Міністерство освіти і науки України

Сумський державний університет

Класичний фаховий коледж

**ЖУРНАЛ РОБОТИ**

**СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА**

ЯНОВСЬКОГО ДМИТРА ОЛЕКСАНДРОВИЧА

група ФК-01 СК, курс І

Конотопська дитячо-юнацька спортивна школа

місце практики

відділення ФУТБОЛУ

група початкової підготовки

першого року навчання

Конотоп - 2022

Міністерство освіти і науки України

Сумський державний університет

Класичний фаховий коледж

Журнал роботи

студента-практиканта

Укладачі:

В.І. Гончаренко – доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, професор кафедри теорії та методики спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Л.Є. Сабаніна – голова циклової комісії фізичного виховання

Методичні рекомендації включають в себе необхідний матеріал для проходження тренерської практики студентів ІІ курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Журнал роботи студента-практиканта є основним документом обліку роботи в період проведення тренерської практики. Видається студенту на початку практики і після її завершення повертається керівнику практики.

ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, команда Конотопська ДЮСШ

Директор спортивної школи Паламарчук Тамара Михайлівна

Тренер Савоченко Олег Анатолійович

Керівник практики Сабаніна Лілія Євгенівна

Термін проходження практики:

Початок: «16»травня 2022р.

Закінчення: «03» червня 2022 р.

**Основні завдання тренерської практики**

Оволодіти уміннями:

⁕ спостерігати, порівнювати, відбирати, аналізувати та систематизувати навчально-тренувальний матеріал;

⁕ діагностувати стан та рівень підготовки спортсменів (тестування фізичних якостей спортсменів, функціональних можливостей, сформованості рухомих умінь та навичок, психологічної та техніко-тактичної підготовки);

⁕ прогнозувати результати навчально-тренувальної та змагальної діяльності;

⁕ здійснювати планування навчально-тренувальної, змагальної, виховної, методичної та інших розділів роботи тренера;

⁕ організувати навчально-тренувальну, змагальну та виховну роботу із спортсменами на рівні сучасних психолого-педагогічних, методико-біологічних, дидактичних і методичних вимог;

⁕ організувати та проводити пропаганду по залученню до занять фізичною культурою і спортом.

**Документація та оцінка за тренерську практику**

Протягом практики студенти ведуть психолого-педагогічні спостереження, які фіксують в щоденнику спостережень з тренерської практики.

***Обов’язкові документи:***

1. Індивідуальний план роботи на період проходження практики.

2. Звіт про роботу за період практики;

3. Робочий зошит студента-практиканта;

4. Плани-конспекти навчально-тренувальних занять;

5. Документи з проведення спортивних заходів тренерської практики (положення про змагання, наказ на його проведення, протоколи змагань, наказ з підведенням підсумків змагань).

За результатами тренерської практики і наявності необхідної документації студентам ставиться залік. Залік не виставляється у тому випадку, коли студент не виконав одного або кількох завдань.

**Щоденник педагогічних спостережень**

“Затверджую”

Керівник практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Щоденник**

обліку роботи студента ІІ курсу

групи ФК-01 СК спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Яновського Дмитра Олександровича

(прізвище, ім’я, по-батькові)

