Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор
_____ Микола ПРОЗАР
підпис
27 серпня 2026 р.

Зі змінами
02 листопада 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З БОРОТЬБИ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта

мова навчання українська

2026-2027 навчальний рік

Розробники програми: Михайло ГУСКА, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, заслужений тренер України з боротьби на поясах, суддя міжнародної категорії з боротьби на поясах,
Василь МАЗУР, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, суддя національної категорії з боротьби на поясах.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
Протокол №16 від 27 серпня 2026 року

Зі змінами
Протокол №21 від 02 листопада 2026 року

Схвалено радою з науково-методичної роботи та забезпечення якості вищої освіти факультету фізичної культури

Голова РЗН-МРтаЗЯВО _____ Микола ПРОЗАР
підпис

Протокол №8 від 27 серпня 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми _____ Микола ПРОЗАР
підпис

ВСТУП

Практика здобувачів закладів вищої освіти 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

Навчальна практика – необхідний етап у підготовці майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту. Практика з боротьби проходить в умовах максимально наближених до справжніх умов майбутньої професійної діяльності. Вона спрямована на закріплення знань теоретичного та практичного курсу з освітнього компоненту спортивні та національні види боротьби. Фахівці першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт повинні вміти складати плани-конспекти тренувального заняття та проводити тренувальні заняття у групах початкової та базової підготовки в ДЮСШ з спортивних видів боротьби.

Практика здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури, спорту і реабілітації проводиться на основі Положення про проведення практики здобувачів 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 №1.4/18.2-2097 «Про фахову (переддипломну) практику здобувачів 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.

МЕТА, МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ЗАВДАННЯ, ПОСЛІДОВНІСТЬ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З БОРОТЬБИ

Мета практики полягає у формуванні інтегральної компетентності, загальних компетентностей (ЗК) та спеціальних (фахових предметних) компетентностей (СК) у здобувачів вищої освіти та поглиблення і закріплення теоретичних знань практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби».

Методи навчання.

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний метод, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод) вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

Завдання практики:

- ознайомити здобувачів вищої освіти із засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних видів боротьби; засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей;
- створити уяву про методику проведення навчально-тренувальних занять засобами боротьби із використанням технічних прийомів і тактичних дій;
- покращити розуміння здобувачами вищої освіти етапів навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення) рухових дій; особливостей проведення навчально-тренувальних заняттях у групах початкової підготовки, попередньої підготовки, спеціалізованої підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;
- удосконалити застосування студентами-практикантами методичних особливостей проведення кондиційного тренування з елементами спортивних та національних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.

Керівництво практикою кафедра спорту і спортивних ігор.

Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики з боротьби здобувачами вищої освіти:

1-й день

1. Участь у настановній конференції.
2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики з боротьби.
3. Проведення теоретично-організаційної підготовки.

2-й день

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з греко-римської та вільної боротьби.
2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вдосконалення техніки, тактики греко-римської та вільної боротьби, які використовуються під час навчального поєдинку, індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті.
3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з греко-римської та вільної боротьби в групах початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.
4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з греко-римської та вільної боротьби для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з греко-римської та вільної боротьби для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами греко-римської та вільної боротьби для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

3-й день

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з боротьби дзюдо.
2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вдосконалення техніки, тактики боротьби дзюдо, які використовуються під час навчального поєдинку, індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті.
3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з боротьби дзюдо в групах початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.
4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з боротьби дзюдо для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з боротьби дзюдо для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами боротьби дзюдо для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

4-й день

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з боротьби кураш, боротьба на поясах та сумо.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики боротьби кураш, боротьби на поясах та сумо, які використовуються під час навчального поєдинку і ндивідуальних тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з боротьби кураш, боротьба на поясах та сумо в групах початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з боротьби кураш, боротьба на поясах та сумо, для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з боротьби кураш, боротьба на поясах та сумо, для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами боротьби кураш, боротьба на поясах та сумо, для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

5-й день

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики боротьби самбо, які використовуються під час навчального поєдинку і ндивідуальних тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо в групах початкової та попередньої підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах.

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з боротьби самбо, для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з боротьби самбо, для груп початкової та попередньої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами боротьби самбо, для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

БАЗИ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З БОРОТЬБИ

Навчальна практика з боротьби здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт повинна проводитись на таких базах: факультет фізичної культури, спорту і реабілітації (денна форма навчання), позашкільних навчальних закладах: дитячих юнацьких спортивних школах, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, школах вищої спортивної майстерності, їх філіях, спортивних клубах, шкільних спортивних секціях тощо (заочна форма навчання).

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (факультет фізичної культури, спорту і реабілітації) щорічно укладає угоди із базами практики про проходження практики здобувачів вищої освіти.

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.

Здобувачі вищої освіти факультету фізичної культури, спорту і реабілітації 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.

ПЕРЕЛІК ВИЗНАЧЕНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

Відповідно до освітньо-професійної програми «Тренер з видів спорту» в (в редакції 2024 року), проходження навчальної практики здобувачами вищої освіти зумовлює набуття наступних компетентностей:

інтегральна компетентність:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов (набуті під час навчання знання здобувачі вищої освіти застосовують в процесі проходження навчальної практики з боротьби, комплексно та різносторонньо підходять до реалізації фахових здібностей завдяки виконанню завдань різного рівня та характеру, передбачених робочою програмою практики);

загальні компетентності (ЗК):

- *ЗК-04 здатність працювати в команді* (під час проведення фрагментів навчально-тренувальних занять здобувачі вищої освіти усвідомлюючи повну відповідальність допомагають своїми діями, поведінкою, належним виконанням вказівок тренера-практиканта, цим самим згуртовують колектив);

- *ЗК-12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях* (здобувачі вищої освіти під час проходження навчальної практики з боротьби використовують набуті під час вивчення нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки «Спортивні та національні види боротьби» теоретичні знання опановані вміння та навички, які розвивають їх професійні якості тренера з видів спорту);

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

- *СК-02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях* (навчальна практика з боротьби у повній мірі моделює навчально-тренувальний процес, здобувачі вищої освіти навчаються бути тренером, оволодівають знаннями і вміннями професійної діяльності);

- *СК-10 здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми* (здобувачі вищої освіти під час проходження навчальної практики повинні вміло володіти навчальним матеріалом, застосовувати різні педагогічні методи та прийоми, вміти виділити головне, порівнювати, обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій, аналізувати суспільні процеси у сфері фізичної культури і спорту);

- *СК-14 здатність до безперервного професійного розвитку* (у процесі теоретичного навчання здобувачі вищої освіти отримують повний і широкий обсяг усієї необхідної інформації з видів боротьби, які завершуються навчальною практикою. Саме упродовж практики студенти повною мірою удосконалюють усі раніше набутті професійні якості та розвивають навички

досконалого організації навчально-тренувального процесу у найрізноманітніших умовах та сферах життєдіяльності).

- *СК-15 здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту* (здобувачі вищої освіти під час проходження навчальної практики повинні вміло володіти навчальним матеріалом, застосовувати різні педагогічні методи та прийоми, вміти оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи);

- *СК-16 здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту* (здобувачі вищої освіти під час проходження навчальної практики повинні використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички із дітьми різних вікових груп для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються);

- *СК-17 здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту* (здобувачі вищої освіти під час проходження навчальної практики повинні здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем, засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег, здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань);

- *СК-18 здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності* (здобувачі вищої освіти під час проходження навчальної практики повинні використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються).

Крім сформованих загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у процесі практичної підготовки у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються програмні результати навчання.

- *ПРН-01 здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем:* здобувачі вищої освіти у період проходження практики демонструють власне бачення шляхів розв'язання різних проблем у сфері фізичної культури і спорту, демонструють готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;

- *ПРН-04 показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення:* здобувачі вищої освіти у період

проходження практики демонструють результати виконаної самостійної роботи, вміють аналізувати та критикувати власні виконані завдання, удосконалюють свої практичні навички шляхом виправлення помилок та пошуку більш ефективних рішень.

