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 ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

галузі знань А Освіта

мова навчання українська

2026-2027 навчальний рік

Розробники програми: Вадим ГОНЧОВСЬКИЙ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

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, спорту і реабілітації

Протокол №8 від 27 серпня 2026 року

Гарант освітньо-професійної програми _____ Микола ПРОЗАР

Голова ради з науково-методичної роботи та забезпечення якості вищої освіти факультету фізичної культури, спорту і реабілітації _____ Микола ПРОЗАР

ВСТУП

Практика студентів 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 та спорту. Практика з легкої атлетики проходить в умовах максимально наближених до справжніх умов майбутньої професійної діяльності. Вона спрямована на закріплення знань теоретичного та практичного курсу з дисципліни теорія і методика легкої атлетики. Фахівці першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт повинні вміти складати плани-конспекти тренувального заняття та проводити фрагменти тренувальних занять в групах початкової та базової підготовки в ДЮСШз легкої атлетики.

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.

МЕТА, МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ЗАВДАННЯ, ПОСЛІДОВНІСТЬ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Мета практики полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових предметних) компетентностей у здобувачів вищої освіти та поглибленні і закріпленні теоретичних знань, практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики».

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 студентів-практикантів із засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики; засобами та методами, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики;

- створити уяву про методику проведення навчально-тренувальних занять засобами легкої атлетики 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 заняттях у групах початкової та базової підготовки дітей, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;

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

- сформувати у здобувачів вищої освіти знання, сприяти вихованню професійно-педагогічних навичок і вмінь для здійснення наступних видів діяльності: організація та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики; удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ: спортивної ходьби, бігу (на 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 спорту і спортивних ігор.

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

1-4-й день

1. Участь у настановній конференції.

2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики.

3. Проведення теоретично-організаційної підготовки.

5-й день, 6-й день

1. Навчання методиці проведення навчально-тренувального заняття зі спортивної ходьби та з бігу на середні та довгі дистанції.

2. Підбір імітаційних, спеціально-підготовчих вправ для вивчення техніки спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції, використовуючи тактичні дії при ходьбі та бігу по прямій та повороту.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції (початкової підготовки другого року навчання та навчально-тренувальної групи третього року навчання в ДЮСШ.

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувального заняття з спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект тренування з спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції для осіб різної статті та віку.

7-10-й день.

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним).

2. Підбір імітаційних, спеціально-підготовчих вправ для вивчення техніки спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) використовуючи тактичні дії при бігу по прямій та повороту.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) - для групи початкової підготовки другого року навчання та навчально-тренувальної групи третього року навчання в ДЮСШ.

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувального заняття з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект тренування з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) для осіб різної статті та віку.

БАЗИ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Навчальна практика з легкої атлетики здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності А7 Фізична культура і спорт повинна проводитись на таких базах: факультет фізичної культури (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) 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.

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.

ПЕРЕЛІК ВИЗНАЧЕНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

Відповідно до освітньо-професійної програми «Тренер з видів спорту» ОКР «бакалавр», затвердженої 28 березня 2024 року вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол №3), проходження усіх видів навчальних та виробничих практик здобувачами вищої освіти зумовлює набуття наступних компетентностей:

загальні компетентності:

- ***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 легкої атлетики використовують набуті під час вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики» теоретичні знання опановані вміння та навички, які розвивають їх професійні якості тренера з видів спорту.

фахові компетентності:

- ***СК 02*** *здатність проводити тренування та супроводження участі*

спортсменів у змаганнях (навчальна практика з легкої атлетики 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 легкої атлетики, які завершуються навчальною практикою. Саме упродовж практики студенти повною мірою удосконалюють усі раніше набутті професійні якості та розвивають навички досконалої 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 виконання завдань навчальної практики використовують набуті знання для проведення різних видів тренувань з легкої атлетики);

- ***СК 16*** *здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту* (під час проходження практики здобувачі беруть участь у спортивному відборі у спортивну секцію з легкої атлетики, готують індивідуальні завдання цього характеру, визначають рівень підготовки та спортивні здібності);

- ***СК 17*** *здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту* (проводять фрагменти тренувань із застосуванням авторських форм та методів, які теоретично обґрунтовані);

- ***СК 18*** *здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності* (виконують самостійно завдання індивідуального характеру, вдосконалюють свої теоретичні знання шляхом пошуку та обробки інформації).