за період тренерської практики

з 16.05.2022 по 03.06.2022 р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Зміст роботи | Зауваження,  вказівки | Особисті пропозиції та висновки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16.05.  2022 | Вступний інструктаж. Знайомство з місцем практики, тренером, адміністрацією ДЮСШ |  | Вик. |
| 17.05.  2022 | Знайомство з групою. Ознайомлення з навчально-тренувальною документацією тренера та ДЮСШ |  | Вик. |
| 18.05.  2022. | Ознайомлення з конспектом тренування, спостереження за проведенням тренування. Заповнення щоденника. |  | Вик. |
| 19.05  2022. | Проведення тренування асистентом тренера. Підготовка до самостійного проведення частини тренування. |  | Вик. |
| 20.05.  2022 | Проведення підготовчої частини тренування самостійно.  Проведення тренування асистентом тренера. Заповнення щоденника. |  | Вик. |
| 23.05.  2022 | Робота з навчально-тренувальною документацією тренера та ДЮСШ. Розробка положення про спортивні змагання. Проведення тренування асистентом тренера. |  | Вик. |
| 24.05.  2022 | Проведення основної частини тренування самостійно. Робота з навчально-тренувальною документацією тренера та ДЮСШ. Заповнення щоденника. Підготовка до самостійного проведення тренування. |  | Вик. |
| 25.05.  2022 | Самостійне проведення тренування. Робота з навчально-тренувальною документацією тренера та ДЮСШ. Заповнення щоденника. |  | Вик. |
| 26.05  2022 | Затвердження положення про спортивні змагання. Підготовка заявки на змагання. Робота з навчально-тренувальною документацією. Заповнення щоденника. |  | Вик. |
| 27.05.  2022 | Самостійне проведення тренування.  Спостереження за проведенням тренування тренером. Заповнення щоденника. |  | Вик. |
| 30.05.  2022 | Самостійне проведення тренування. Робота з навчально-тренувальною документацією тренера та ДЮСШ. Заповнення щоденника. |  | Вик. |
| 31.05.  2022 | Робота з навчально-тренувальною документацією. Спостереження за проведенням тренування тренером , самостійне проведення тренування. Заповнення щоденника. |  | Вик. |
| 01.06.  2022 | Робота з навчально-тренувальною документацією. Спостереження за проведенням тренування тренером , самостійне проведення тренування. Заповнення щоденника. |  | Вик. |
| 02.06.  2022 | Робота з навчально-тренувальною документацією. Спостереження за проведенням тренування тренером , самостійне проведення тренування. Заповнення щоденника, оформлення «Журналу роботи студента-практиканта». |  | Вик. |
| 03.06. 2022 | Оформлення «Журналу роботи студента-практиканта». Захист практики. |  | Вик. |

**Загальні відомості про групу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Прізвище, ім’я | Рік народження | Школа  № | Клас | Розряд | Дом.  адреса | Мед. огляд |
| 1 | Ващенко Сергій | 27.09.11 | 5 | 4 | б/р |  | 01.09.21 |
| 2 | Демченко Денис | 2.01. 11 | 5 | 5 | б/р |  | 01.09.21 |
| 3 | Іващенко Ярослав | 4.03.10. | 12 | 6 | б/р |  | 01.09.21 |
| 4 | Ігнатчик Влад | 8.11.10 | 3 | 5 | б/р |  | 01.09.21 |
| 5 | Кострома Артем | 23.07.10 | 3 | 5 | б/р |  | 01.09.21 |
| 6 | П’ятницький Андрій | 21.11.11. | 3 | 4 | б/р |  | 01.09.21 |
| 7 | Білик Вадим | 5.08.10 | 12 | 6 | б/р |  | 01.09.21 |
| 8 | Міхно Антон | 28.09.10 | 12 | 5 | б/р |  | 01.09.21 |
| 9 | Крилов Влад | 12.11.10 | 5 | 5 | б/р |  | 01.09.21 |
| 10 | Сергієнко Олексій | 01.02.11. | 12 | 5 | б/р |  | 01.09.21 |
| 11 | Федченко Тимур | 06.04.11. | 1 | 5 | б/р |  | 01.09.21 |
| 12 | Фесенко Артем | 14.05.10 | 12 | 6 | б/р |  | 01.09.21 |

**Розклад занять**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Місяці | Дні тижня, час і місце проведення занять | | | | | | |
| понеділок | вівторок | середа | четвер | п’ятниця | субота | неділя |
| травень | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 |  | 16.30-18.00 | - | - |
| червень | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 |  | 16.30-18.00 | - | - |