- *ПРН-05 засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег:* проходження практики дає можливість відчути себе в ролі тренера, виявити недоліки, оцінити фахові здібності та можливості, перейняти досвід своїх колег або ж навпаки, вказати на їх помилки чи неточності. Крім того здобувачі вищої освіти постійно удосконалюють свої знання, вивчаючи нову фахову літературу, що дає їм можливість застосувати цю інформацію на наступному етапі проходження практики.

- *ПРН-08 здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань:* зазначені результати навчання формуються під час проходження практики, виконуючи роль тренера, оскільки ця практика спрямована на вироблення в студентів умінь організовувати, проводити та аналізувати тренувальну та змагальну діяльність спортсменів.

- *ПРН-19 аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства:* здобувачі вищої освіти під час проходження навчальної практики використовують під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту, вирішують різні проблеми, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту, застосовувати навички лідерства;

- *ПРН-21 застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати:* відповідно до структурно-логічної схеми здобувачі вищої освіти поступово навчаються вірно застосовувати теоретичні знання під час практичної діяльності. І саме проходження практики є фінішною складовою системи формування фахових здібностей тренера з видів спорту, адже під час практики здобувачі освітнього ступеня «бакалавр» здійснюють усі види діяльності, які передбачає ця професія;

- *ПРН-22 володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності:* вміти застосовувати техніко-тактичну підготовку спортсменів при вивченні різних комбінацій та підводок при веденні боротьби в стійці та партері в різних видах боротьби, володіти рівнем розвитку фізичних якостей;

- *ПРН-23 здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності:* у процесі проведення фрагментів навчально-тренувальних занять здобувачі вищої освіти без відповідної техніко-тактичної підготовленості не в змозі не лише навчити, але й вірно показати рухову дію, що взагалі унеможливлює навчально-тренувальний процес, тому студенти-практиканти повинні у повній мірі володіти техніко-тактичним арсеналом з

різних видів боротьби. Ці знання є базовими та основними для належного виконання практичної підготовки здобувачів вищої освіти;

- *ПРН-24 використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються:* вміти використовувати здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності, зокрема при проведенні практичних занять у різних групах підготовки, вміти здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ТЕРМІН ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З БОРОТЬБИ

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

- навчальна практика з боротьби (3 курс, 5 семестр, 1 тиждень, 1,5 кредита, що складає 45 годин, залік, тривалість – 14 тиждень).

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

- навчальна практика з боротьби (3 курс, 5 семестр, 1 тиждень, 1,5 кредити, що складає 45 годин, залік, тривалість – 11 тиждень).

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИКИ

Відповідальність за організацію і проведення практик на факультеті фізичної культури, спорту і реабілітації покладається на керівництво університету, керівництво факультету фізичної культури, спорту і реабілітації керівників практик від кафедр факультету фізичної культури та університету. Загальну організацію практики та контроль за її проведенням здійснює перший проректор університету та керівник практики університету. Загальне керівництво практикою здійснює навчальний відділ університету. Безпосереднє організаційне та навчально-методичне керівництво практиками і виконання програм забезпечують кафедри факультету фізичної культури, спорту і реабілітації, кафедра педагогіки та управління навчальним закладом, кафедра психології освіти.

Організаційними заходами, що забезпечують підготовку та порядок проведення практик на факультеті фізичної культури, спорту і реабілітації є:

- організація роботи згідно з місту Положення про проведення практики здобувачів освіти вищих навчальних закладів України;
- розробка робочих програм практик здобувачів вищої освіти, підготовка яких здійснюється за різними напрямами та спеціальностями (додатковими спеціалізаціями);
- визначення та моніторинг баз практики;
- розподіл студентів за базами практики;
- укладання договорів про проведення практики між університетом та базою практики згідно вимог;
- при потребі, складання кошторису-калькуляції щодо витрат на проведення практики студентів;
- призначення керівників практики від кафедр факультету фізичної культури, спорту і реабілітації та кафедр університету;
- укладання угоди між університетом та базою практики;
- складання тематики індивідуальних завдань на практику;
- визначення, розробка та підготовка форм звітної документації за результатами проведення практики.

Основним організаційно-методичним документом, що регламентує діяльність студентів і керівників практики є Наскрізна програма практики.

На початку практики здобувачі вищої освіти проходять інструктаж з охорони праці в галузі, ознайомлюються з правилами внутрішнього розпорядку бази практики, порядком отримання документації та матеріалів. При зарахуванні здобувачів вищої освіти на штатні посади на час проходження практики на них розповсюджуються законодавство про працю та правила внутрішнього трудового розпорядку підприємства. На здобувачів вищої освіти, не зарахованих на штатні посади, також розповсюджуються правила внутрішнього розпорядку підприємства.

Тривалість робочого часу студентів під час проходження практики

регламентується Кодексом законів про працю України, який визначає засади і гарантії здійснення студентами права розпоряджатися своїми здібностями до праці. КЗпП регулює трудові відносини всіх працівників з метою зростання якості роботи, продуктивності праці, підвищення ефективності виробництва, зміцненню трудової дисципліни і визначає високий рівень умов праці та всебічну охорону трудових прав студента-практиканта.

Наказом ректора університету про проведення практики здобувачів вищої освіти визначається: місце та терміни проведення практики; склад студентських груп; склад керівників практики від кафедр факультету та кафедр університету, відповідальний керівник за організацію практики та оформлення підсумкового звіту за її результатами; посадова особа, на яку покладено загальну організацію практики та контроль за її проведенням (перший проректор, керівник практики університету, декан факультету).

На навчальний відділ університету, завідувач практики університету проводить таку роботу щодо організації і проведення практик на факультеті фізичної культури, спорту і реабілітації:

- укладає договори з підприємствами (організаціями, установами) за вибором студентів;
- затверджує вид і терміни проведення практики, кількість студентів-практикантів, обов'язки ЗВО і бази практики щодо організації і проведення практики;
- готує проєкти наказів і рішень з питань практики;
- уточнює з базами практики умови проведення практики;
- надає кафедрам факультету фізичної культури, спорту і реабілітації та університету інформацію щодо наявності місць практики згідно з укладеними договорами;
- здійснює контроль за проведенням практики, аналізує та узагальнює її результати;
- здійснює через бухгалтерію університету розрахунок з базами практики за рахунками згідно з укладеними договорами;
- забезпечує кафедри необхідною документацією з питань практики;
- здійснює контроль за розробкою робочих програм практики;
- аналізує звіти кафедр за результатами практики та готує підсумкову довідку про її проведення.

Безпосереднє організаційне та навчально-методичне керівництво практикою здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури, спорту і реабілітації забезпечує **кафедра спорту і спортивних ігор**, яка здійснює наступні заходи:

- розробляють робочі програми практик і при необхідності доопрацьовують їх, але не рідше, ніж один раз на чотири роки;
- визначають бази практик, узгоджують з ними кількість здобувачів вищої освіти, що приймаються на практику, готують відповідні матеріали, які подають до навчально-методичного відділу, керівнику практики університету для укладання договорів;

- складають графіки розподілу здобувачів вищої освіти за базами практики, які до початку практики подаються до навчально-методичного відділу, керівнику практики університету;

- призначають керівників практики та організовують їх для перевірки готовності до прийому здобувачів освіти та ознайомлення керівників баз з програмами практики;

- розробляють тематику індивідуальних завдань на період проведення практики;

- організовують проведення зборів здобувачів освіти з питань практики за участю керівників практики;

- здійснюють керівництво і контроль за проведенням практики;

- повідомляють здобувачів вищої освіти про систему звітності з практики, яка затверджена кафедрою, наприклад: подання письмового звіту, виконання кваліфікаційної роботи, вигляду оформлення виконаного індивідуального завдання, підготовка доповіді, повідомлення, виступу тощо;

- обговорюють підсумки та аналізують виконання програм практики на засіданнях кафедр і ради факультету;

- подають до деканату, навчально-методичного відділу, керівнику практики університету звіти про проведення практики з пропозиціями щодо удосконалення її організації.