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

- **ПРН 01** *здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем* (адаптують тренувальний процес до умов сучасності та рівня суспільного здоров'я, демонструють свої ідеї під час виконання індивідуальних завдань);

- **ПРН 04** *показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення* (студент спеціальності А7 Фізична культура і спорт повинні уміє самостійно працювати, розв'язувати різні задачі, демонструє критичне та самокритичне мислення в різних ситуаціях);

- **ПРН 05** *застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег* (здобувач вищої освіти уміє аналізувати і класифікувати інформаційні джерела та орієнтуватися в інформаційному просторі. Отримувати інформацію та оперувати нею відповідно до власних потреб і вимог сучасного інформаційного суспільства. Використовуючи всесвітню мережу Інтернет пошукові системи Google, YouTube та інші, здійснює пошук необхідної новітньої інформації щодо різних засобів, методів, методик для проведення занять у фізичному вихованні та спорті);

- **ПРН 08** *здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань* (уміє здійснювати заходи з підготовки спортсменів, отримувати інформацію та оперувати нею відповідно до власних потреб і вимог. Володіє основами прогнозування у підготовці спортсменів, основами організації і проведення спортивних змагань);

- **ПРН 19** *аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства* (удосконалює тренерські здібності, формує власне бачення тренувального процесу, приймає управлінські рішення та їх обґрунтовує);

- **ПРН 21** *застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати* (уміє застосувати набуті знання під час практики у вищі для розв'язування практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати);

- **ПРН 23** *володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності (*уміє навчити оволодіти руховим діям та навичкам Знає, як навчити працювати самостійно та здійснити розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації фізичними вправами);

- **ПРН 24** *здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності* (отримує досвід здійснювати оцінку спортивних здібностей та задатків дитини, визначає її приналежність до певного виду спорту);

- **ПРН 25** *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 підготовки осіб, які займаються* (здобувач застосовую знання із обов'язкових компонентів професійної підготовки спортивного спрямування, під час побудови та проведення навчально-тренувального процесу враховує усі рівні підготовки спортсменів).

ТЕРМІН ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Для здобувачів вищої освіти галузі знань А Освіта спеціальності А7 Фізична культура і спорт рівня вищої освіти «бакалавр» денної форми навчання організовується і проводиться:

- навчальна практика з легкої атлетики (2 курс, 4 семестр, 2 тижні, 3 кредити, що складає 90 годин, залік).

Для здобувачів вищої освіти галузі знань А Освіта спеціальності А7 Фізична культура і спорт рівня вищої освіти «бакалавр» заочної форми навчання організовується і проводиться практика:

- навчальна практика з легкої атлетики (2 курс, 4 семестр, 2 тижні, 3 кредити, що складає 90 годин, залік).

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИКИ

Відповідальність за організацію і проведення практик на факультеті фізичної культури покладається на керівництво університету, керівництво факультету фізичної культури, 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 забезпечує кафедри факультету фізичної культури, кафедра педагогіки та управління навчальним закладом, кафедра психології освіти.

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

- організація роботи згідно змісту Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України;
- розробка робочих програм практик студентів, 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 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 студенти проходять інструктаж з охорони праці в галузі, ознайомлюються з правилами внутрішнього розпорядку бази практики, порядком отримання документації та матеріалів. При зарахуванні студентів на штатні посади на час проходження практики на них розповсюджуються законодавство про працю та правила внутрішнього трудового розпорядку підприємства. На студентів, 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 студентів 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:

- укладає договори з підприємствами (організаціями, установами) за вибором студентів;
- затверджує вид і терміни проведення практики, кількість студентів-практикантів, обов'язки ВНЗ і бази практики щодо організації і проведення практики;
- готує проекти наказів і рішень з питань практики;
- уточнює з базами практики умови проведення практики;
- надає кафедрам факультету фізичної культури 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 студентів факультету фізичної культури 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 студентів, що приймаються на практику, готують відповідні матеріали, які подають до навчально-методичного відділу, керівнику практики університету для укладання договорів;