**Індивідуальний план роботи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Зміст роботи | Термін виконання | Відмітка про виконання | |
| І тиждень | | | | |
| 1 | Вступний інструктаж. | 16.05 | | Вик. |
| 2 | Знайомство з місцем практики, тренером, адміністрацією ДЮСШ | 16.05 | | Вик. |
| 3 | Знайомство з групою. та ДЮСШ | 17.05 | | Вик. |
| 4 | Ознайомлення з навчально-тренувальною документацією ДЮСШ | 17.05 | | Вик. |
| 5 | Ознайомлення з навчально-тренувальною документацією тренера. | 17.05 | | Вик. |
| 6 | Ознайомлення з конспектом тренування. | 18.05 | | Вик. |
| 7 | Спостереження за проведенням тренування. | 18.05 | | Вик. |
| 8 | Проведення тренування асистентом тренера | 19.05 | | Вик. |
| 9 | Підготовка до самостійного проведення частини тренування. | 19.05 | | Вик. |
| 10 | Проведення підготовчої частини тренування самостійно. | 20.05 | | Вик. |
| 11 | Заповнення щоденника. | 20.05 | | Вик. |
| ІІ тиждень | | | | |
| 12 | Розробка положення про спортивні змагання. | 23.05 | | Вик. |
| 13 | Проведення тренування асистентом тренера. | 23-27.05 | | Вик. |
| 14 | Проведення основної частини тренування самостійно. | 23-27.05 | | Вик. |
| 15 | Робота з навчально-тренувальною документацією | 23-27.05 | | Вик. |
| 16 | Самостійне проведення тренування. | 23-27.05 | | Вик. |
| 17 | Заповнення щоденника. | 23-27.05 | | Вик. |
| ІІІ тиждень | | | | |
| 18 | Робота з навчально-тренувальною документацією. | 30.05-02.06 | | Вик. |
| 19 | Самостійне проведення тренування | 30.05-02.06 | | Вик. |
| 20 | Заповнення щоденника | 30.05-02.06 | | Вик. |
| 21 | Оформлення «Журналу роботи студента-практиканта». | 30.05-02.06 | | Вик. |
| 22 | Захист практики | 03.06 | | Вик. |

**Перспективний план групи на навчальний рік**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Прізвище, ім’я | Кращий результат попереднього року | Запланований результат на навчальний рік | Кращий результат року |
| 1 | Ващенко Сергій | 34 | 60 | 40 |
| 2 | Демченко Денис | 45 | 70 | 50 |
| 3 | Іващенко Ярослав | 32 | 60 | 35 |
| 4 | Ігнатчик Влад | 26 | 50 | 30 |
| 5 | Кострома Артем | 27 | 50 | 30 |
| 6 | П’ятницький Андрій | 12 | 30 | 21 |
| 7 | Білик Вадим | 39 | 70 | 45 |
| 8 | Міхно Антон | 19 | 30 | 26 |
| 9 | Крилов Влад | 23 | 50 | 30 |
| 10 | Сергієнко Олексій | 28 | 60 | 28 |
| 11 | Федченко Тимур | 31 | 60 | 36 |
| 12 | Фесенко Артем | 26 | 60 | 33 |

**План-графік**

**розподілу годин на навчальний рік**

|  |  |
| --- | --- |
| Розділи програми | Кількість годин |
| Загально-фізична підготовка | 120 |
| Спеціальна фізична підготовка | 58 |
| Технічно-тактична підготовка | 110 |
| Приймальні та перевідні іспити | 4 |
| Участь у змаганнях | Згідно календарю |
| Спортивно-оздоровча робота та робота за індивідуальним планом | 38 |
| Теорія | 8 |

**План навчально-тренувальних занять на тиждень**

з «23» травня по «27» травня 2022р.

Завдання: Навчити техніко-тактичним діям в захисті, закріпити техніку ведення, передачі та контролювання м’яча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дні тижня | Зміст роботи | Дозування | Відмітки про виконання |
| Понеділок | Навчити елементам техніки контролю м’яча. Вдосконалення техніки ударів по м’ячу. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів. | 90 хв. | Вик. |
| Вівторок | Навчання техніко-тактичним діям в захисті. Елементарні комбінації. Ведіння та передачі м’яча в парах.  Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів. | 90 хв. | Вик. |
| Середа | Закріплення техніки контролю м’яча. Закріплення техніко-тактичних дій в захисті. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів. | 90 хв. | Вик. |
| П’ятниця | Вправи в парах. Елементарні комбінації. Вдосконалення техніки володіння м’ячем. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів. | 90 хв. | Вик. |

**ПОЛОЖЕННЯ**

про проведення змагань

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­з міні-футболу серед школярів міста Конотопа

Розділ І. МЕТА І ЗАВДАННЯ

Спортивні [змагання](http://www.alsport.com.ua/?p=2869)  проводяться з метою пропаганди активного способу життя, підвищення ролі фізичної культури та спорту, організації активного відпочинку та зміцнення здоров’я школярів міста.

Розділ ІІ. КЕРІВНИЦТВО ЗМАГАННЯМИ

Проведення змагань відбувається під керівництвом Управління освіти,відділ молоді та спорту Конотопської міської ради та при сприянні Конотопської ДЮСШ.

