

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін

Затверджено на засіданні  
кафедри теорії і методики  
фізичного виховання  
та спортивних дисциплін  
Завідувач кафедри  
\_\_\_А.А. Проценко  
(протокол № 1 від  
“28” серпня 2022 р.)

**РОБОЧА ПРОГРАМА ПРАКТИКИ**

Спортивні ігри з методикою викладання

**для здобувачів вищої освіти**

Ступінь вищої освіти \_\_\_\_\_ бакалавр \_\_\_\_\_  
(бакалавр/магістр)

Галузь знань \_\_\_\_\_ 01 Освіта \_\_\_\_\_  
(шифр і назвагалузі)

Спеціальність \_\_\_\_\_ 014.11 Середня освіта (Фізична культура),

Освітня програма \_\_\_\_\_ Середня освіта (Фізична культура) \_\_\_\_\_  
(шифр і назваспеціальності)

Олійник Ірина Сергіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін.

Непша Олександр Вікторович – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін.

Погоджено:  
Гарант ОП: Середня освіта. Фізична культура

О.В. Котова

**1. Метою практики** - є закріплення і поглиблення професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок про стилі плавання, організацію і методику роботи по плаванню з дітьми, організацію рятувальної служби, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню, змагальних та оздоровчих заходів у водному середовищі.

**2. Перелік компетентностей, які набуваються під час практики:**

**Загальні компетентності (ЗК):**

**ЗК 7.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК 11.** Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

**Спеціальні (предметні) компетентності (ПК)**

**ПК 11** Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, до розроблення методик і технологій з метою розвитку рухових умінь і навичок учнів та їхніх фізичних (рухових) якостей на основі розуміння й застосування засад фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки; здійснення профілактики травматизму.

**ПК 14.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з учнями в закладах середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну фізкультурно-оздоровчу роботу.

**ПК 16.** Здійснення підготовчої і виконавської діяльності на спортивних спорудах та обладнанні. Розробка нових комплексів фізичних вправ та оздоровчих рухових програм.

**3. Заплановані результати навчання:**

**Програмні результати навчання (ПРН)**

**ПРН 13.** Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок

**ПРН 21.** Уміє самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку та учнями в закладах дошкільної, середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу (зокрема зі спортивного туризму й орієнтування).

**ПРН 24.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

**4. Бази проходження практики.**

№	База практики	№ договору/угоди, дата укладання
1.		

## 5. Зміст практики

### 5.1. Опис навчальної практики

Найменування показників	Рівень вищої освіти, галузь знань, спеціальність, спеціалізація	Характеристика практики
Кредитів: 1 Модулів: 1 Змістових модулів: 2  Загальна кількість годин - 30 Тижневих годин: 20	Рівень вищої освіти – перший(бакалаврський)  Ступінь вищої освіти – «бакалавр» Галузь знань – 01 Освіта Спеціальність 014.11 Середня освіта(Фізична культура) Освітня програма-Середня освіта. Фізична культура	Обов'язкова навчальна Семестр: 4 Практичних занять: 20 Самостійна робота: 10 Вид контролю: залік

### 5.2. Програма навчальної практики

#### Блок 1. Вступ. Техніка безпеки.

**Тема 1.** Вступна лекція. Мета та завдання практики. Техніка безпеки при навчанні гри у футбол, волейбол та баскетбол.. Обов'язки студентів і правила поведінки в спортивній залі та на футбольному полі.

#### Блок 2. Методика навчання спортивних ігор.

**Тема 2.** Волейбол. Правила гри. Ігрові амплуа гравців. Суддівство.

**Технічна підготовка волейболіста.** Технічна підготовка та її значення. Техніка захисту. Стійка, пересування, передача двома руками знизу, падіння вперед на руки з перекатом на груди, падіння вперед-вбік перекидом через плече, блокування нападаючого удару, приймання м'яча, що відскочив від сітки. Техніка нападу. Стійка, передача двома руками зверху (різновиди, способи, умови застосування), атакуючий розбіг і стрибок, прямий нападаючий удар, обводний удар, скидання м'яча в першу лінію суперника (різновиди, способи, умови застосування), атака з другої лінії. Техніка подач. Верхня пряма подача, нижня пряма подача. Верхня і нижня бокова подача.