- складають графіки розподілу студентів 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 студентів та ознайомлення керівників баз з програмами практики;

- розробляють тематику індивідуальних завдань на період проведення практики;

- організовують проведення зборів студентів з питань практики за участю керівників практики;

- здійснюють керівництво і контроль за проведенням практики;

- повідомляють студентів 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 є факультетський керівник практики, який:

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

- інформує студентів 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 студентів 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 вищий навчальний заклад;

- 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 студентів.

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 студентів за місцями практики;

- відслідковує своєчасне прибуття студентів до місць практики;

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

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

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

- забезпечує здачу студентом звітних матеріалів практики на кафедру легкої атлетики з методикою викладання.

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 студентами програми практики, не допускати використання їх на посадах та роботах, що не відповідають програмі практики та майбутній спеціальності;

- забезпечити студентам 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.

Студенти факультету фізичної культури при проходженні практики зобов'язані:

- до початку практики отримати від керівника практики факультету фізичної культури 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 студентів, які навчаються на заочній формі навчання, передбачається проведення практик, як і студентами 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 з легкої атлетики;

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики;

- методику проведення навчально-тренувальних занять засобами легкої атлетики 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 та базової 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 легкої атлетики для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.

вміти:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики легкої атлетики;

- скласти план-конспект проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики;

- побудувати мікроцикл та мезоцикл навчально-тренувальних занять з легкої атлетики для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;

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

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

Програма навчальної практики:

Денна форма навчання

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 технічних навичок з видів легкої атлетики (біг, метання, стрибки, спортивна ходьба)							

Тема 1. Особливості формування технічного вміння та загальна характеристика етапів навчання з легкої атлетики. Особливості періодизації річного макроциклу тренувального процесу у легкій атлетиці.	20	-	20	-	-	-	-
Тема 2. Характеристика методики проведення навчально-тренувального заняття з спортивної ходьби.	10	-	10	-	-	-	-
Тема 3. Характеристика методики проведення навчально-тренувального заняття з легкоатлетичних метань.	20	-	20	-	-	-	-
Тема 4. Характеристика методики проведення навчально-тренувального заняття з легкоатлетичних стрибків.	20	-	20	-	-	-	-
Тема 5. Характеристика методики проведення навчально-тренувального заняття з бігу.	20	-	20	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	**90**	**-**	**90**	-	-	-	-
Разом годин	**90**	**-**	**90**	**-**	**-**	**-**	**-**

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	**Кількість годин**						
		у тому числі					
	разом	**Лекційні заняття**	**практичні заняття**	**семінарські заняття**	**лабораторні заняття**	**самостійна робота**	**індивідуальна робота**
Змістовий модуль 1. Особливості навчання рухових дій у легкій атлетиці							
Тема 1. Особливості формування технічного вміння та загальна характеристика етапів навчання з легкої атлетики. Особливості періодизації річного макроциклу тренувального процесу у легкій атлетиці.	20	-	20	-	-		-
Тема 2. Характеристика методики проведення навчально-тренувального заняття з спортивної ходьби.	10	-	10	-	-		-
Тема 3. Характеристика методики проведення навчально-тренувального заняття з легкоатлетичних метань.	20	-	20	-	-		-
Тема 4. Характеристика методики проведення навчально-тренувального	20	-	20	-	-		-

заняття з легкоатлетичних стрибків.							
Тема 5. Характеристика методики проведення навчально-тренувального заняття з бігу.	20	-	20	-	-		-
Разом за змістовим модулем 1	**90**	**-**	**90**	-	-		-
Разом годин	**90**	**-**	**90**	-	-		-

