

Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури



**НАСКРІЗНА ПРОГРАМА**

практики студентів факультету фізичної культури, що навчаються  
за навчальним планом бакалавра галузі знань 01 Освіта / Педагогіка  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
денної та заочної форм навчання

**Автор:** Прозар М. В., завідувач  
кафедри спорту і спортивних  
ігор, кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту

Ухвалено  
науково-методичною радою  
факультету фізичної культури

Протокол №7 від 28.08.2019 р  
Голова НМР В. М. Гоншовський

Обговорено і затверджено на  
засіданні кафедри спорту і  
спортивних ігор  
Протокол №11 від 27.08.2019 р.  
Завідувач кафедри М. В. Прозар

## **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 Практика студентів вищих навчальних закладів України є невід'ємною складовою освітньо-професійної програми підготовки фахівців. Вона спрямована на закріплення теоретичних знань, отриманих студентами за час навчання, набуття й удосконалення практичних навичок та умінь за відповідним напрямом чи спеціальністю.

1.2 Метою навчальних і виробничих практик, що передбачені навчальним планом підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт, є закріплення теоретико-методичних знань, вмінь і навичок здобувачів вищої освіти з наступних навчальних дисциплін: легкої атлетики, плавання й організації та проведення туристичних походів, гімнастики, спортивних ігор, зимових видів спорту, що були отримані в процесі навчання на факультеті фізичної культури, формування та розвиток професійного вміння приймати самостійні рішення в умовах дитячо-юнацької спортивної школи в групах початкової, попередньої та спеціалізованої базової підготовки, оволодіння студентами сучасними методами, формами організації фізичного виховання різних вікових категорій, знаряддями праці їх майбутньої професійної діяльності.

1.3 Практика студентів факультету фізичної культури проводиться на основі Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України, затвердженого наказом МО України від 08.04.1993 р. за № 93, листів Міністерства освіти і науки України від 05.12.2003 р. за №14/18.2-2097 «Про фахову (переддипломну) практику студентів вищих педагогічних закладів за місцем майбутнього працевлаштування» та від 07.02.2009 р. за №1/9-93 «Про практичну підготовку студентів», Закону України «Про вищу освіту», державного стандарту вищої освіти зазначеної спеціальності, освітньо-професійної програми, навчальних планів та Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка.

## **2. ВИДИ І ЗМІСТ ПРАКТИКИ**

Для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «бакалавр» денної форми навчання організовується і проводиться наступна практика:

- навчальна практика з легкої атлетики, плавання й організації та проведення туристичних походів (2 курс, 4 семестр, 4 тижні, 6 кредитів ЄКТС, що складає 180 годин);

- навчальна практика з гімнастики (3 курс, 5 семестр, 1 тиждень, 1,5 кредити, що складає 45 годин);
- навчальна практика зі спортивних ігор (3 курс, 6 семестр, 1 тиждень, 1,5 кредити, що складає 45 годин);
- навчальна практика із зимових видів спорту (3 курс, 6 семестр, 2 тижні, 3 кредити, що складає 60 годин);
- виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки (3 курс, 6 семестр, 4 тижні, 6 кредитів, що складає 180 годин);
- виробнича практика в ДЮСШ в групах попередньої та спеціалізованої базової підготовки (4 курс, 8 семестр, 4 тижні, 6 кредитів, що складає 180 годин).

Для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «бакалавр» заочної форми навчання організовується і проводиться наступна практика:

- навчальна практика з легкої атлетики, плавання й організації та проведення туристичних походів (2 курс, 4 семестр, 4 тижні, 6 кредитів ЄКТС, що складає 180 годин);
- навчальна практика з гімнастики (3 курс, 5 семестр, 1 тиждень, 1,5 кредити, що складає 45 годин);
- навчальна практика зі спортивних ігор (3 курс, 6 семестр, 1 тиждень, 1,5 кредити, що складає 45 годин);
- навчальна практика із зимових видів спорту (3 курс, 6 семестр, 2 тижні, 3 кредити, що складає 60 годин);
- виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки (4 курс, 7 семестр, 4 тижні, 6 кредитів, що складає 180 годин);
- виробнича практика в ДЮСШ в групах попередньої та спеціалізованої базової підготовки (4 курс, 8 семестр, 4 тижні, 6 кредитів, що складає 180 годин).