Відповідальним за організацію і проведення практики на факультеті фізичної культури, спорту і реабілітації є **факультетський керівник** практики, який:

- здійснює керівництво організаційним та навчально-методичним забезпеченням практики на факультеті;

- інформує здобувачів про місце, терміни проведення практики та форми звітування;

- здійснює контроль за організацією та проведенням практики кафедрами факультету, виконанням робочої програми практики, своєчасним складанням заліків і звітної документації за підсумками практики;

- заслуховує звіти кафедр про проведення практики на раді факультету.

- контролює готовність баз практики та проводить, при необхідності, до прибуття студентів-практикантів підготовчі заходи;

- забезпечує проведення всіх організаційних заходів перед від'їздом здобувачів вищої освіти на практику: інструктаж про порядок проходження практики, надання студентам-практикантам необхідних документів (направлення, повідомлення, угоди, щоденники, програми, календарний план, індивідуальні завдання, методичні рекомендації щодо оформлення звітної документації тощо), перелік яких встановлює заклад вищої освіти;

- у тісному контакті з керівником практики від бази практики забезпечує високу якість її проходження згідно з робочою програмою;

- контролює забезпечення нормальних умов праці і побуту студентів та проведення з ними обов'язкових інструктажів з охорони праці і техніки безпеки;

- у складі комісії приймає заліки з практики;

- подає керівнику практики університету письмовий звіт про проведення практики із зауваженнями і пропозиціями щодо поліпшення практики здобувачів вищої освіти.

Викладач-керівник практики від кафедри факультету:

- розробляє тематику індивідуальних завдань, яка враховує передбачувані теми наукових робіт (проектів);

- узгоджує з керівником практики від бази практики індивідуальні завдання з урахуванням особливостей місця практики;

- бере участь у розподілі здобувачів вищої освіти за місцями практики;

- відслідковує своєчасне прибуття здобувачів вищої освіти до місць практики;

- здійснює контроль за виконанням програми практики та строками її проведення;

- надає методичну допомогу здобувачам вищої освіти під час виконання ними індивідуальних завдань і збору матеріалів до випускної роботи;

- бере участь у захисті звітів здобувачів освіти про практику у складі комісії, на підставі чого оцінює результати практики здобувачів освіти разом із керівниками практики від кафедр університету;

- забезпечує здачу здобувачем освіти звітних матеріалів практики на кафедру спорту і спортивних ігор.

Обов'язки керівників практики, призначених базами практики, зазначені в окремих розділах угоди на проведення практики.

Керівник практики від бази практики:

- прийняти студентів університету на практику згідно з календарним планом

№ з/п	Галузь знань, спеціальність	Курс, група	Вид практики	Кількість студентів	Строки проведення	
					Початок	Закінчення

- призначити наказом кваліфікованих спеціалістів для безпосереднього керівництва практикою;

- створити необхідні умови для виконання здобувачами вищої освіти програми практики, не допускати використання їх на посадах та роботах, що не відповідають програмі практики та майбутній спеціальності;

- забезпечити здобувачам освіти умови безпечної роботи на кожному робочому місці;

- проводити обов'язкові інструктажі з охорони праці: вводний та на робочому місці. У разі потреби навчати студентів-практикантів безпечних методів та форм праці. Забезпечити спецодягом, запобіжними засобами, лікувально-профілактичним обслуговуванням за нормами, встановленими для штатних працівників;

- надати студентам-практикантам і керівникам практики від навчального закладу можливість користуватись лабораторіями, кабінетами, майстернями,

бібліотеками, технічною та іншою документацією, необхідною для виконання програми практики;

- забезпечити облік виходу на роботу студентів-практикантів;

- після закінчення практики дати характеристику на кожного студента-практиканта, в якій відобразити рівень підготовленого ним звіту;

За наявності вакантних місць студенти можуть бути зараховані на штатні посади, якщо робота на них відповідає вимогам програми практики. При цьому не менше 50 %часу відводиться на загальнопрофесійну підготовку за програмою практики.

Здобувачі вищої освіти факультету фізичної культури, спорту і реабілітації при проходженні практики зобов'язані:

- до початку практики отримати від керівника практики факультету фізичної культури, спорту і реабілітації підписану ректором угоду, направлення, методичні матеріали (методичні вказівки, програму, щоденник, індивідуальне завдання) та консультації щодо оформлення всіх необхідних документів;

- своєчасно прибути на базу практики;

- у повному обсязі виконувати всі завдання, передбачені програмою практики та вказівками її керівників;

- суворо дотримуватись правил охорони праці, техніки безпеки і виробничої санітарії та внутрішнього розпорядку;

- нести відповідальність за виконану роботу;

- своєчасно оформити звітну документацію та скласти залік з практики.

Для здобувачів вищої освіти, які навчаються на заочній формі навчання, передбачається проведення практик, як і здобувачами освіти денної форми, незалежно від їх можливої фахової професійної діяльності.

ЗМІСТ ПРАКТИКИ

Очікувані результати навчальної практики: здобувачі вищої освіти після проходження практики мають **знати:**

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних та національних видів боротьби;
- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами спортивних видів боротьби;
- методику проведення навчально-тренувальних занять засобами спортивних видів боротьби із використанням технічних прийомів і тактичних дій;
- етапи навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення);
- особливості проведення навчально-тренувальних заняттях у групах початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;
- особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахування параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;
- особливості використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я;
- особливості міжнародного досвіду залучення осіб до рухової активності.
- способи визначення раціонального обсягу рухової активності та дозування фізичного навантаження для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку;
- методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості;
- класифікацію, систематику і термінології зі спортивних та національних видів боротьби;
- профілактику травматизму на тренувальних заняття зі спортивних та національних видів боротьби;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з спортивних та національних видів боротьби;
- підготовку місць занять з спортивних та національних видів боротьби;
- організацію змагань і методику суддівства з спортивних та національних видів боротьби.

вміти:

- знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю;
- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки і тактики в спортивних видах боротьби;
- скласти план-конспект проведення навчально-тренувального заняття зі спортивних та національних видів боротьби (вільна та греко-римська боротьба,

боротьба дзюдо, сумо, курац, боротьба на поясах, самбо);

- побудувати мікроцикл та мезоцикл навчально-тренувальних занять з спортивних видів боротьби (вільна та греко-римська боротьба, боротьба дзюдо, боротьба на поясах, сумо, курац, самбо) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;

- скласти план-конспект кондиційного тренування для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку;

- показати і аналізувати прийом з спортивних видів боротьби, послідовність вивчення прийомів;

- знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;

- обладнати місце для проведення навчально-тренувальних занять з спортивних видів боротьби.

володіти:

- вправами для розвитку фізичних якостей;

- методами педагогічного контролю в процесі занять з спортивних видів боротьби;

- методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з спортивних видів боротьби на навчально-тренувальних заняттях в ДЮСШ;

- методикою роботи з науково-методичною літературою;

- методикою ведення виховної роботи в секції, під час занять і змагань з спортивних видів боротьби;

- технікою переворотів: важелем, зворотнім захватом тулуба, захватом шиї з під плеча, захватом руки на ключ;

- утриманням і виходом з моста одним способом;

- технікою переводу в партер: ривком за руку, нирком під руку з захватом шиї та плеча зверху, технікою кидка зі спини;

- веденням навчально-тренувального поєдинку в стійці та партері.

Засоби діагностики результатів навчання: проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з видів боротьби для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл, оформлення звітної документації.