**Тактична підготовка волейболіста.** Тактична підготовка та її значення. Тактика захисту. Індивідуальні дії: страхування блокуючого. Командні дії: «кутом вперед», «кутом назад». Блокування. Тактика нападу. Індивідуальні дії: прихована передача (за спину або в лінію захисту). Групові дії: обмін зонами, атака першим і другим темпом, атака з другої лінії, комбінації «хрест», «хвиля», «ешелон»

**Тема 3.** Баскетбол Правила гри. Ігрові амплуа гравців. Суддівство.

**Технічна підготовка баскетболіста.** Технічна підготовка та її значення. Техніка нападу. Техніка пересувань. Стійка, ходьба, біг (по прямій, зі зміною напрямку та швидкості, боком, спиною вперед), стрибки (поштовхом однією та двома ногами), зупинки (кроком, стрибком), повороти (на місці і в русі). Техніка володіння м'ячем. Ловіння (однією, двома руками; середньо-, низько- та високолетячих). Передача (двома від грудей, двома зверху; однією від плеча, однією зверху («гаком»), однією знизу; приховані передачі). Ведення: способи, різновиди, умови застосування. Кидки в кошик

(однією від плеча на місці та в русі, однією в стрибку, однією зверху («гаком»), однією знизу). Фінти: без м'яча (імітуванням ловіння м'яча, повороту, пересування, зупинки чи уповільнення руху), з м'ячем (імітуванням передачі, кидка у кошик, проходу). Техніка захисту. Техніка пересувань (стійка, ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти). Техніка оволодіння м'ячем (виривання, вибивання, відбивання, перехоплення, накривання, підбирання м'яча, що відскочив): способи, різновиди, умови застосування.

**Тактична підготовка баскетболіста.** Тактична підготовка та її значення. Тактика нападу. Індивідуальні дії гравця: без м'яча, з м'ячем. Групові дії: взаємодія двох гравців (заслін, наведення, «двійка», «віддай і вийди на вільне місце»; способи, різновиди закінчення комбінацій, умови застосування); взаємодія трьох гравців («трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «здвоєний заслін», «наведення на двох»). Командні дії: стрімкий напад – швидкий прорив (фази, варіанти завершення); позиційний напад (система нападу через центрального) – відкритий напад; напад проти певних систем захисту (проти зонного захисту, особистого пресингу, зонного пресингу, змішаного захисту), комбінації при введенні м'яча в гру. Тактика захисту. Індивідуальні дії: проти нападника без м'яча та з м'ячем. Групові дії: взаємодія двох гравців (перемикання, відступання і прослизання, групове відбирання м'яча); взаємодія трьох гравців; взаємодія в чисельній меншості; боротьба за відскок. Командні дії: концентрований захист – система особистого захисту, система зонного захисту (варіанти, позитивні і негативні боки зонного захисту); розосереджений захист – особистий пресинг, зонний пресинг (переваги та недоліки цих систем захисту); активний захист на своїй половині майданчика; особисто-зонний пресинг; захист проти стрімкого нападу.

**Тема 4. Футбол. Правила гри. Ігрові амплуа гравців. Суддівство.**

**Технічна підготовка футболіста.** Технічна підготовка та її значення. Техніка нападу. Техніка пересування (ходьба та біг по прямій, зі зміною напрямку та швидкості), повороти (на місці і в русі). Техніка володіння м'ячем. Техніка зупинки м'яча, що котиться, підошвою, внутрішньою частиною ступні (на місці і в русі), зупинка м'яча, що опускається чи летить назустріч, ступнею, грудьми, стегном. Техніка ударів і передач: короткі (до 10 м), середні (до 30 м) та дальні передачі; удар внутрішньою частиною ступні, удар середньою частиною підйому, удар зовнішньою частиною ступні («сухий лист»), удар серединою лоба (на місці і в русі); кутовий, штрафний, вільний удар, виконання пенальті (на силу, на виконання); передача м'яча (пряма, навісна, п'ятою); введення м'яча з-за бокової лінії (з місця, з кроком). Техніка ведення м'яча: носком, внутрішньою частиною ступні, серединою ступні, зовнішньою частиною підйому (по прямій, по колу, зі зміною швидкості, з ривками в різні боки); дріблінг з фінтами та обведенням. Техніка захисту. Сійка, пересування захисника. Відбирання м'яча у випаді, у підкаті, перехоплення м'яча (гра на випередження). Техніка гри воротаря. Відбивання м'яча в стрибку (кулаком, долонею за поперечку), в падінні (однією та двома руками, ногою). Зупинка м'яча, що летить вище голови, на рівні грудей, що котиться (зі страхуванням коліном). Кидок в ноги захиснику. Вільний удар. Вибивання м'яча з рук. Передача рукою.