Організація та проведення змагань здійснюється Організаційним комітетом.

Склад Організаційного комітету визначається засновниками турніру.

На Організаційний комітет покладаються функції:

— повідомлення адміністрацій шкіл про запланований захід;  
— організація та проведення реєстрацій команд – учасниць;  
— організація та проведення жеребкування;  
— визначення системи розіграшу;  
— вжиття організаційних заходів щодо місця проведення змагань;  
— організація нагородження;  
— вирішення інших питань, пов’язаних з проведенням турніру.

Розділ ІІІ. МІСЦЕ ТА ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.

Змагання проводяться на полі зі штучним покриттям Конотопської ДЮСШ 18 - 22 травня 2022 року з 09-00 год.

Розділ ІV. УЧАСНИКИ ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Змагання проводяться серед команд шкіл міста, сформованих з гравців 4-6 класів  
Змагання проводяться за системою з вибуванням.  
Матч складається з двох таймів по 10 хв. з перервою 5 хв. між таймами.  
Змагання проводяться за спрощеними «Правилами гри в міні-футбол».  
В рапорт арбітра на гру вноситься не більше 12 гравців. Безпосередньо у грі бере участь 5 гравців (1 воротар і 4 польових).  
Заявки в установленій формі, завірені лікарем, подаються в оргкомітет змагань в день початку змагань.

Розділ V. ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

Якщо в основний час матч завершився в нічию на всіх етапах, призначається серія післяматчевих 6-ти метрових ударів згідно з правилами гри.

Розділ VІ. НАГОРОДЖЕННЯ

Команда-переможець нагороджується кубком, золотими медалями, дипломом першого ступеню та солодкими призами. Команда, що посіла друге місце нагороджується срібними медалями, дипломом другого ступеня та солодкими призами. Команда, що посіла третє місце нагороджується бронзовими медалями, дипломом третього ступеню та солодкими призами.

За результатами змагань серед команд визначаються лауреати в номінаціях:

а) кращий воротар; б) кращий гравець; в) кращий бомбардир;

Розділ VІІ. ФІНАНСОВІ ВИТРАТИ

Витрати по проведенню змагань (оплата суддівства, медичного працівника, співробітників МВС та техробітника, придбання призів) покладається на відділ молоді та спорту Конотопської міської ради.

**ЗАЯВКА**

**на участь у змаганнях з міні-футболу на Кубок міста команди ДЮСШ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | П.І.П. | Рік народження | Спортивний розряд | Віза лікаря |
| 1 | Ващенко Сергій | 27.09.11 | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 2 | Демченко Денис | 2.01. 11 | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 3 | Іващенко Ярослав | 4.03.10. | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 4 | Ігнатчик Влад | 8.11.10 | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 5 | Кострома Артем | 23.07.10 | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 6 | П’ятницький Андрій | 21.11.11. | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 7 | Білик Вадим | 5.08.10 | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 8 | Міхно Антон | 28.09.10 | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 9 | Крилов Влад | 12.11.10 | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 10 | Сергієнко Олексій | 01.02.11. | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 11 | Федченко Тимур | 06.04.11. | б/р | 16.05.2022  допущений |
| 12 | Фесенко Артем | 14.05.10 | б/р | 16.05.2022  допущений |

Керівник (директор) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тамара ПАЛАМАРЧУК

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Даніл ДЯЧЕНКО

Лікар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ганна ГОРБУНОВА

Печатка організації

План-конспект тренувального заняття № 1

від «20» травня 2022 р.

для групи початкової підготовки відділення «Футбол»

Завдання: 1. Навчити працювати з м’ячем в парах

2. Закріпити техніку контролю м’яча.

3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.