Програма навчальної практики:

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Особливості навчання рухових дій у спортивних видах боротьби							
Тема 1. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних видах боротьби. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.	5	-	5	-	-	-	-
Тема 2. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з греко-римської та вільної боротьби.	10	-	10	-	-	-	-
Тема 3. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з дзюдо.	10	-	10	-	-	-	-
Тема 4. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби куращ боротьби на поясах, сумо.	10	-	10	-	-	-	-
Тема 5. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо.	10	-	10	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	**45**	**-**	**45**	**-**	**-**	**-**	**-**
Разом годин	**45**	**-**	**45**	**-**	**-**	**-**	**-**

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Особливості навчання рухових дій у спортивних видах боротьби							
Тема 1. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних видах боротьби. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних видів боротьби для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.	5	-	5	-	-	-	-
Тема 2. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з греко-римської та вільної боротьби.	10	-	10	-	-	-	-
Тема 3. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з дзюдо.	10	-	10	-	-	-	-
Тема 4. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби курящ боротьби на поясах, сумо.	10	-	10	-	-	-	-
Тема 5. Особливості методики проведення навчально-тренувального заняття з боротьби самбо.	10	-	10	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	**45**	**-**	**45**	-	-	-	-
Разом годин	**45**	**-**	**45**	**-**	**-**	**-**	**-**

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Вивчення техніки стійок та пересувань у вільній боротьбі та дзюдо.
2. Вивчення техніки стійок та пересувань в сумо.
3. Вивчення техніки стійок і пересувань в боротьбі на поясах.
4. Вивчення прийомів самострахування у спортивних видах боротьби.
5. Вивчення техніки кидків зі спини в боротьбі дзюдо.
6. Вивчення техніки кидків зі спини захватом руки та поясниці.
7. Вивчення техніки кидків зі спини захватом двох рук.
8. Вивчення техніки задньої підніжки, ознайомлення із захисними діями.
9. Вивчення техніки передньої підніжки, ознайомлення із захисними діями.
10. Вивчення техніки задньої підніжки з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця).
11. Вивчення техніки передньої підніжки (захватом руки та поясниці).
12. Вивчення техніки больових та удушаючих прийомів в дзюдо.
13. Вивчення техніки самозахисту від виштовхувань в сумо.
14. Вивчення техніки самозахисту від різного роду кидків в сумо.
15. Вивчення техніки старту та виштовхувань в сумо.
16. Вивчення техніки самозахисту від захвату за тулуб і ногу з виштовхуванням
17. Вивчення техніки самозахисту від проходів в ноги.
18. Вивчення техніки самозахисту від кидків прогином
19. Вивчення техніки самозахисту від кидків обвивом ноги.
20. Вивчення техніки самозахисту від кидків зашагуванням та висідом
21. Вивчення техніки самозахисту від кидків через плечі «мельниця».
22. Вивчення техніки самозахисту від кидків зі спини захватом руки на плече.
23. Вивчення техніки перекидів вперед, назад, в бік, через партнера.
24. Вивчення техніки кидків через спину в видах боротьби на поясах «Алиш» (вільний стиль) та української боротьбою на поясах (класичний стиль).
25. Вивчення техніки кидка задньою підніжкою захватом за пояс.
26. Вивчення техніки виштовхувань в боротьбі сумо.
27. Вивчення техніки страховок та самостаховок.
28. Вивчення техніки переводу зі стійки в партер захватом руки партнера обома руками.
29. Вивчення техніки переводу зі стійки в партер нирком під руку.
30. Вивчення техніки ведення боротьби в стійці.
31. Вивчення техніки ведення боротьби в партері.
32. Вивчення техніки кидка через спину із захватом шиї і плеча та захисті від нього.
33. Вивчення техніки перевороту “важелем” та захисту від нього.
34. Вивчення техніки перевороту захватом шиї та ближньої ноги.
35. Вивчення техніки перевороту захватом шиї та тулуба.

36. Вивчення техніки перевороту захватом дальньої руки двома руками.

37. Вивчення техніки перевороту захватом шиї та дальньої ноги.

38. Вивчення основних понять та принципів ведення поєдинку в стійці.

39. Вивчення основних понять та принципів ведення поєдинку в партері.

40. Вивчення техніки кидка через спину із захватом шиї і плеча та захисту від нього.

41. Вивчення техніки кидка зі спини захватом руки на плече з коліна та стійки в комбінації.

42. Удосконалення техніки кидків зі спини різними захватами.

43. Удосконалення техніки передньої та задньої підніжки в русі.

44. Удосконалення техніки кидків зі спини в комбінаціх.

45. Удосконалення техніки підніжок та зацепів.

46. Удосконалення техніки задньої підніжки з місця і в русі (захвати руки двома руками, захват рука – поясниця).

47. Удосконалення техніки передньої підніжки (захватом руки та поясниці).

48. Удосконалення техніки самозахисту від виштовхувань в сумо.

49. Удосконалення техніки самозахисту від ударів в обличчя в сумо.

50. Удосконалення техніки самозахисту від захватів за куртку (за грудки, за рукав) з переходом до контратаки.

51. Удосконалення техніки кидків зі спини захватом за пояс в боротьбі на поясах.

52. Удосконалення техніки ведення навчального поєдинку у сумо.

53. Удосконалення техніки обманних рухів нападу в сумо.

54. Удосконалення техніки пересувань в боротьбі.

55. Удосконалення техніки збивання ривком за пятку.

56. Удосконалення техніки кидка зі спини захватом двох рук.

57. Удосконалення техніки падіння в перед та назад у видах боротьби.

58. Удосконалення техніки переводів зі стійки в партер.

59. Удосконалення техніки кидків за шагуванням.

60. Удосконалення техніки кидків з підсіканнями.

61. Удосконалення техніки перевороті в хресним захватом двох ніг.

62. Удосконалення індивідуальних технико-тактичних дій у захисті: техніки стійок, пересувань, зацепів ніг.

63. Удосконалення індивідуальних технико-тактичних дій у нападі: швунги, маневрування по килиму, різноманітні захвати.

64. Удосконалення індивідуальних технико-тактичних дій у нападі та захисті: використання коронних прийомів, захватів та комбінацій.

65. Поглиблене вдосконалення техніки стійок та пересувань.

66. Удосконалення комбінації: кидок ч/з стегно вліво – задня підніжка; вправо – зачеп гомілкою із середини. Вдосконалення відновлюючих і дихальних вправ.

67. Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидка прогином

68. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі в боротьбі.

69. Удосконалення техніки кидка через плечі з коліна".

70. Удосконалення техніки перевороту захватом руки із під плеча.

71. Удосконалення техніки захисних дій при виконанні кидків зі спини. Захисні дії із заступами. Кидки зі спини захватом руки і поясниці, захватом двох рук, захватом руки та спини, захватом руки та шиї.

72. Удосконалення техніки захисних дій при виконанні перевороті в-накаті в.

73. Удосконалення техніки захваті в та звільнення від них у вільній боротьбі.

74. Удосконалення техніки захваті в та звільнення від них у дзюдо та самбо.

75. Удосконалення техніки захваті в та звільнення від них в сумо.

76. Удосконалення коронних та слабо освоєних прийомів, комбінацій, зв'язок у видах боротьби.

77. Удосконалення техніки захисних дій при кидках через плечі в комбінації.

78. Удосконалення техніки кидків зі спини з захватом руки та поясу. Комбінації: зачеп із середини – кидок ч/з стегно з падінням та переходом на утримання.

79. Удосконалення техніки переводу в партер ривком за руку, переворот хресним захватом

80. Удосконалення техніки переворотів в партері: за дальню руку і ближню ногу, за дальню руку і поясницю, за дальню руку і дальню ногу, схресним захватом ніг, захватом ближньої ноги та поясниці.

ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ

Здобувачі вищої освіти повинні підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- сім планів-конспектів навчально-тренувальних занять з греко-римської та вільної боротьби, дзюдо, боротьби куращ, боротьби на поясах, сумо та боротьби самбо (по одному з кожного виду спорту, чотири плани-конспекти для груп початкової підготовки, три плани-конспекти для груп базової підготовки);
- сім мікроциклів навчально-тренувальних занять з греко-римської та вільної боротьби, дзюдо, боротьби куращ, боротьби на поясах, сумо та боротьби самбо (по одному з кожного виду спорту, чотири – для груп початкової підготовки, три – для груп базової підготовки).
- скласти два мезоцикли навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
- підготовка двох рецензій на навчально-тренувальні заняття, які проводитимуть колеги.

План роботи здобувачі в вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» під час навчальної практики з боротьби

№ з/п	Час	Види роботи	Відмітка про виконання
Перший день			
1	$8^{30} – 11^{00}$	*Організаційна робота*, консультація з науково-педагогічними працівниками, які забезпечують проходження навчальної практики з боротьби: - терміни проходження; - кількість годин на день та на тиждень; - залікові вимоги; - місце проходження навчальної практики з боротьби; - загальні вимоги до написання плану-конспекту навально-тренувального заняття з боротьби; - загальні вимоги до проведення навчально-тренувального заняття з боротьби; - загальні вимоги до проведення рецензії на навчально-тренувальне заняття з боротьби.	
2	$11^{05} – 13^{55}$	*Теоретична підготовка:* - «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика першого етапу навчання у спортивних видах боротьби. *Практична підготовка* – написання планів-конспектів навчально-тренувальних занять з вільної та греко-римської боротьби для груп початкової та базової підготовки в ДЮСШ	
Другий день			

1.	$8^{30} – 11^{00}$	*Теоретична підготовка:* - «Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з видів боротьби (вільна та греко-римська боротьба)»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з видів боротьби для груп початкової та базової підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з видів боротьби для груп початкової та базової підготовки.	
2.	$11^{05} – 13^{55}$	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з вільної та греко-римської боротьби (групи початкової та базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з видів боротьби (вільної та греко-римської боротьби).	
Третій день			
1.	$8^{30} – 11^{00}$	*Теоретична підготовка:* - «Особливості навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття з дзюдо»; - побудова мікроциклу навчально-тренувального заняття з дзюдо для груп початкової та базової підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувального заняття з дзюдо для груп початкової та базової підготовки.	
2.	$11^{05} – 13^{55}$	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з дзюдо (групи початкової, та базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з дзюдо.	
Четвертий день			
1.	$8^{30} – 11^{00}$	*Теоретична підготовка:* - «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами боротьби кураш, боротьби на поясах, сумо для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з боротьби кураш, боротьби на поясах, сумо для груп початкової та базової підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з боротьби кураш, боротьби на поясах, сумо для груп початкової та базової підготовки;	
2.	$11^{05} – 13^{55}$	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби кураш, боротьби на поясах, сумо (групи початкової та базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з боротьби кураш, боротьби на поясах, сумо.	
П'ятий день			

1.	$8^{30} – 11^{00}$	*Теоретична підготовка:* - «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами боротьби самбо для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з боротьби самбо для груп початкової та базової підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з боротьби самбо для груп початкової та базової підготовки;	
2	$11^{05} – 13^{55}$	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби самбо (групи початкової, базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з боротьби самбо.	

Вимоги до самоаналізу контрольного заходу

Самоаналіз повинен бути надрукований у довільній формі того ж формату що і звіт. У ньому практикант викладає свої думки щодо проведеної роботи під час контрольного заходу та аналізує виконану роботу. За потреби, практикант може звернутись за порадою до керівника, який допоможе виявити проблеми чи, навпаки, вкаже на ефективність використаних засобів та методів, які використовувались під час проведення фрагменту навчально-тренувального заняття. Обов'язково враховувати думку інших практикантів, які були присутні під час виконання контрольного завдання та їх поведінку в якості учнів.

Самоаналіз повинен містити 1-2 сторінки формату А4 та має бути підписаний лише практикантом

Методичні особливості проведення здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби у групах початкової та базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах

1. Повідомлення завдань навчальної практики з боротьби.

2. Призначення здобувачів вищої освіти для проведення фрагменту навчально-тренувальних занять та хронометражу.

3. Упродовж заняття студенти-практиканти проводять фрагменти навчально-тренувальних занять, використовуючи підготовлений завчасно план-конспект, який знаходиться у рецензента.

Здобувачі вищої освіти повинні підготувати план-конспект навчально-тренувального заняття з виду спорту тривалістю 90 хвилин, а проводити будуть лише його частину (підготовчу та одне із завдань основної частини). Кожне наступне проведення розпочинається із шикування та повідомлення завдань тренування.

4. Підготовча частина навчально-тренувального заняття. Під час її проведення необхідно повідомити завдання, для того щоб зацікавити учнів

(студентів) запропонувати їм цікаві вправи на увагу.

Використовувати різноманітні різновиди ходьби та бігу змінюючи при цьому положення рук, використовувати різноманітні м'ячі (тенісні, волейбольні, футбольні, баскетбольні, гандбольні, медицинболи).

Загально-розвиваючі вправи в русі використовують для розминки верхнього плечового поясу. Загально-розвиваючі вправи на місці використовувати для розминки тулуба та нижніх кінцівок, особливу увагу слід приділити вправам для розтягнення та укріплення м'язів спини.

В кінці підготовчої частини слід використати рухливу гру чи естафету, яка буде спрямована на підготовку до вирішення завдань в основній частині.

Загалом, варто зазначити, що в ході проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з боротьби студентам необхідно організувати учнів (студентів) і забезпечити їхню загальну фізичну готовність для вирішення завдань основної частини.

Також необхідно відмітити, щоб практиканти під час проведення не використовували одні і ті ж самі загально-розвиваючі вправи на місці та в русі, різновиди ходьби, бігу, естафети та рухливі ігри. Тривалість підготовчої частини варіюється в межах від 15-ти до 20-ти хвилин.

5. Основна частина навчально-тренувального заняття. Кожному із практикантів будуть призначені два завдання, які необхідно вирішити в процесі проведення заняття. Перше завдання – розвиток фізичних якостей засобами спортивних видів боротьби (греко-римської та вільної боротьби, дзюдо, сумо, боротьби на поясах, боротьби куращ, боротьби самбо). Друге завдання – вивчення або вдосконалення рухових дій у боротьбі.

У ході проведення першого завдання практиканти (на етапі попередньої підготовки, у плані-конспекті) пропонують вправи для розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей). Якщо ж завдання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня містить завдання для розвитку витривалості засобами боротьби (вільної боротьби, дзюдо, сумо, боротьби на поясах), то воно буде проводитися другим

Варто зазначити, що використання практикантами різноманітних допоміжних засобів (стійки, пересування, виштовхування, боротьба за територію, фішки, лави, медицинболи, м'ячі з інших видів спорту, швидкісна драбина, бар'єри різної висоти, гімнастичні палиці, фітболи, туристичні коврики) сприятимуть підвищеній зацікавленості учнів (студентів), що у свою чергу призведе до кращої оцінки за проведення.

У ході проведення другого завдання практиканти мають володіти понятійним апаратом, вірно називати технічні прийоми, вміти досконало аналізувати техніку рухової дії й на власному прикладі її показати, доречним також є використання мультимедійних засобів навчання (комп'ютер, мультимедійний проектор, телевізор), на яких можна показати виконання рухової дії кращими спортсменами світу, проаналізувати вихідне положення, робочу та заключну фази рухової дії. Якщо технічний елемент не складний використати метод цілісного розучування, у разі, якщо технічний елемент

складний використовувати для його розучування метод розчленованої вправи. Послідовність вправ повинна бути від легкої до складної, кількість вправ для вивчення технічного елементу складає 8-10. Число повторень бажано варіювати, але в середньому воно має бути від 20-ти до 30 раз.

Варто зазначити, що тривалість основної частини може бути в межах від 65-ти до 70-ти хвилин. Практикантам необхідно слідкувати за часом проведення, намагатися вкластися в рамки запланованого часу.