## **2.1 Загальна характеристика бази, цілей та завдань й керівництва навчальною практикою з легкої атлетики, плавання й організації та проведення туристичних походів**

**База практики** – для здобувачі вищої освіти денної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедри легкої атлетики з методикою викладання, спорту і спортивних ігор; для здобувачі вищої освіти заочної форми навчання: школи спортивного профілю, спортивні бази, бази з організації і проведення туристичних походів, ДЮСШ, спортивні клуби, шкільні легкоатлетичні секції.

**Цілі практики** полягають у здійсненні якісної підготовки студентів до самостійного і творчого виконання основних професійно-педагогічних функцій тренера з виду спорту у реальному навчально-виховному процесі шкіл спортивного спрямування, зокрема, удосконалення практичних навичок організації навчально-тренувального процесу з легкої атлетики, плавання й проведення туристичних походів.

**Завдання практики:**

- сформувати у здобувачів вищої освіти знання, сприяти вихованню професійно-педагогічних навичок і вмінь для здійснення наступних видів діяльності:

- організація та проведення навчання школярів плаванню; підготовка та організація проведення змагань з плавання; проведення занять по оздоровчому та прикладному плаванню; пропаганда плавання як життєво важливої корисної фізичної вправи і масового виду спорту; застосування занять з плавання як діючого засобу, що сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості, формуванню активної життєвої позиції;

- формування вмінь і навичок орієнтування на місцевості, вироблення умінь застосовувати набуті знання в екстремальних умовах, в різних непередбачуваних ситуаціях, формування у майбутніх фахівців вмінь виховувати у підростаючого покоління дбайливе ставлення до природи та духовних надбань українського народу, оволодіння технікою пішохідного туризму, вироблення умінь застосовувати набуті знання, вміння і навички у професійній діяльності;

- організація та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики; удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ: спортивної ходьби, бігу (короткі, середні, довгі дистанції, бар'єрного, кросового, з перешкодами, естафетного), стрибків (у довжину, висоту, потрійний), метань (штовхання ядра, списа, диска); розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики; організація та проведення змагань з легкої атлетики

**Керівництво практикою:** кафедра легкої атлетики з методикою викладання, кафедра спорту і спортивних ігор.

**Згідно графіку навчального процесу навчальних планів практики мають таку тривалість і терміни проведення**

Види практик	Семестр	Терміни проведення за графіком навчального процесу	Форма підсумкового контролю
<b>Денна форма навчання</b>			
Навчальна практика з легкої	4	11.05.20-05.06.20	Залік

атлетики, плавання й організації та проведення туристичних походів		(37-40 тиждень)	
<b>Заочна форма навчання</b>			
Навчальна практика з легкої атлетики, плавання й організації та проведення туристичних походів	4	11.05.20-05.06.20 (37-40 тиждень)	Залік

## 2.2 Загальна характеристика бази, цілей та завдань й керівництва навчальною практикою з гімнастики

**База практики** – для здобувачі вищої освіти денної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедра теорії і методики фізичного виховання; для здобувачі вищої освіти заочної форми навчання: школи спортивного профілю, де є навчально-тренувальні заняття з гімнастики, ДЮСШ.

**Метою** проходження навчальної практики з гімнастики є поглиблення і закріплення теоретичних знань, практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з навчальної дисципліни професійної підготовки «Теорія і методика гімнастики».

### **Завдання практики:**

- розширити уявлення про засоби і методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять з гімнастики;
- сформувати стійких навичок з організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу, а також контролю за його ефективністю;
- розвинути навички здобувачів вищої освіти враховувати особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості.