Інвентар: м’ячі, фішки, координаційна драбина, манишки, свисток, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| **І. Підг. част. 25 хв.** | 1. Шикування, повідомлення задач тренування.  2. Ходьба, біг із завданням.  3. ЗРВ  4. Спеціальні бігові вправи футболіста | 3хв.  5 хв.  8 хв.  9 хв. | Метод фронтально-поточний.  ЗРВ – самостійно.  Бігові вправи – контроль за технікою виконання |
| **ІІ. Осн. част. 60 хв.** | 1. Подолання координаційної драбинки:  * імітація гри напарника; * імітація гри захисника ; * біг в кожну сходинку.  1. Біг з м’ячем з прискореннями 2. Гра на одні ворота. Гравці розміщуються в 2 колони по різні боки від воріт, ведіння м’яча, передаючи м’яч один одному, удар по воротах. 3. Гра 2х2 на 2-є воріт. 4. Навчальна гра футбол. | 5 хв.  5х20 м  8 хв.  10 хв.  30 хв. | Контроль за технікою виконання вправ.  Намагатися не дивитися на м’яч при веденні, передачі виконувати на хід партнеру. |
| **ІІІ. Закл. част. 5 хв** | 1. Дріботливий біг 2. Вправи на відновлення та розтягування. 3. Шикування, підведення підсумків тренування.   Д/З: вправи на контроль м’яча, вистрибування вгору з присіду 2х20р. | 2 хв.  2 хв.  1 хв. | Відмітити кращих, повідомити загальні недопрацювання |

Студент-практикант: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

План-конспект тренувального заняття № 2

від «23» травня 2022 р.

для групи початкової підготовки відділення «Футбол»

Завдання: 1. Навчити контролювати м’яч

2. Закріпити техніку удару по м’ячу.

3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.

Інвентар: м’ячі, фішки, координаційна драбина, манишки, свисток, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| І. Підг. част. 25 хв. | 1. Шикування, повідомлення задач тренування.  2. Ходьба, біг із завданням.  3. ЗРВ  4. Спеціальні бігові вправи футболіста | 3хв.  5 хв.  8 хв.  9 хв. | Метод фронтально-поточний.  ЗРВ – самостійно.  Бігові вправи – контроль за технікою виконання |
| ІІ. Осн. част. 60 хв. | 1. Вправи з м’ячем:  * накидання м’яча на підйом; * накидання м’яча на стегно; * накидання м’яча на голову; * накидання м’яча на груди.  1. «Квадрат». 2. «Вісімка». 3. Удари по воротах з різних відстаней. 4. Навчальна гра футбол. | 10 хв.  8 хв.  12 хв.  5хв.  24 хв. | Контроль за технікою виконання вправ.  Приймати м’яч м’яко, без відскоку  Намагатися не дивитися на м’яч. |
| ІІІ. Закл. част. 5 хв | 1. Дріботливий біг 2. Вправи на відновлення та розтягування 3. Шикування, підведення підсумків тренування.   Д/З: вправи на контроль м’яча, згинання рук в упорі лежачі 2х20-30 р. | 2 хв.  2 хв.  1 хв. | Відмітити кращих. |

Студент-практикант: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

План-конспект тренувального заняття № 3

від «24» травня 2022 р.

для групи початкової підготовки відділення «Футбол»

Завдання: 1. Навчити техніко-тактичним діям в захисті

2. Закріпити техніку володіння м’ячем.

3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.

Інвентар: м’ячі, фішки, координаційна драбина, манишки, свисток, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| І. Підг. част. 25 хв. | 1. Шикування, повідомлення задач тренування.  2. Ходьба, біг із завданням.  3. ЗРВ  4. Спеціальні бігові вправи футболіста | 3хв.  5 хв.  8 хв.  9 хв. | Метод фронтально-поточний.  ЗРВ – самостійно.  Бігові вправи – контроль за технікою виконання |
| ІІ. Осн. част. 60 хв. | 1. Вправи в захисті:  * в парах «один веде – другий відбирає»; * те саме в трійках; * зонний захист в четвірках; * персональний захист в четвірках.  1. Навчальна гра футбол із завданням:  * без ведіння; * зонний захист; * персональна опіка. | 20 хв.  40 хв. | Контроль за технікою виконання вправ.  Намагатися не дивитися на м’яч при веденні, передачі виконувати на хід партнеру. |
| ІІІ. Закл. част. 5 хв | 1. Дріботливий біг 2. Вправи на відновлення та розтягування 3. Шикування, підведення підсумків тренування.   Д/З: вправи на розтягування, гнучкість. | 2 хв.  2 хв.  1 хв. | Відмітити кращих, повідомити загальні недопрацювання |

Студент-практикант: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

План-конспект тренувального заняття № 4

від «25» травня 2022 р.

для групи початкової підготовки відділення «Футбол»

Завдання: 1. Закріпити техніку контролювання м’яча.