6. Заключна частина навчально-тренувального заняття триває 5-6 хвилин. У ході її проведення важливо підвести підсумки: які завдання вдалося вирішити, налаштувати учнів на майбутню рухову активність вдома. Навіть, якщо часу не вистачатиме студенти повинні зробити це у стислій формі. Після завершення проведення фрагменту навчально-тренувального заняття слід врахувати характер наступної діяльності, засоби, які будуть використовуватися під час підготовчої частини залежатимуть від роботи в основній частині навчально-тренувального заняття. Зазвичай у заключну частину включають: вправи спрямовані на відновлення дихання, підведення підсумків заняття (виставити оцінки, відмітити кращих, підбадьорити невстигаючих), задати домашнє завдання.

7. На початку заняття викладач з числа практикантів, які не проводять фрагмент навчально-тренувальних занять призначає рецензентів. Вони повинні мати два секундоміри (зазвичай використовують мобільні телефони): перший для визначення загальної щільності фрагменту навчально-тренувального заняття, другий для визначення моторної щільності фрагменту навчально-тренувального заняття. Варто зазначити, що рецензенти повинні мати бланк рецензії навчально-тренувального заняття, у якому зазначено: прізвище, ім'я, по батькові тренера, прізвище, ім'я, по батькові досліджуваного учня, прізвище, ім'я, по батькові рецензента. Дата, місце та час проведення навчально-тренувального заняття, його короткий зміст, дозування та час проведення кожної із частин навчально-тренувального заняття. Також у бланку рецензії є графік, у якому здобувачі вищої освіти повинні за результатами виміру частоти серцевих скорочень побудувати пульсову криву фрагменту навчально-тренувального заняття.

У ході проведення рецензенти через 3 хвилини визначають у одного досліджуваного учня (здобувача) ЧСС за 10 секунд множать на 6 й результат записують у графік фізіологічної кривої навчально-тренувального заняття.

Загальна щільність навчально-тренувального заняття визначається співвідношенням раціонально витраченого часу до усього часу заняття (ЗЩН-ТЗ = СРВЧ х 100 %/ 90 хв).

Моторна щільність навчально-тренувального заняття визначається співвідношенням часу, який був витрачений на безпосереднє виконання фізичних вправ до усього часу навчально-тренувального заняття (МЩУ = СВЧна ВФВ х 100 %/ 90 хв.

Аналізуючи результати проведення навчально-тренувального заняття рецензенти повинні звернути увагу на підготовку плану-конспекту: тривалість

частин навчально-тренувального заняття, зміст запропонованих вправ для вивчення, вдосконалення рухових дії чи вправ для розвитку фізичних якостей засобами боротьби, дозування фізичного навантаження й особливостей формулювання організаційно-методичних вказівок до кожної вправи.

Аналіз рецензентом навчально-тренувального заняття записів у бланку рецензії: побудови пульсової кривої, визначення загальної щільності та моторної щільності навчально-тренувального заняття.

Варто зазначити, що рецензент підводячи підсумок фрагменту навчально-тренувального заняття вказує на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні плану-конспекту (якщо вони є), дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань та виставляє рекомендовану оцінку.

8. Підводячи підсумок заняття викладач звертає увагу здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на необхідності консультацій у процесі підготовки до проведення навчально-тренувальних занять, пошук нових форм, засобів та методів навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей дітей та підлітків під час їх занять у групах початкової та базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Вимоги до звіту

Під час проходження практики здобувач вищої освіти 3 курсу складає звіт, який здається на перевірку керівнику практики за 1-2 дні до її закінчення. Звіт повинен бути виконаний на листах формату А4, мати титульний аркуш із зазначенням назви університету, кафедри чи бази практики, назви практики, групи, прізвища, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти.

Звіт має містити відомості про виконання здобувачем вищої освіти всіх розділів програми практики та індивідуального завдання, розділи з охорони праці та безпеки життєдіяльності, висновки і пропозиції, список використаної літератури тощо.

Звіт повинен відобразити повну характеристику роботи практиканта. За змістом і структурою звіт повинен відповідати програмі практики. Звіт виконується державною мовою комп'ютерним набором на стандартних аркушах паперу, шрифтом гарнітурою Times New Roman через 1,5 міжрядкових інтервали 14 шрифтом, межі оформлення тексту: зліва, зверху, знизу – не менше 20 мм, справа – не менше 10 мм, розподіл тексту на розділи, підрозділи та пункти повинен відповідати структурі програми практики, наповненість сторінки має становити 75% від її загального обсягу. Назви розділів для зручності читання потрібно виділяти напівжирним шрифтом. Складений здобувачем вищої освіти звіт повинен мати наскрізну нумерацію сторінок. Аркуші звіту повинні бути зчеплені.

Звіт підписує здобувач вищої освіти, підписує та оцінює безпосередній керівник від бази практики, члени комісії із захисту звітів про проходження практики.

Звіт практики здобувачі вищої освіти захищають перед комісією, призначеною завідувачем кафедри, факультетським керівником практики.

Вимоги до щоденника

Щоденник ведеться здобувачем вищої освіти протягом практики та є основним документом, який підтверджує та фіксує усі види робіт практиканта.

Керівник практики зобов'язаний систематично перевіряти правильність ведення щоденника.

На 1 сторінці щоденника вказується назва практики (наприклад, Навчальна практика з боротьби), ПІБ здобувача в родовому відмінку, факультет фізичної культури, спорту і реабілітації, кафедра (спорту і спортивних ігор), освітній ступінь (бакалавр), спеціальність (017 Фізична культура і спорт), освітньо-професійна програма (Тренер з видів спорту), курс (3), група, рік навчання.

На 2 сторінці щоденника вказується ПІБ здобувача у називному відмінку, назва бази практики в графі ПРИБУВ/ВИБУВ (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка), терміни проходження практики, підписи керівника та печатки, що ставляться на базі практики.

На 3-4 сторінках щоденника формується план щоденної роботи практиканта та ставляться відмітки про виконання. Підтверджується це все підписами керівників практики від університету і від бази практики, за якими закріплений здобувач.

На 5-8 сторінках ведуться робочі записи здобувача вищої освіти, де він детально описує види роботи, що заплановані програмою практики, наприклад, це теоретична підготовка, поточна робота та ін.

На 9-10 сторінках керівник від бази практики пише відгук про роботу студента, ставить рекомендовану оцінку, підпис, дату. Це все затверджується печаткою директора бази практики.

На 11 сторінці щоденника керівник практики ставить підсумкову оцінку.

ФОРМИ, МЕТОДИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Форми та методи оцінювання

Поточне та контрольне оцінювання практичної діяльності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ОС «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів:

- характеристика керівника практики від бази практики (у щоденнику практики);

- оцінка звіту керівником від кафедри спорту і спортивних ігор (паперовий варіант звіту здається на перевірку керівнику під час очного/дистанційного навчання та електронний варіант звіту завантажується у систему MOODLE);

- оцінювання керівником практики від кафедри (для денної форми навчання) або від бази практики (для заочної форми навчання) проведення здобувачем фрагментів тренувальних занять з боротьби (зазначення оцінки в характеристиці або відгуку у щоденнику практики);

- оцінювання керівником практики від кафедри спорту і спортивних ігор записаного фрагменту тренувального процесу із запропонованим переліком вправ та поясненням методики їх виконання у разі дистанційного проходження практики;

- оцінка звітної документації практикантів, яка входить в обов'язковий перелік, передбачений робочою програмою (уся звітна документація формується в окрему папку та здається на перевірку керівнику (очне навчання) або ж завантажується у систему MOODLE для перевірки керівником під час дистанційного навчання);

- оцінка виконання індивідуального завдання із запропонованого переліку (здається безпосередньо керівнику практики від кафедри спорту і спортивних ігор або ж завантажується у систему MOODLE під час дистанційного навчання; результати індивідуального завдання здобувач має продемонструвати у вигляді презентації під час звітної конференції);

- аналіз контрольних заходів (індивідуальне обговорення керівника зі здобувачем методики проведення фрагменту тренувального заняття із виду спорту, який входить у програму);

- оцінка захисту результатів практики та аналіз рекомендацій здобувачів вищої освіти стосовно покращення якості практичної підготовки (обґрунтована доповідь здобувача вищої освіти);

- залік.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакції) (https://drive.google.com/file/d/19GCSMBy-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його

знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Дозволені випадки використання ШІ.