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Описати методику навчання техніці спортивної ходьби.
2. Описати методику навчання техніці спринтерського бігу.
3. Описати методику навчання техніці естафетного бігу.
4. Описати методику навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції.
5. Описати методику навчання техніці метання малого м'яча.
6. Описати методику навчання техніці метання списа.
7. Описати методику навчання техніці метання диска.
8. Описати методику навчання техніці штовхання ядра.
9. Описати методику навчання техніці метання молота.
10. Описати методику навчання техніці стрибка у довжину з розбігу.
11. Описати методику навчання техніці потрійного стрибка.
12. Описати методику навчання техніці стрибків у висоту.
13. Удосконалення техніки спортивної ходьби.
14. Удосконалення техніки спринтерського бігу.
15. Удосконалення техніки естафетного бігу.
16. Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.
17. Удосконалення техніки метання малого м'яча.
18. Удосконалення техніки метання списа.
20. Удосконалення техніки метання диска.
21. Удосконалення техніки штовхання ядра.
22. Удосконалення техніки метання молота.
23. Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.
24. Удосконалення техніки потрійного стрибка.
25. Основи ведення документообігу з легкої атлетики.

ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ

Здобувачі вищої освіти повинні підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- три плани-конспекти навчально-тренувальних занять з легкої атлетики (по одному з бігових видів, стрибків, метань) для груп початкової підготовки, два плани-конспекти для груп базової підготовки;
- вісім мікроциклів навчально-тренувальних занять зі спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань (по два з кожного виду спорту);
- скласти два мезоцикли навчально-тренувальних занять з видів легкої атлетики для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- самоаналіз контрольного заходу;
- індивідуальне завдання.

План роботи здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» (денна форма навчання) під час навчальної практики з легкої атлетики

№ з/п	Час	Види роботи	Відмітка про виконання
Перший день			
1	$8^{30} – 11^{30}$	*Організаційна робота*, консультація з науково-педагогічними працівниками, які забезпечують проходження навчальної практики з легкої атлетики: – терміни проходження; – кількість годин на день та на тиждень; – залікові вимоги; – місце проходження навчальної практики з легкої атлетики; – загальні вимоги до написання плану-конспекту навально-тренувального заняття з легкої атлетики; – загальні вимоги до проведення навчально- тренувального заняття з легкої атлетики; – загальні вимоги до проведення рецензії на навчально-тренувальне заняття з легкої атлетики.	
2	$12^{00} – 13^{20}$	*Теоретична підготовка:* - «Особливості формування технічного вміння та загальна характеристика етапів навчання з легкої атлетики».	
Другий день			

1	$8^{30} – 13^{20}$	*Практична підготовка* – написання планів-конспектів навчально-тренувальних занять з спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань для груп початкової та базової підготовки в ДЮСШ	
Третій день			
1.	$8^{30} – 13^{20}$	*Теоретична підготовка:* - «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика другого етапу навчання у легкій атлетиці»; – побудова мікроциклу навчально-тренувального заняття з спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Четвертий день			
1	$8^{30} – 13^{20}$	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
П'ятий день			
1.	$8^{30} – 13^{20}$	*Теоретична підготовка:* – побудова мікроциклу навчально-тренувального заняття з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Шостий день			
1	$8^{30} – 13^{20}$	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Сьомий день			

1.	$8^{30} – 13^{20}$	*Теоретична підготовка:* – «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами легкої атлетики для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.»; – побудова мікроциклу навчально-тренувального заняття з метання малого м'яча, гранати, спису, диску, молота та штовхання ядра для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з метання малого м'яча, гранати, спису, диску, молота та штовхання ядра для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Восьмий день			
1	$8^{30} – 13^{20}$	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з метання малого м'яча, гранати, спису, диску, молота та штовхання ядра для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Дев'ятий день			
1.	$8^{30} – 13^{20}$	*Теоретична підготовка:* – «Особливості формування технічного вміння та загальна характеристика етапів навчання з легкої атлетики»; – побудова мікроциклу навчально-тренувального заняття з бар'єрного та естафетного бігу для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з бар'єрного та естафетного бігу для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Десятий день			
1	$8^{30} – 13^{20}$	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з бар'єрного та естафетного бігу для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	

План роботи здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» (заочна форма навчання) під час навчальної практики з легкої атлетики