**Керівництво практикою:** кафедра теорії і методики фізичного виховання.

**Згідно графіку навчального процесу навчальних планів практики  
мають таку тривалість і терміни проведення**

Види практик	Семестр	Терміни проведення за графіком навчального процесу	Форма підсумкового контролю
<b>Денна форма навчання</b>			
Навчальна практика з гімнастики	5	30.11.20.-04.12.20. (14 тиждень)	Залік

<b>Заочна форма навчання</b>			
Навчальна практика з гімнастики	5	05.10.20.-09.10.20. (5 тиждень)	Залік

### **2.3 Загальна характеристика бази, цілей та завдань й керівництва навчальною практикою зі спортивних ігор**

**База практики** – для здобувачі вищої освіти денної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедра спорту і спортивних ігор; для здобувачі вищої освіти заочної форми навчання: школи спортивного профілю, де є навчально-тренувальні заняття зі спортивних ігор, ДЮСШ, шкільні секції, спортивні клуби.

**Метою** проходження навчальної практики зі спортивних ігор є поглиблення і закріплення теоретичних знань практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з навчальної дисципліни професійної підготовки «Теорія і методика спортивних ігор».

#### **Завдання практики:**

- ознайомити студентів-практикантів із засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор; засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами спортивних ігор;

- створити уяву про методику проведення навчально-тренувальних занять засобами спортивних ігор із використанням технічних прийомів і тактичних дій;

- покращити розуміння здобувачами вищої освіти етапів навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення); особливостей проведення навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;

- удосконалити застосування студентами-практикантами методичних особливостей проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.

**Керівництво практикою:** кафедра спорту і спортивних ігор.

**Згідно графіку навчального процесу навчальних планів практики  
мають таку тривалість і терміни проведення**

<b>Види практик</b>	<b>Семестр</b>	<b>Терміни проведення за графіком навчального процесу</b>	<b>Форма підсумкового контролю</b>
<b>Денна форма навчання</b>			
Навчальна практика зі спортивних ігор	6	21.06.21.-25.06.21. (42 тиждень)	Залік
<b>Заочна форма навчання</b>			
Навчальна практика зі спортивних ігор	6	28.06.21.-02.07.21. (43 тиждень)	Залік

**2.4 Загальна характеристика бази, цілей та завдань  
й керівництва навчальною практикою із зимових видів спорту**

**База практики** – для здобувачі вищої освіти денної форми навчання: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка факультет фізичної культури кафедра спорту і спортивних ігор; для здобувачі вищої освіти заочної форми навчання: школи спортивного профілю, де є навчально-тренувальні заняття із зимових видів спорту, ДЮСШ, шкільні секції, спортивні клуби.

**Метою** навчальної практики із зимових видів спорту є спортивно-педагогічне вдосконалення у лижному та ковзанярському спорті, яке забезпечується знаннями, вміннями та навиками проведення в школі фізкультурно-оздоровчих заходів з дітьми, змагань та навчально-тренувальних занять. Важливою ланкою в програмі представлені вимоги до підвищення рівня спортивно-технічної та професійно-педагогічної підготовки студентів.

Завдання першого рівня складності вимагають від студентів свідомо сприйнятого і зафіксованого в пам'яті обов'язкового об'єму знань. Студенти повинні знати вимоги, які пред'являються до інвентаря, стройові команди і вимоги до виконання їх на лижах та ковзанах, основи техніки пересування на лижах та ковзанах, технологію розробки навчальної документації, програмний матеріал, питання організації і методичку проведення навчальних занять з лижної та ковзанярської підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах, закладах вищої освіти I-II і III-IV рівня акредитації.

Завдання другого рівня складності передбачає: готовність студентів застосовувати набуті знання на практиці.

Володіючи цими знаннями, студенти повинні уміти правильно використовувати термінологію, аналізувати способи пересування на лижах та ковзанах, виявляти помилки і причини їх виникнення, подавати стройові команди і керувати групою. Технічно правильно робити, пояснювати і показувати програмні вправи, вибирати місце для освоєння їх, розробити конспект та фрагменти конспекту уроку по навчанню окремого способу пересування на лижах та ковзанах, провести навчальне заняття.

Завдання третього рівня складності передбачають: готовність студентів до творчого застосування знань і вмінь в різних навчальних ситуаціях; розробка конкретних навчально-методичних матеріалів; виконання практичних дій по реалізації конкретних завдань фізичного виховання і спортивної підготовки студентів засобами і методами лижної та ковзанярської підготовки.