Під час навчальної практики з боротьби здобувачам освіти дозволяється використовувати інструменти штучного інтелекту як допоміжний засіб для підготовки, планування, аналізу та рефлексії практичної діяльності, зокрема для:

1. Підготовки до практичних занять – уточнення термінології, правил, класифікації технічних і тактичних дій у боротьбі.
2. Розроблення планів-конспектів занять – формування структури заняття, добору загальнопідготовчих і спеціальних вправ та навчальних завдань.
3. Підбору вправ для вдосконалення фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та координації.
4. Методичної підготовки – отримання варіантів пояснення, демонстрації та послідовності навчання технічних дій.
5. Розроблення навчально-тренувальних завдань для вдосконалення техніко-тактичної підготовленості борців.
6. Адаптації вправ і занять відповідно до віку, рівня підготовленості, кількості учасників та умов проведення практики.
7. Створення дидактичних матеріалів – тестів, запитань для самоконтролю, карток із вправами, схем та таблиць.
8. Аналізу власної практичної діяльності – структурування результатів спостережень, визначення труднощів і формулювання напрямів професійного вдосконалення.
9. Підготовки звітної документації – структурування щоденника практики, звіту, висновків та рекомендацій на основі власних фактичних результатів.
10. Мовного та стилістичного редагування власних текстів, підготовлених під час практики.
11. Моделювання педагогічних ситуацій – пошуку можливих варіантів дій викладача або тренера у типових навчально-тренувальних ситуаціях.
12. Професійної рефлексії – формування запитань для самооцінювання та аналізу власної готовності до проведення занять з боротьби.

Обов'язкова умова: рекомендації ШІ щодо техніки виконання прийомів, фізичних навантажень і безпеки мають бути перевірені за фаховими джерелами та узгоджені з викладачем/керівником практики. ШІ не замінює безпосередню практичну діяльність, спостереження та професійні рішення здобувача освіти.

Обмеження та заборони.

Під час навчальної практики з боротьби забороняється: використовувати ШІ для повного виконання індивідуальних завдань, практичних робіт або звітної документації без власної участі здобувача освіти; подавати згенерований ШІ матеріал як власну роботу без його перевірки, опрацювання та зазначення факту використання ШІ; використовувати ШІ для вигадування результатів практичних занять, спортивних показників, спостережень або експериментальних даних;

фальсифікувати чи змінювати результати виконання навчальних завдань за допомогою ШІ; використовувати ШІ під час контрольних, тестових та інших видів оцінювання, якщо це прямо не дозволено викладачем; копіювати готові методичні розробки, плани занять, звіти або інші матеріали без належного опрацювання та посилання на джерело; використовувати ШІ для створення неправдивих посилань, цитат, джерел або наукових даних; завантажувати до сторонніх ШІ-сервісів персональні дані здобувачів освіти, тренерів, спортсменів, а також конфіденційну інформацію; використовувати ШІ для прийняття самостійних рішень щодо безпеки, стану здоров'я чи допуску спортсмена до фізичних навантажень без консультації з відповідальним викладачем або фахівцем; застосовувати ШІ як заміну безпосередньому спостереженню, практичному виконанню вправ, проведенню занять та професійному спілкуванню з тренером і спортсменами.

Відповідальність за зміст, достовірність та якість виконаної роботи залишається за здобувачем освіти, навіть якщо під час її підготовки використовувалися інструменти ШІ.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): під час проходження навчальної практики з боротьби здобувач освіти може використовувати інструменти штучного інтелекту як допоміжний засіб для пошуку та структурування інформації, формулювання окремих положень, редагування й удосконалення тексту, підготовки методичних матеріалів та навчальних завдань.

Факт використання ШІ зазначається у відповідній роботі із вказуванням мети його застосування. Усі матеріали, отримані за допомогою ШІ, підлягають критичній перевірці та доопрацюванню здобувачем освіти.

Здобувач освіти несе особисту відповідальність за достовірність, академічну доброчесність, зміст і результати виконаної роботи.

Академічна доброчесність. Під час проходження навчальної практики з боротьби здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності, зокрема:

- самостійно виконувати навчальні та практичні завдання;
- подавати достовірні результати спостережень, виконання вправ і практичної діяльності;
- не допускати плагіату, списування, фальсифікації та фабрикації даних;
- належним чином зазначати використані джерела інформації;
- відкрито декларувати використання інструментів штучного інтелекту;
- критично перевіряти інформацію, отриману за допомогою ШІ, та відповідати за її достовірність;
- не видавати результати роботи інших осіб або ШІ за власні;
- дотримуватися принципів чесності, відповідальності, поваги та справедливості під час виконання практичних завдань.

Порушення принципів академічної доброчесності розглядається відповідно до чинних нормативних документів закладу освіти.

Критерії оцінювання навчальної практики з боротьби

Практична діяльність здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час проходження навчальної практики з боротьби оцінюється наступним чином:

Поточний контроль (100 балів)		**Залік**
Змістовий модуль		
Змістовий модуль 1 Теоретична підготовка	Змістовий модуль 2 Поточний контроль	**100**
20 балів	80 балів	

Оцінювання обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки відбувається за результатами опанування здобувачами вищої освіти двох змістових модулів:

- ЗМ1 Теоретична підготовка (20 балів);
- ЗМ2 Практична підготовка (80 балів).

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times СО) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

СО – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Навчальна практика

з боротьби» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 2 (Практична підготовка) отримав 12 оцінок, а саме: 9, 8, 10, 9, 12, 9, 10, 9, 10, 12, 9, 10. Ваговий бал ЗМ 2 складає 80 балів.

Дії НПП або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,75 бали;
- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,75) + 0,4) \times 80 = 71$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 2 ОК «Навчальна практика з боротьби» отримав – 71 бал.

Об'єм пройденого матеріалу	**Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання**
Змістовий модуль 1 (20 балів)	
1. Чотири планів-конспектів навчально-тренувальних занять з греко-римської та вільної боротьби (по два з кожного виду, для груп початкової підготовки та для груп базової підготовки).	4-12
2. Чотири планів-конспектів навчально-тренувальних занять з дзюдо, та сумо (по два з кожного виду, для груп початкової підготовки та для груп базової підготовки).	4-12
3. Чотири планів-конспектів навчально-тренувальних занять з боротьби на поясах та боротьби кураш (по два з кожного виду, для груп початкової підготовки та для груп базової підготовки).	4-12
4. Два планів-конспектів навчально-тренувальних занять з боротьби самбо (по одному для груп початкової підготовки та для груп базової підготовки).	4-12
Змістовий модуль 2 (80 балів)	
1. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з вільної та греко-римської боротьби для груп початкової підготовки.	4-12
2. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з вільної та греко-римської боротьби для груп базової підготовки.	4-12
3. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами вільної та греко-римської боротьби для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12
4. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з дзюдо та сумо для груп початкової підготовки.	4-12
5. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з дзюдо та сумо для груп базової підготовки.	4-12
6. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами дзюдо та сумо для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12
7. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби кураш та боротьби на поясах для груп початкової підготовки.	4-12

8. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби кураш та боротьби на поясах для груп базової підготовки.	4-12
9. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами з боротьби кураш та боротьби на поясах для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12
10. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби самбо для груп початкової підготовки.	4-12
11. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з боротьби самбо для груп базової підготовки.	4-12
12. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами боротьби самбо для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.	4-12

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

ПОРЯДОК ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ПРАКТИКИ

Після закінчення терміну практики здобувачі вищої освіти звітують про виконання програми тієї чи іншої практики. Форма звітності здобувача освіти за практику – це подання письмового звіту, підписаного й оціненого безпосередньо керівником від бази практики та студентом. Письмовий звіт, разом з іншими документами практики, перелік яких встановлюється факультетом фізичної культури, спорту і реабілітації та університетом, подається методисту практики факультету фізичної культури, спорту і реабілітації на кафедру спорту і спортивних ігор, який організовує їх перевірку керівниками практики від кафедр факультету фізичної культури, спорту і реабілітації та кафедр університету. Звіт має містити відомості про виконання здобувачем вищої освіти усіх розділів програми практики та індивідуального завдання, висновки і пропозиції, список використаної літератури тощо. Оформлюється звіт за вимогами, що визначені у робочій програмі практики.