№ з/п	Час	Види роботи	Відмітка про виконання
Перший день			
1	$8^{30} – 9^{50}$	*Організаційна робота*, консультація з науково-педагогічними працівниками, які забезпечують проходження навчальної практики з легкої атлетики: - терміни проходження;	

		- кількість годин на день та на тиждень; - залікові вимоги; - місце проходження навчальної практики з легкої атлетики; - загальні вимоги до написання плану-конспекту навально-тренувального заняття з легкої атлетики; - загальні вимоги до проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики; - загальні вимоги до проведення рецензії на навчально-тренувальне заняття з легкої атлетики.	
2	10 10 – 13 20	*Теоретична підготовка:* - «Особливості формування технічного вміння та загальна характеристика етапів навчання з легкої атлетики».	
Другий день			
1	8 30 – 13 20	*Теоретична підготовка:* - «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика другого етапу навчання у легкій атлетиці»; - побудова мікроциклу навчально-тренувального заняття з спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. - побудова мікроциклу навчально-тренувального заняття з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Третій день			
1.	8 30 – 13 20	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з спортивної ходьби та бігу на середні та довгі дистанції для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з метання малого м'яча, гранати, спису, диску, молота та штовхання ядра для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Четвертий день			
1	8 30 – 13 20	*Теоретична підготовка:* - «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами легкої атлетики для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.»; - побудова мікроциклу навчально-тренувального заняття з метання малого м'яча, гранати, спису, диску,	

		молота та штовхання ядра для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з метання малого м'яча, гранати, спису, диску, молота та штовхання ядра для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
П'ятий день			
1.	8 30 – 13 20	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з бар'єрного та естафетного бігу для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Шостий день			
1	8 30 – 13 20	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з спринтерського бігу та стрибків (у довжину, висоту та потрійним) для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Сьомий день			
1.	8 30 – 13 20	*Теоретична підготовка:* – «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами легкої атлетики для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.»; – побудова мікроциклу навчально-тренувального заняття з метання малого м'яча, гранати, спису, диску, молота та штовхання ядра для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з метання малого м'яча, гранати, спису, диску, молота та штовхання ядра для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Восьмий день			
1	8 30 – 13 20	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з метання малого м'яча, гранати, спису, диску, молота та штовхання ядра для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Дев'ятий день			
1.	8 30 – 13 20	*Теоретична підготовка:* – «Особливості формування технічного вміння та загальна характеристика етапів навчання з легкої атлетики»; – побудова мікроциклу навчально-тренувального заняття з бар'єрного та естафетного бігу для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	

		побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з бар'єрного та естафетного бігу для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	
Десятий день			
1	8^{30} 13^{20}	*Практична підготовка:* - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з бар'єрного та естафетного бігу для груп початкової та базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	

Вимоги до самоаналізу контрольного заходу

Самоаналіз повинен бути надрукований у довільній формі того ж формату що і звіт. У ньому студент 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 легкої атлетики у групах початкової та базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах

1. Повідомлення завдань з навчальної практики з легкої атлетики.
2. Призначення студентів для проведення фрагменту навчально-тренувальних занять та хронометражу.
3. Протягом заняття студенти проводять фрагменти навчально-тренувальних занять, використовуючи підготовлений завчасно план-конспект, який знаходиться у рецензента.

Студенти 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 заняття.

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 різноманітний інвентар.

Загально-розвиваючі, підвідні та спеціальні вправи використовуємо в залежності від поставленого завдання на занятті з метань, спортивної ходьби, стрибків та бігу.

У кінці підготовчої частини слід використати рухливу гру чи естафету, які будуть спрямовані на підготовку до вирішення завдань в основній частині.

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

Також необхідно відмітити, щоб студенти під час проведення не використовували однійті жсамі загально-розвиваючі вправи на місці та в русі, різновиди ходьби, бігу, метань та стрибків. Тривалість підготовчої частини варіюється в межах від 15-ти до 20-ти хвилин.

5. Основна частина навчально-тренувального заняття. Кожному зі студентів будуть призначені два завдання, які необхідно вирішити у процесі проведення заняття. Перше завдання – вивчення та вдосконалення рухової дії з видів легкої атлетики (бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби). Друге завдання – загальна фізична та спеціальна фізична підготовка, яка відповідає легкоатлетичним видам, які вивчаються на занятті.