**Керівництво практикою:** кафедра легкої атлетики з методикою викладання.

**Згідно графіку навчального процесу навчальних планів практики мають таку тривалість і терміни проведення**

Види практик	Семестр	Терміни проведення за графіком навчального процесу	Форма підсумкового контролю
<b>Денна форма навчання</b>			
Навчальна практика із зимових видів спорту	6	18.01.21.-29.01.21. (21-22 тиждень)	Залік
<b>Заочна форма навчання</b>			
Навчальна практика із зимових видів спорту	6	01.02.21.-12.02.21. (23-24 тиждень)	Залік

### **2.5 Загальна характеристика бази, цілей та завдань й керівництва виробничою практикою в ДЮСШ в групах початкової підготовки**

**База практики** – позашкільні навчальні заклади (дитячі юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності та їх філії).

**Цілі практики** полягають у реалізації системи здобутих теоретичних знань та практичних умінь і навичок, достатніх для успішного виконання



професійних обов'язків тренера з обраного виду спорту, зокрема в умовах роботи на посаді тренера в ДЮСШ у групах початкової підготовки.

**Завдання практики:**

- ознайомити здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі змістом роботи позашкільних навчальних закладів спортивного спрямування, зокрема груп початкової підготовки;

- створення цілісного уявлення про зміст і характер тренерської діяльності (організаційна, вихована, навчально-спортивна, науково-дослідна, адміністративно-господарська, суддівська та представницька);

- формування стійких навичок з організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу, а також контролю за його ефективністю;

- навчання студентів інноваційним формам та методам організації, планування професійної діяльності тренера.

**Керівництво практикою:** кафедра теорії і методики фізичного виховання, кафедра легкої атлетики з методикою викладання, кафедра спорту і спортивних ігор.

**Згідно графіку навчального процесу навчальних планів практики мають таку тривалість і терміни проведення**

Види практик	Семестр	Терміни проведення за графіком навчального процесу	Форма підсумкового контролю
<b>Денна форма навчання</b>			
Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки	6	24.05.21.-18.06.21. (38-41 тиждень)	Диференційований залік
<b>Заочна форма навчання</b>			
Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки	7	04.10.21.-29.10.21. (5-8 тиждень)	Диференційований залік

**2.6 Загальна характеристика бази, цілей та завдань й керівництва виробничою практикою в ДЮСШ в групах попередньої та спеціалізованої базової підготовки**

**База практики** – позашкільні навчальні заклади (дитячі юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності та їх філії).

**Цілі практики** полягають у реалізації системи здобутих теоретичних знань та практичних умінь і навичок, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків тренера з обраного виду спорту, зокрема в умовах роботи на посаді тренера в ДЮСШ у групах попередньої та спеціалізованої базової підготовки.

**Завдання практики:**

- ознайомити здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі змістом роботи позашкільних навчальних закладів спортивного спрямування, зокрема груп попередньої та спеціалізованої базової підготовки;

- розширення цілісного уявлення про зміст і характер тренерської діяльності (організаційна, вихована, навчально-спортивна, науково-дослідна, адміністративно-господарська, суддівська та представницька);

- розвиток стійких навичок з організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу, а також контролю за його ефективністю;

- навчання студентів інноваційним формам та методам організації, планування професійної діяльності тренера.

**Керівництво практикою:** кафедра теорії і методики фізичного виховання, кафедра легкої атлетики з методикою викладання, кафедра спорту і спортивних ігор.

**Згідно графіку навчального процесу навчальних планів практики мають таку тривалість і терміни проведення**

<b>Види практик</b>	<b>Семестр</b>	<b>Терміни проведення за графіком навчального процесу</b>	<b>Форма підсумкового контролю</b>
<b>Денна форма навчання</b>			
Виробнича практика в ДЮСШ в групах попередньої та спеціалізованої базової підготовки	8	17.01.22.-11.02.22. (20-23 тиждень)	Диференційований залік
<b>Заочна форма навчання</b>			
Виробнича практика в ДЮСШ в групах попередньої та спеціалізованої базової підготовки	8	31.01.22.-25.02.22. (23-26 тиждень)	Диференційований залік

### 3. БАЗИ ПРАКТИК

3.1 Навчальні та виробничі практики здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт повинні проводитись на таких базах: позашкільних навчальних закладах (факультет фізичної культури (денна форма навчання), дитячі юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, їх філії, спортивні клуби, шкільні спортивні секції, туристичні бази).