**Тактична підготовка футболіста.** Тактична підготовка та її значення. Схеми розташування гравців. Тактика нападу. Виконання стандартних положень. Використання коротких передач («стінка») і довгих передач (гра «на відрив») залежно від ігрової ситуації. Запобігання положення «поза грою». Тактика захисту. Пресинг. Побудова «стінки», її розмір. Створення штучного положення «поза грою». Вибір місця воротарем залежно від місця знаходження м'яча; керування захистом (при виконанні «стандартів» і по ходу гри); захист воріт під час пробиття пенальті.

**Тема 5. Гандбол. Правила гри. Ігрові амплуа гравців. Суддівство.**

**Технічна підготовка гандболіста.** Технічна підготовка та її значення. Техніка нападу. Сійка, пересування (ходьба та біг по прямій, зі зміною швидкості та напрямку, приставним і перехресним кроком), зупинка (стрибком, кроком), повороти (на місці, в

русі). Передача м'яча. Передача двома руками на місці і в русі. Передача однією рукою на місці і в русі, в опорному та безопорному положенні. Передача з відскоком від підлоги. Передача зігнутою рукою зверху, збоку; прямою рукою знизу, збоку, зверху. Передачі при зустрічному русі. Вкидання м'яча з-за бокової лінії. Ловіння м'яча. Ловіння на місці і в русі двома руками та однією з підтримуванням. Ловіння м'яча, що летить (на різній висоті та з різних боків) та котиться. Ловіння м'яча при зустрічному русі. Ведення м'яча. Ведення на місці правою та лівою рукою; поперемінно. Ведення в русі кроком та бігом. Ведення зі зміною напрямку та швидкості, з обведенням стійок. Кидки м'яча. Кидки зігнутою рукою зверху, збоку («хльост»); прямою рукою знизу, збоку, зверху в опорному та безопорному положенні, кистьовий кидок. Кидок з переводом. Кидки в русі (зліва направо, в парі) вздовж лінії воріт в опорному положенні. 7-метровий штрафний кидок, вільний кидок, кутовий кидок. Кидок після ведення. Відволікаючі дії (фінти). Передача не дивлячись на партнера. Передача у бік, протилежний руху. Одно- і двокроковий фінт. Техніка захисту. Стійка, пересування захисника, вихід на атакуючого гравця. Блокування кидків суперника. Відбір м'яча. Вибір зручного моменту для відбору. Перехоплення в момент передачі. Вибивання м'яча у ведучого (ближчою до супротивника рукою). Техніка гри воротаря. Стійка воротаря. Пересування в воротах приставним кроком і стрибком. Затримування м'яча рукою, ногою, тулубом. Підстраховування руками та ногами. Затримування і відбивання м'яча, що летить на різній висоті із різних боків і м'яча, що котиться. Передача м'яча на вихід партнеру у відрив.

**Тактична підготовка гандболіста.** Тактична підготовка та її значення. Тактика нападу. Індивідуальні дії: без м'яча (вибір місця для атаки, звільнення від захисника для отримання м'яча), з м'ячем (доцільність застосування технічних прийомів – стрибків, поворотів, фінтів, передач, несподіваних кидків по воротах – залежно від ігрової ситуації). Групові дії: взаємодія двох, трьох гравців проти різної кількості захисників (рівність сторін, або більшість однієї з них) за допомогою передач, пересувань і заслонів. Узгодження дій воротаря та нападників. Гра у відриві. Командні дії: швидкий прорив (перехід) і позиційний напад. Гра проти зонного та персонального захисту. Тактика захисту. Індивідуальні дії: вибір місця, опікування гравця, вихід на перехоплення, блокування м'яча та гравця. Групові дії: підстраховування, переключення на гравця (заміна опікуна). Командні дії: персональна система захисту (на своїй половині та по всьому майданчику – пресинг), зонна система захисту (5-1, 4-2, 3-3). Тактика гри воротаря. Вибір місця залежно від позиції нападника та кута атаки. Узгодження дій воротаря та захисників.

Написання і захист індивідуальних завдань, виконання тестів. Залік.

### 5.3. Індивідуальні завдання

Індивідуальна робота студентів організовується ще на підготовчому етапі практики та диференціюється за рівнем його підготовки.

Форма контролю: реферат.