У ході проведення першого завдання студенти (на етапі попередньої підготовки, у плані-конспекті) пропонують вправи для створення уяви, навчання техніки запланованого матеріалу (біг, стрибки, метання, спортивна ходьба).

Друга частина заняття завжди вирішує завдання з розвитку загально фізичної та спеціально-фізичної підготовки.

Варто зазначити, що використання студентами різноманітних допоміжних засобів (стійки, фішки, лави, медицинболи, м'ячі з інших видів спорту, швидкісна драбина, бар'єри різної висоти, гімнастичні палиці) сприяють зацікавленості студентів та вирішують завдання спеціальної фізичної підготовки бігунів, метальників, стрибунів.

У ході проведення другого завдання студенти 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. Студентам необхідно слідкувати за часом проведення, намагатися вкластися у 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 удома. 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 студентів, 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 (студента) 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 уроку (ЗЩН- ТЗ = СРВЧ х 100 %/ 45 хв).

Моторна щільність уроку навчально-тренувального заняття визначається співвідношенням часу, який був витрачений на безпосереднє виконання фізичних вправ до усього часу навчально-тренувального заняття (МЩУ = СВЧ на ВФВ х 100 %/ 45 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 легкої атлетики, 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 попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву, школа вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

Вимоги до звіту

Під час проходження практики студент 1 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 студента.

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 студентом 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 легкої атлетики), ПІБ студента в родовому відмінку, факультет

фізичної культури, кафедра (легкої атлетики з методикою викладання), освітній ступінь (бакалавр), спеціальність (А7 Фізична культура і спорт), курс (2), група, рік навчання.

На 2 сторінці щоденника вказується ПІБ студента 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 студент.

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 А7 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів:

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

- оцінка звіту керівником від кафедри легкої атлетики з методикою викладання (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 легкої атлетики (зазначення оцінки в характеристиці або відгуку у щоденнику практики);

- оцінювання керівником практики від кафедри легкої атлетики з методикою викладання 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 легкої атлетики з методикою викладання 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 легкої атлетики, 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.

Критерії оцінювання

Практична діяльність здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт під час проходження навчальної практики з легкої атлетики оцінюється наступним чином:

Поточний контроль (100 балів)		**Залік**
Змістовий модуль 1 Теоретична підготовка	Змістовий модуль 2 Практична підготовка	**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 спортивних ігор» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 2 (Практична підготовка) отримав 11 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12. Ваговий бал ЗМ 1 складає 80 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,36 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,36) + 0,4) \times 80 = 69$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 2 ОК «Навчальна практика з легкої атлетики» отримав – 69 балів.

Дозволені випадки використання ШІ.

Здобувачам вищої освіти дозволяється використовувати ШІ для:

– аналізу та моніторингу наукової літератури, підбору джерел, автоматизованого перекладу;

– пошуку і фільтрації релевантних публікацій для визначення стану вивчення наукової проблеми;

– підготовки графічних матеріалів (схем, діаграм, візуалізацій);

– перевірки правопису, стилістики та логіки викладу тексту;

– інших способів, які відповідають специфіці досліджень і не порушують норм наукової етики.

Здобувачам К- ПНУ заборонено:

– подавати роботи (або їхні фрагменти), згенеровані ШІ, як власні оригінальні праці або без відповідного маркування;

– поширювати сфальсифіковані чи сфабриковані за допомогою ШІ дані;

– використовувати ШІ для імітації виконання навчальних завдань та обходу вимог щодо самостійності роботи (несанкціонована співпраця, списування, автоматизоване генерування відповідей);

– вводити в запити (промпти) персональні дані учасників освітнього процесу, конфіденційну інформацію або неопубліковані результати досліджень, що є інтелектуальною власністю К- ПНУ.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання вигаданих джерел, цитат, фактів або неперевірених результатів, отриманих за допомогою ШІ.