Для захисту здобувачем вищої освіти звіту про результати практики, на факультеті фізичної культури, спорту і реабілітації розпорядженням декана створюються комісії, до складу якої входять керівник практики від факультету, керівники практики від кафедр університету.

Комісія проводить попередній захист результатів практики здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури, спорту і реабілітації на базах практики протягом останніх 3-х днів її проходження, а в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка на факультеті фізичної культури, спорту і реабілітації проводиться захист протягом десяти днів після закінчення практики при умові проведення такого виду роботи на базі практики або під час проведення сесії на заочній формі навчання.

Результати захисту практики вносяться в заліково-екзаменаційну відомість та індивідуальний навчальний план здобувача вищої освіти за підписом голови комісії.

Здобувач вищої освіти факультету фізичної культури, спорту і реабілітації, що не виконав робочу програму практики без поважних причин або отримав незадовільну оцінку на підсумковому заліку, відраховується з університету. Якщо програма практики не виконана здобувачем з поважних причин, йому може надаватися можливість пройти практику з дозволу керівництва факультету у вільний від навчання час.

Підсумки кожної практики обговорюються на засіданні кафедр, а загальні підсумки практики підводяться на засіданні вченої ради факультету фізичної культури, спорту і реабілітації не менше одного разу протягом навчального року.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, перероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2018. 299 с. URL: https://tinyurl.com/3xjw6tuu (дата звернення: 21.07.2026).

2. Гуска М., Мазур В., Квасневська А., Щегельський В., Бабич Т., Зубаль М. Українські народні рухливі ігри та забави в системі спортивного тренування : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП Панькова А. С., 2025. 248 с. URI: https://surl.li/beljus (дата звернення: 22.07.2026).

3. Лапицький В. О., Гончаренко В. І., Чхайло М. Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 124 с. URI: https://tinyurl.com/2p8tceu6 (дата звернення: 22.07.2026).

4. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни "Спортивна боротьба з методикою викладання" (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с. URL: https://tinyurl.com/2b9amjnk (дата звернення: 23.07.2026).

5. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам'янець-Подільський : Вита Друк, 2021. 168 с. URL: https://tinyurl.com/bdhdj99m (дата звернення: 24.07.2026).

Допоміжна

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с. URL: https://tinyurl.com/5amdexdr (дата звернення: 21.07.2026).

2. Арзютов Г. М., Даіаурі В. М., Гуска М. Б. і ін. Сумо: Історія. Теорія, практика. Навч. посіб. під ред. Арзютова Г. М. Київ. 2008. 191 с. URL: https://tinyurl.com/yjbp5zh2 (дата звернення: 21.07.2026).

3. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. та ін. Боротьба на поясах "Алиш". Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Республіканський науково-методичний кабінет, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація України з боротьби на поясах: Київ: 2009. 84 с. URL: https://tinyurl.com/43k42sm6 (дата звернення: 21.07.2026).

4. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю/ В. І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чкало. Київ: АСБУ, 2019. 104 с. URL: https://tinyurl.com/muht4ewk (дата звернення: 21.07.2026).

5. Гуска М. Б., Гуска М. В., Мазур В. Й. Колове тренування як засіб розвитку

сили у шкільній секції з боротьби. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 9. С. 26-30. URL: https://tinyurl.com/23f8wc5c (дата звернення: 22.07.2026).

6. Гуска М. Б., Мазур В. Й. Динаміка показників спеціальної витривалості спортсменів-борців. Наукові праці Кам`янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам`янець-Подільський: Кам`янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. Вип. 19. Т. 2. С. 107-108. URL: http://surl.li/bjzayk (дата звернення: 24.07.2026).

7. Євтушенко Є. Г., Білобров В. М., Делямба М. М., Мазур В. Й., Мердов С. П., Сирмаміх В. В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 2 (160) 23. с. 170. С. 105-110. URL: http://surl.li/iidbk (дата звернення: 22.07.2026).

8. Зубаль М. В., Мазур В. Й. Вплив передзмагального психофізичного стану на тактико-технічні показники юних борців. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів: вип. 17, у 3-х т. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Т. 2. С. 121-123. URL: http://surl.li/jlwpia (дата звернення: 23.07.2026).

9. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Аналіз тренувальної діяльності юних борців у шкільній секції. Наукові праці Кам`янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам`янець-Подільський: Кам`янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т.2. С. 134-136. URL: http://surl.li/wjaupc (дата звернення: 22.07.2026).

10. Мазур В. Й., Петров А. О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. 424 с. С. 224-233. URL: https://tinyurl.com/2p8bm74k (дата звернення: 24.07.2026).

11. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Особливості психологічної підготовки борців групи спортивно-педагогічного вдосконалення К-ПНУ імені Івана Огієнка. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.].

Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 9. С. 75-81. URL: https://tinyurl.com/23f8wc5c (дата звернення: 23.07.2026).

12. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Динаміка показників спеціальної витривалості спортсменів-борців. Наукові праці Кам`янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам`янець-Подільський: Кам`янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. Вип. 19. Т. 2. С. 107-108. URL: https://tinyurl.com/mr2n8b2u (дата звернення: 23.07.2026).

13. Мазур В., Кучер В., Петров А., Скавронський О., Чистякова М., Марчук В., Марчук Д., Макарчук Б. Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 19. С. 31-35. URL: https://tinyurl.com/yc3upk56 (дата звернення: 23.07.2026).

14. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Шляхи удосконалення рухових якостей юних борців у тренувальному процесі. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 21. 368 с. С. 343-345. URL: http://surl.li/zwzzyk (дата звернення: 24.07.2026).

15. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Новітні технічні засоби як спосіб створення великих можливостей для вдосконалення тренувального процесу в обраному виді спорту. Наукові праці Кам`янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам`янець-Подільський: Кам`янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т. 2. С. 116-118. URL: http://surl.li/ltqolm (дата звернення: 23.07.2026).

16. Матвєєв С. Ф. та інші. Самбо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2001. 99 с. URL: https://tinyurl.com/utvpeda8 (дата звернення: 23.07.2026).

17. Мазур В. Й. Методика навчання техніко-тактичним діям юних борців у групах базової підготовки ДЮСШ. Наукові праці Кам`янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам`янець-Подільський: Кам`янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 18. Т. 2. С. 99-101. URL: https://tinyurl.com/3dz2b5r9 (дата звернення: 24.07.2026).

18. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: "Тріада плюс", 2008. 864 с.

19. Юсупов К. Т. та інші. Боротьба куреш. Навчальна програма для дитячо-

юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2012. 43 с. URL: https://tinyurl.com/bdd6vn4b (дата звернення: 23.07.2026).

20. Юденко О. В., Мазур В. Й., Гуска М. Б., Бабич Т. М., Андреєв С. А. Роль народних ігор у розвитку фізичної культури та зміцненні національних традицій серед молоді. "Суспільство та національні інтереси": журнал. 2025. №6(14) 2025. С. 963. С. 476-490. URL: https://surl.li/vhdnfh (дата звернення: 24.07.2026).