Кожен студент отримує індивідуальне завдання з метою попередньо детально підготуватися до вивчення одного з стилів плавання за рекомендованою викладачем літературою; ознайомитися з методикою їх дослідження. Індивідуальна робота також полягає у веденні індивідуального щоденника практики, описові стилів плавання.

Під час виконання індивідуальних завдань студенти збирають оригінальний матеріал для курсових і дипломних робіт, використовуючи його для доповідей на підсумкових наукових конференціях викладачів та студентів природничо-географічного факультету, на засіданнях наукового гуртка «Олімп» та використовуються в подальшому під час проходження активної педагогічної практики на 4 та 5 курсах.

Виконані індивідуальні роботи входять до групового звіту про практику, як його частина.

**Рекомендації до індивідуальної роботи студентів**

Обсяг реферату 2-4 рукописних сторінки, що розміщуються в індивідуальному щоденнику практики. Реферат обов'язково має бути ілюстрований власноруч виконаними малюнками чи схемами. Список літератури має містити 2-5 найменувань джерел інформації.

Реферати мають бути підготовлені на початок польового періоду практики для того, щоб у кожній бригаді були фахівці із поглибленими знаннями певних форм рельєфу. Зазначені спеціалісти мають консультувати своїх колег як у польовій період, так і при камеральній обробці та оформленні результатів польових досліджень.

### **Перелік індивідуальних завдань:**

#### **БАСКЕТБОЛ**

##### Завдання 1

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку стрибучості.

##### Завдання 2

1. Історія розвитку гри.
2. Індивідуальні технічні дії в нападі.
3. Методика навчання кидка у кошик однією рукою з місця.

##### Завдання 3

1. Склад команди. Ігрові амплуа гравців.
2. Техніка володіння м'ячем.
3. Методика навчання атаці з подвійного кроку.

##### Варіант 4

1. Порушення правил гри. Види покарань.
2. Види передачі м'яча. Умови застосування.
3. Методика проведення уроку з баскетболу.

##### Варіант 5

1. Системи виявлення переможців. Ведення протоколу гри.
2. Тактика гри. Види командних взаємодій у захисті.
3. Структура тренувального заняття з баскетболу.

##### Варіант 6

1. Методика суддівства. Знаки жестикулювання.
2. Техніка пересувань у захисті та нападі.
3. Методика навчання ведення м'яча.

##### Варіант 7

1. Склад суддівської колегії. Функції суддів.
2. Індивідуальні технічні й тактичні дії в захисті.
3. Методика розвитку швидкості.

##### Варіант 8

1. Положення про проведення змагань.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті.
3. Методика навчання передачі м'яча.

##### Варіант 9

1. Правила проведення замін. Тайм-аут.
2. Види кидків у кошик. Умови їх застосування.
3. Методика розвитку сили.

##### Варіант 10

1. Організація змагань, їх види.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку витривалості.

#### **ВОЛЕЙБОЛ**

## Варіант 1

1. Склад команди. Ігрові амплуа гравців.
2. Техніка володіння м'ячем.
3. Методика навчання прямого нападаючого удару.

## Варіант 2

1. Порушення правил гри. Види покарань.
2. Види передачі м'яча. Умови застосування.
3. Методика проведення уроку з волейболу.

## Варіант 3

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку стрибучості.

## Варіант 4 1. Історія розвитку гри.

2. Індивідуальні технічні дії в нападі.
3. Методика навчання верхньої прямої подачі.

## Варіант 5

1. Методика суддівства. Знаки жестикулювання.
2. Техніка пересувань у захисті та нападі.
3. Методика навчання нижньої прямої подачі.

## Варіант 6

1. Системи виявлення переможців. Ведення протоколу гри.
2. Тактика гри. Види командних взаємодій у захисті.
3. Структура тренувального заняття з волейболу.

## Варіант 7

1. Організація змагань, їх види.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку витривалості.

## Варіант 8

1. Правила проведення замін. Тайм-аут.
2. Види передач. Умови їх застосування.
3. Методика розвитку сили.

## Варіант 9

1. Положення про проведення змагань.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті.
3. Методика навчання передачі м'яча.

## Варіант 10

1. Склад суддівської колегії. Функції суддів.
2. Індивідуальні технічні і тактичні дії в захисті.
3. Методика розвитку швидкості.

**ГАНДБОЛ**

## Варіант 1

1. Історія розвитку гри.
2. Індивідуальні технічні дії в нападі.
3. Методика навчання кидка зігнутою рукою зверху.