2. Вдосконалення техніко-тактичних дій в захисті.

3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.

Інвентар: м’ячі, фішки, координаційна драбина, манишки, свисток, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| І. Підг. част. 25 хв. | 1. Шикування, повідомлення задач тренування.  2. Ходьба, біг із завданням.  3. ЗРВ  4. Спеціальні бігові вправи футболіста | 3хв.  5 хв.  8 хв.  9 хв. | Метод фронтально-поточний.  ЗРВ – самостійно.  Бігові вправи – контроль за технікою виконання |
| ІІ. Осн. част. 60 хв. | 1. Вправи з м’ячем:  * накидання м’яча на підйом; * накидання м’яча на стегно; * накидання м’яча на голову; * накидання м’яча на груди.  1. «Квадрат». 2. «Вісімка». 3. Удари по воротах з різних відстаней. 4. Вправи в захисті:  * в парах «один веде – другий відбирає»; * те саме в трійках; * зонний захист в четвірках; * персональний захист в четвірках.  1. Навчальна гра футбол із завданням:  * без ведіння; * зонний захист; * персональна опіка. | 10 хв.  7 хв.  8 хв.  5 хв.  10 хв.  20 хв. | Контроль за технікою виконання вправ.  Намагатися не дивитися на м’яч при веденні, передачі виконувати на хід партнеру.  Дотримуватись правил завдання, при порушенні правил м’яч передається супернику |
| ІІІ. Закл. част. 5 хв | 1. Дріботливий біг 2. Вправи на відновлення та розтягування 3. Шикування, підведення підсумків тренування.   Д/З: вправи на контроль м’яча. | 2 хв.  2 хв.  1 хв. | Відмітити кращих, повідомити загальні недопрацювання |

Студент-практикант: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

План-конспект тренувального заняття № 5

від «27» травня 2022 р.

для групи початкової підготовки відділення «Футбол»

Завдання: 1. Закріпити вміння працювати з м’ячем в парах.

2. Вдосконалення техніки володіння м’ячем.

3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.

Інвентар: м’ячі, фішки, координаційна драбина, манишки, свисток, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| І. Підг. част. 25 хв. | 1. Шикування, повідомлення задач тренування.  2. Ходьба, біг із завданням.  3. ЗРВ  4. Спеціальні бігові вправи футболіста | 3хв.  5 хв.  8 хв.  9 хв. | Метод фронтально-поточний.  ЗРВ – самостійно.  Бігові вправи – контроль за технікою виконання |
| ІІ. Осн. част. 60 хв. | 1. Подолання координаційної драбинки:  * імітація гри напарника; * імітація гри захисника ; * біг в кожну сходинку.  1. Біг в парах з м’ячем з прискореннями і передачами партнеру. 2. Гра на одні ворота. Гравці розміщуються в 2 колони по різні боки від воріт, ведіння м’яча, передаючи м’яч один одному, удар по воротах. 3. Гра 2х2 на 2-є воріт. 4. Навчальна гра футбол | 5 хв.  5х20 м  8 хв.  10 хв.  30 хв. | Контроль за технікою виконання вправ.  Намагатися не дивитися на м’яч при веденні, передачі виконувати на хід партнеру. |
| ІІІ. Закл. част. 5 хв | 1. Дріботливий біг 2. Вправи на відновлення та розтягування 3. Шикування, підведення підсумків тренування.   Д/З: загальна фізична підготовка: віджимання, присідання, підтягування. | 2 хв.  2 хв.  1 хв. | Відмітити кращих, повідомити загальні недопрацювання |

Студент-практикант: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцінка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Звіт студента про тренерську практику**

Протягом тренерської практики , що тривала з 16 травня по 03 червня 2022 року, я спостерігав за роботою тренерів, порівняв їх методи роботи, відібрав, проаналізував та систематизував навчально-тренувальний матеріал для себе.

Самостійно проводив тренування, організовував навчально-тренувальну, змагальну та виховну роботу із спортсменами на рівні сучасних вимог. Пропагував здоровий спосіб життя, сприяв формуванню сталого бажання до занять фізичною культурою і спортом.

Навчився прогнозувати результати навчально-тренувальної та змагальної діяльності, здійснювати планування навчально-тренувальної, змагальної, виховної, методичної та інших розділів роботи тренера.