А) Так.

Б) Ні.

**Дякуємо за співпрацю!**

#### **Е.4 Методика «Мотиви заняття спортом» (для вихованців)**

##### *Інструкція*

Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит.

Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим «немного» 1 балл, «достаточно» 2 балла, «значительно» 3 балла, За ответ "не знаю" баллы не начисляются.

Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

##### *Бланк*

Ф.И.О.

Возраст\_

Вид спорта

Разряд

Стаж занятий спортом

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение, Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

2. а) Я занимаюсь, спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж,

б) Достичь, хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели,

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители,

уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил. поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь



успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь, спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение, Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива спортивного общества, нашей страны.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад, в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь, своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я занимаюсь спортом так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители,

уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы, добиваясь поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Достичь хороших результатов и учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы доживать поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37.а) Я хочу разбираться а вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильное тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Достичь хорошие результаты в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалять свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Не могу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я активно занимаюсь спортом, поэтому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать как правильно тренироваться.

**Спасибо за участие в исследовании!**