## Варіант 2

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку стрибучості.

## Варіант 3

1. Порушення правил гри. Види покарань.
2. Види передачі м'яча. Умови застосування.
3. Методика проведення уроку з гандболу.



## Варіант 4

1. Склад команди. Ігрові амплуа гравців.
2. Техніка володіння м'ячем.
3. Методика навчання кидка після ведення.

## Варіант 5

1. Методика суддівства. Знаки жестикулювання.
2. Техніка пересувань у захисті та нападі.
3. Методика навчання ведення м'яча.

## Варіант 6

1. Системи виявлення переможців. Ведення протоколу гри.
2. Тактика гри. Види командних взаємодій у захисті.
3. Структура тренувального заняття з гандболу.

## Варіант 7

1. Положення про проведення змагань.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті.
3. Методика навчання передачі м'яча.

## Варіант 8

1. Склад суддівської колегії. Функції суддів.
2. Індивідуальні технічні і тактичні дії в захисті.
3. Методика розвитку швидкості.

## Варіант 9

1. Організація змагань, їх види.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку витривалості.

## Варіант 10

1. Правила проведення замінів. Тайм-аут.
2. Види кидків та передач. Умови їх застосування.
3. Методика розвитку сили.

**ФУТБОЛ**

## Варіант 1

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку стрибучості.

## Варіант 2

1. Історія розвитку гри.
2. Індивідуальні технічні дії в нападі.
3. Методика навчання удару внутрішньою частиною стопи.

## Варіант 3

1. Склад команди. Ігрові амплуа гравців.
2. Техніка володіння м'ячем.
3. Методика навчання зупинці внутрішньою частиною стопи.

## Варіант 4

1. Порушення правил гри. Види покарань.
2. Види передач м'яча. Умови застосування.
3. Методика проведення уроку з футболу.

## Варіант 5

1. Системи виявлення переможців. Ведення протоколу гри.
2. Тактика гри. Види командних взаємодій у захисті.
3. Структура тренувального заняття з футболу.

## Варіант 6

1. Методика суддівства. Знаки жестикулювання.
2. Техніка пересувань у захисті та нападі.

### 3. Методика навчання ведення м'яча.

#### Варіант 7

1. Склад суддівської колегії. Функції суддів.
2. Індивідуальні технічні і тактичні дії в захисті.
3. Методика розвитку швидкості.

#### Варіант 8

1. Положення про проведення змагань.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті.
3. Методика навчання передачі м'яча.

#### Варіант 9

1. Правила проведення заміни. Офсайд.
2. Види ударів по м'ячу та передач. Умови їх застосування.
3. Методика розвитку сили.

#### Варіант 10

1. Організація змагань, їх види.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку витривалості.

## **Лекційні та практичні заняття та екскурсії під час практики**

### **Заняття 1. Тема: БАСКЕТБОЛ**

1. Ведення м'яча на швидкість (20 м). Жінки – 4,0-4,4 с; чоловіки – 3,7-4,1 с.
2. Човникове ведення м'яча (4/9 м). Жінки – 11,6 с; чоловіки – 10,4 с.
3. Ведення м'яча з обведенням стійок (на техніку виконання).
4. Передача м'яча від грудей (з кроком). Час виконання – 15 с. Відстань – 6 м.

Кількість передач: жінки – 25, чоловіки – 30.

5. Зупинка шагом і стрибком (на техніку виконання).
6. Атака з подвійного кроку, правим і лівим флангом (на техніку виконання).
7. Штрафні кидки: з 10 – не менше 5 влучень.

### **Заняття 2. Тема: ВОЛЕЙБОЛ.**

1. Передача двома руками зверху вперед-вгору (в баскетбольний щит або стінку). Жінки – 25 передач, чоловіки – 30 передач.
2. Передача двома руками зверху над собою, з поворотом на 90° після кожної з них, в колі діаметром 3 м. Жінки – 25 передач, чоловіки – 30 передач.
3. Передача двома руками знизу, з накидування партнера. Відстань – 9 м. Жінки – 25 передач, чоловіки – 30 передач.
4. Верхній нападаючий удар, зі свого підкидання, через сітку змагальної висоти із зон «4» та «2», по ходу та з переводом (на влучність і техніку виконання).
5. Верхня пряма подача. З 10 спроб: жінки – 5 влучень, чоловіки – 8 влучень.
6. Нижня пряма подача. Жінки – виконати 3 подачі поспіль, чоловіки – влучити в зони «1», «6», «5» з чотирьох спроб.