Використання під час підсумкового контролю під час екзамену та модульної контрольної роботи використання інструментів ШІ заборонено, якщо інше не передбачено умовами завдання.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач використовував інструменти ШІ під час виконання навчального завдання, він має зазначити це у роботі.

Збереження промптів: за запитом викладача здобувач має надати використані промпти та первинні відповіді інструменту ШІ.

Перевірка результатів: здобувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, джерел, отриманих даних за допомогою ШІ.

Особиста відповідальність: здобувач несе особисту відповідальність за точність, коректність, самостійність та академічну доброчесність поданого матеріалу.

Академічна доброчесність: перед використанням ШІ студенти повинні усвідомлювати ризики порушення академічної доброчесності (зокрема плагіат, фальсифікація та фабрикація), що виникають через можливість генерування недостовірних або вигаданих матеріалів, наведення неіснуючих джерел чи створення контенту, який порушує етичні й моральні норми.

Об'єм пройденого матеріалу	**Кількісний показник**	**Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання**
Особливості навчання рухових дій у легкій атлетиці		
1. Три плани-конспекту навчально-тренувальних занять з легкої атлетики (по одному з бігових видів, стрибків, метань).		4-12
2. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з бігових видів для груп початкової підготовки.		4-12
3. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з бігових видів для груп попередньої підготовки.		4-12
4. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами легкої атлетики для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.		4-12
5. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з стрибків для груп початкової підготовки		4-12
6. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з стрибків для груп попередньої підготовки.		4-12
7. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами з стрибків для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.		4-12

8. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з метань для груп початкової підготовки.		4-12
9. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з метань для груп попередньої базової підготовки		4-12
10. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами метань для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості		4-12
11. Організація і проведення змагань з штовхання ядра (документообіг, правила змагань, та суддівство з легкоатлетичних видів)		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 студенти факультету звітують про виконання програми та індивідуального завдання. Форма звітності студента 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 та університетом, подається методисту практики факультету фізичної культури на кафедру легкої атлетики з методикою викладання, який організовує їх перевірку керівниками практики від кафедр факультету фізичної культури та кафедр університету. Звіт має містити відомості про виконання студентом 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 студентом звіту про результати практики на факультеті фізичної культури розпорядженням декана створюються комісії, до складу якої входять керівник практики від факультету, керівники практики від кафедр університету.

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

Результат захисту практики вносяться в заліково-екзаменаційну відомість та індивідуальний навчальний план студента за підписом голови комісії.

Студент факультету фізичної культури, що не виконав робочу програму практики без поважних причин або отримав незадовільну оцінку на підсумковому заліку, відраховується з університету. Якщо програма практики не виконана студентом 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 не менше одного разу протягом навчального року.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика. Підручник. Житомир. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2018. 320с.

2. Байдюк М. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.

3. Бобровник В., Совенко С., Колот А. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю: Логос, 2019. 192 с.

4. Ковєря В. М. Використання спеціальних бігових вправ на заняттях з легкої атлетики. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2016. №3. С. 48-51. https://surl.li/hbfpoq (Дата звернення: 21.07.2025)

5. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення. Київ: НУФВСУ, 2020. 21 с.

6. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування: Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

7. Полулященко Т. Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава: Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с.

8. Прозар М., Зубаль М., Райтаровська І. та ін. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти "бакалавр" та магістр": [навч. посіб.]. Кам'янець-Подільський: ВіТ'А Друк, 2021. 168 с.

Допоміжна

1. Адамчук В. Програмування тренувального процесу спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. к. фіз. вих. Київ, 2021. 25 с.

2. Гоголь Т. Педагогічні умови формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3. 2023. С. 99-103.

3. Лук'янець Є. Проблематика підготовки спортсменів різних вікових груп та категорій у легкій атлетиці. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 319-323.

4. Ищенко Н., Бочарська Я., Ятченко І. Правила змагань з легкої атлетики. Київ: Олімпійська література, 2019. 180 с.

15. Рекомендовані джерела інформації.

1. Корисні ресурси інтернету.

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України

https://mon.gov.ua/ua	Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sport.mon.org/	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні
https://uaf.org.ua/	Офіційний сайт федерації легкої атлетики України