3.2 Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (факультет фізичної культури) щорічно укладає угоди із базами практики про проходження практики студентами.

3.3 Базами практики можуть бути визначені навчальні заклади, що знаходяться у м. Кам'янець-Подільський та населених пунктах Хмельницької й інших областей України, незалежно від їх організаційно-правових форм власності, при умові їх належного кадрового, навчально-методичного та матеріально-технічного забезпечення.

3.4 Студенти факультету фізичної культури можуть самостійно обирати для себе базу практики і пропонувати її для використання лише при умові погодження всіх питань з керівництвом факультету й університету та керівництвом бази практики.

### 4. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

#### **Загальні компетентності:**

#### 1. Здатність застосовувати знання у практичній ситуації.

Студенти-практиканти під час проходження навчальних і виробничих практик використовують набуті під час вивчення теоретичних дисциплін знання, опановані вміння та навички, які розвивають їх професійні якості та спрямовують на правильну організацію та проведення усіх видів роботи, що заплановані для досягнення цілей вищезазначених практик.

#### 2. Здатність працювати в команді.

Знаходять спільну мову з колективом бази практики, з учнями та іншими особами, які тим чи іншим чином мають безпосередній зв'язок з тренерською діяльністю. Під час організації спортивно-масових заходів, змагань проявляють ініціативність, відповідальність, уміння вчитися у старших колег. Використовують досвід провідних тренерів для налагодження тісного взаємозв'язку з дітьми, підлітками. Виробляють уміння створювати командний дух у закріплених групах.

## **Фахові компетентності:**

3. Вдосконалення практичних умінь і навичок у процесі проведення навчальних практик: з легкої атлетики, плавання й організації та проведення туристичних походів, з гімнастики, зі спортивних ігор, із зимових видів спорту.

Спеціалізовані навчальні дисципліни освітнього ступеня «бакалавр» у найбільшій мірі готують майбутнього тренера з виду спорту до трудової діяльності. У ході навчальних практик здобувачі вищої освіти використовують теоретичні знання, практичні вміння та навички під час навчально-тренувального процесу, у ході змагань, під час проведення індивідуальних бесід з дітьми, підлітками, під час проведення виховних заходів тощо.

4. Використання професійно-прикладних практичних навичок із виробничих практик в ДЮСШ в групах початкової, попередньої і спеціалізованої базової підготовки для виконавської діяльності.

У залежності від виду спорту кожен студент під час проходження виробничої педагогічної практики в ДЮСШ закріплюється за викладачем-тренером з обраного виду спорту. Усі набутті знання під час тренувальних занять у виші зі спортивно-педагогічного вдосконалення студент-практикант випробовує на практиці, впроваджує їх у тренувальний процес.

5. Застосування знань в організації спортивно-масової роботи, визначенні ступеня та глибини засвоєння дітьми різного віку та фізичної підготовленості програмового матеріалу, у використанні різноманітних методів, засобів і форм тренування, прогресивних прийомів керівництва спортивною діяльністю.

Кожен вид спорту, який культивується у дитячо-юнацьких спортивних школах забезпечений програмовим матеріалом. Студенти-практиканти не лише повинні ознайомитися з програмою свого виду спорту, але й детально її вивчити, вміти виділити головне, порівняти дану програму з програмами з інших видів спорту.

Використання новітніх методик у навчально-тренувальному процесі учнів повинно відбуватися під контролем тренера-викладача, студент-практикант готує відповідний матеріал й разом із досвідченим колегою впроваджує у процес тренування.

6. Формування готовності забезпечувати високий практичний і методичний рівень викладання дисциплін у повному обсязі освітньої програми відповідної спеціальності.

У процесі теоретичного навчання здобувачі вищої освіти отримують повний і широкий обсяг усієї необхідної інформації з фахових дисциплін, які

завершуються навчальними та виробничими практиками. Саме упродовж практики студенти повною мірою удосконалюють усі раніше набуті професійні якості та розвивають навички досконалої організації навчально-тренувального процесу у найрізноманітніших умовах та сферах життєдіяльності.