### **Заняття 3. Тема: ГАНДБОЛ**

1. Ведення м'яча на швидкість (30 м). Час виконання: жінки – 5,0-5,4 с; чоловіки – 4,7-5,0 с.
2. Високе ведення м'яча по прямій. Старт – за лицьовою лінією баскетбольного майданчика. За сигналом провести м'яч уздовж бокової лінії (26 м) із збереженням техніки ведення і впіймати його за протилежною лицьовою лінією. Дозволяється 4 удари м'яча об підлогу для жінок і 3 – для чоловіків.
3. Човникове ведення м'яча (10'4 м). Старт – за лицьовою лінією баскетбольного майданчика. За сигналом торкнутися рукою стартової лінії та рухатися з веденням м'яча до лінії волейбольного майданчика (4 м) і назад, при цьому щоразу торкатися ліній. Провести м'яч 10 разів. Час виконання: жінки – 15,6 с; чоловіки – 14,5 с.
4. Передача м'яча однією рукою зверху, на місці. Час виконання – 30 с. Відстань: для жінок – 6 м, для чоловіків – 9 м. Кількість передач: жінки – 30, чоловіки – 27.

5. Кидки м'яча на дальність і точність. Закинути м'яч у ворота (з трьох – два) без торкання ним ігрового майданчика. Відстань до воріт: для жінок – 20 м, для чоловіків – 30 м. Жінки – у русі (з розбігу), чоловіки – з місця.

#### **Заняття 4. Тема: ФУТБОЛ.**

Для польових гравців. 1. Тест на техніку ведення та спеціальну швидкість. · Від центральної лінії футбольного поля ведення з максимальною швидкістю (10 м) + обведення «змійкою» 5 стійок, кожна через 5 м (25 м) + удар по воротах з лінії штрафного майданчика. Оцінка: 7,5 с – 8,0 с – 8,4 с. · Або за 30 м від лінії штрафного майданчика ведення з максимальною швидкістю (20 м) + обведення «змійкою» 4 стійок, через 2 м кожна + удар по воротах з лінії штрафного майданчика. Оцінка: 8,3 с – 8,7 с – 9,0 с.

2. Тест на точність і силу удара. З лінії штрафного майдану виконати 5 ударів ногою у задану половину воріт (ворота можна розділити за допомогою мотузки, вертикально). Влучення зараховується, якщо м'яч пролетів за лінію воріт не менше 10 м (за воротами на відстані 10 м можна провести лінію). Оцінка за влучення: 4 р. – 3 р. – 2 р; або за влучення з 10 ударів: 8 р. – 7 р. – 6 р.

Для воротарів. 3. Удар по м'ячу з рук, на дальність. Оцінка: 40 м – 43 м – 45 м. 4. Кидок м'яча на дальність однією рукою. Оцінка: 30 м – 32 м – 34 м.

### **6. Форми і методи контролю.**

Практика завершується диференційованим заліком, який плюсується до загальної оцінки з освітнього компоненту «Спортивні ігри з методикою викладання». Програмою передбачено 20 годин на виконання практичних занять, 10 годин на самостійну роботу і виконання індивідуальних завдань. На заняттях оцінюється діяльність студента по виконанню конкретних завдань що фіксується в зошитах. Підсумкова оцінка в балах за 100-бальною шкалою, кредитно-трансферною і національною оцінкою виставляється в журнал академічної групи.

### **7. Вимоги щодо оформлення звітної документації про проходження практики.**

#### **Вимоги до звіту.**

Звіт має включати такі складові частини:

- титульний аркуш;
- список студентів-виконавців із зазначенням теми індивідуального завдання;
- зміст;
- вступ;
- розділ 1 – Теоретична частина.
- розділ 2 – Практична частина
- розділ 3 - перелік виконаних індивідуальних завдань
- розділ 4 - план-конспект розробки заняття з одного з виду спорту за вибором студента
- висновки та рекомендації;
- список використаної літератури та джерел.

### **8. Критерії оцінювання:**

- Діяльність студента на кожному 4-годинному практичному занятті оцінюється так:
- аналіз дидактичних матеріалів, документації, засобів навчання та ін. і обговорення в групі 1-5 балів;
  - виконання практичних завдань 2 - 5 балів;
  - оформлення щоденника 1-5 балів.

Максимальна кількість балів -15

5 балів - студент демонструє вміння роботи аналіз нормативних документів, оцінювати їх відповідність часу, значущість, мету, правильно, відповідно вимогам оформлює в зошиті відповіді на завдання з планування навчальної роботи, аналізу засобів навчання плаванню;

4 бали - студент виділяє суттєве, головне при аналізі матеріалів нормативної бази освіти, планів навчальної роботи учителя та ін., проте відповіді і практичні дії не відрізняються оригінальністю, мають незначні помилки при визначенні мети, структури, потреби для учителя фізичної культури як регулятивного документа. В оформленні зошита порушена логіка відповіді, є несуттєві помилки.

3 бали - завдання виконані не менш, ніж на 60% навчального матеріалу. В обговоренні теоретичних питань студент не може чітко визначити призначення і необхідність певного документа. В зошиті оформлено відповіді коротко і неповністю.

2 бали - завдання виконані менше, ніж на половину. Студент погано орієнтується у призначенні нормативних документів, що стосуються освіти фізичної культури.

1 бал - студент має уявлення про існування певних законів про освіту, стандарту середньої освіти, шкільної документації, але не може чітко визначити їхнє призначення, структуру. Відповіді в зошиті представлені не на всі завдання.

Виконання самостійної роботи з тем або окремих питань програми практики оцінюється 1-5 балами.

Виконане повністю індивідуальне завдання максимально оцінюється 10 балами, по 2 бали за кожне завдання. При відсутності відповіді на кожне із завдань бали не виставляються.

Залік проводиться на підсумковій конференції з практики із захистом звіту.

Якісними критеріями оцінювання виконання індивідуальних завдань студентами є:

1. Повнота виконання завдання: елементарна; фрагментарна; повна; неповна.
2. Рівень самостійності студента: під керівництвом викладача; консультація викладача; самостійно.
3. Сформованість навчально-інформаційних умінь (робота з інформаційними джерелами, спостереження).
4. Сформованість навчально-інтелектуальних умінь (визначення понять, аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення, вміння відповідати на запитання, виконувати творчі завдання).
5. Рівень сформованості фахових методичних умінь (вміння застосовувати на практиці набуті знання):

- низький – володіння умінням здійснювати первинну обробку навчальної інформації без подальшого її аналізу;
- середній – уміння вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань;
- достатній – застосовує набуті знання у стандартних практичних ситуаціях;
- високий – володіння умінням творчо-пошукової діяльності.

**Підсумкова оцінка за практику нараховується наступним чином:**

Види діяльності	Бали
Практичні заняття за п'ять днів	1-75
Самостійна робота	1-5
Індивідуальне завдання	1-10
Виконання тестів	1-10
Загальна сума	1-100

Виставляється в академічний журнал в балах за 100-бальною шкалою, кредитно-трансферною і національною оцінкою.

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для диференційованого заліку	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
65-69	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного проходження практики	не зараховано з можливістю повторного проходження практики
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним проходженням практики	не зараховано з обов'язковим повторним проходженням практики

## 9. Підведення підсумків практики.

9.1. Після закінчення терміну практики здобувачі вищої освіти звітують про виконання програми практики. Звітна документація оформлюється, оцінювання результатів проходження практики здійснюється відповідно до вимог, критеріїв, встановлених кафедрою та зазначених у робочій програмі практики здобувачів вищої освіти.

9.2. Контрольні заходи з навчальної практики у здобувачів вищої освіти відбуваються на базі практики в останній день проходження практики.

9.3. Навчальна практика, яка входить до складу інтегрованого освітнього компоненту (дисципліни), оцінюються за 100-бальною шкалою, а рейтинг здобувача вищої освіти з освітнього компоненту визначається як середнє арифметичне.

9.4. Оцінювання результатів проходження навчальної практики за визначеними кафедрою вимогами здійснюється керівником практики від кафедри. Оцінка за навчальну практику як частина інтегрованого освітнього компоненту (модуль) фіксується у журналі обліку роботи академічної групи за підписом керівника практики від кафедри.

## 10. Перелік навчально-методичної літератури.

### БАСКЕТБОЛ

#### **Базова:**

1. Анікеєнко Л.В., Єфременко В.М., Яременко О.М., Кузенков О.В., Устименко Г.О. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2021. 127 с.

2. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя: Запорізький національний університет. 2017. 90 с.

3. Мітова О.О. Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.

4. Сушко Р.О., Мітова О.О., Дорошенко Е.Ю. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі. [навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] Дніпропетровськ. 2014. 162с.

5. Цимбалюк Ж.О., Несен О.О., Мусієнко А.В., Юрченко І.М.. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ. 2022. 114 с.

6. Чуча Ю.І., Помещикова І.П., Пащенко Н.О., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Прогнозування та відбір у баскетболі: Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2020. 54 с.

**Допоміжна:**

1. Ефімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.

2. Козіна Ж.Л., Кондак Н.М., Защук С.Г., Москалець Т.В. Баскетбол: правила, гра, навчання. Навчальний посібник. Харків: Точка, 2012. 318 с.

3. Мітова О.О., Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпропетровськ. Вид. «Інновація». 2016. 110 с.

4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. Л.: ЛДУФК. 2015. 78 с.

**Інформаційні ресурси в інтернеті:**

1. Асоціація баскетбольних клубів України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.superleague.ua>.

2. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com>.

3. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.com>.

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Базова:**

1. Козина Ж.Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: монографія. Харків, 2009. 396 с.

2. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.

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

4. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.

5. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: ЛілеяНВ, 2001. 196 с.

6. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. Вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/1522>.

7. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. 2011. 65с.

**Допоміжна:**

1. Беляєв А. В., Савин М.В. Волейбол [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://studfile.net/preview/4542573/>.

2. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Навчальний посібник. Київ, 2004. 664 с.

3. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

4. Волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2009. 138 с.

5. Кічук С.Ф., Авраменко В.Г., Лобанков В.С., Гавров Ю.Л. Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання. Тестові завдання. Тернопіль. 2003. 186 с.

**Інформаційні ресурси в інтернеті:**

1. Офіційні волейбольні правила 2017 – 2020 рр. [Електронний ресурс]. Режим

доступу до ресурсу: [http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni\\_pravyla\\_voleybolu.pdf](http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_voleybolu.pdf)

### **ФУТБОЛ**

#### **Базова:**

1. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2022. 288 с.
2. Лісенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол): навчально-методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2020. 51 с.
3. Мосейчук Ю.Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури : монографія. Чернівці: Місто, 2018. 436 с.
4. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ Стандарт-Сервіс, 2017. 150 с.
5. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с.

#### **Допоміжна:**

1. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (футбол)» для студентів I курсу Харківської державної академії фізичної культури (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Харків: ХДАФК, 2020. 132 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Українська асоціація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <https://uaf.ua/>

### **ГАНДБОЛ**

#### **Базова:**

1. Дядечко І.Є., Клопов Р.В., Дорошенко Е.Ю. Оптимізація тренувального процесу в гандболі з урахуванням специфічних особливостей жіночого організму. Запорожжя: ЗНУ. 2019. 232 с.
2. Кушнірюк С., Осіпов В. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Бердянськ: Бердянський державний педагогічний університет, 2013. 290 с.
3. Петровська Т.В. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О.Р. Гринь та ін.; за заг. ред. Т.В. Петровської. К.: Видавець Позднішев, 2021. 166 с.
4. Прозар М.В., Авінов В.Л., А.О. Петров, В.А. Стасюк, Балан С.М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський. ПП Буйницький О.А., 2020. 320 с.
5. Соловей О.М., Соловей Д.О. Основи навчання тактики гри в гандбол [навчально – методичний посібник]. Дніпро. 2018. с. 112.
6. Соловей О.М., Соловей Д.О. Теоретичні основи гандболу: навчальний посібник. Дніпро: 2017. 161 с.
7. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу: монографія. Запоріжжя : Статус, 2017. 400 с

#### **Допоміжна:**

1. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : монография. Запорожжя : ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.

4. Тучинська Т.А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
5. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. Вінниця, 2011 154 с.
6. Фролова Л.С. Початкове навчання техніці гандболу: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2015. 80 с.

**Інформаційні ресурси в інтернеті:**

1. Українська гандбольна ліга: офіційний сайт. [Електронний ресурс]. Код доступу: <http://handball.in.ua>
2. Федерація гандболу України: офіційний сайт. [Електронний ресурс]. Код доступу: <http://www.handball.net.ua/>
3. European Handball Federation: official site. [E-resource]. Security code: <http://www.eurohandball.com/>
4. International Handball Federation: official site. [E-resource]. Security code: <http://www.ihf.info/>
5. EHF Champions League: official site. [E-resource]. Security code: <http://www.ehfc1.com/>