

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту



РОБОЧА ПРОГРАМА

Ознайомча практика у спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт / А7 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності,

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

В.о. директора ННІ післядипломної освіти

Начальник НМВ

Оксана ПЕТРЕНКО

Надія ДОВГАНЬ

Надія ДОВГАНЬ

Ірина БОНДАРЕНКО

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Катерина ЗУБ

Євгенія ПОСТИКІНА

Миколаїв 2025

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Ознайомча практика у спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву	
Галузь знань	01 Освіта	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт / А7 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	2	
Навчальний рік	2025 – 2026 н.р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	4	5,6
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	6 кредити / 180 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
Відсоток аудиторного навантаження		
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік	

Метою ознайомчої практики у спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву є ознайомлення здобувачів вищої освіти з основами спортивно-педагогічної діяльності тренера з обраного виду спорту, формування первинних професійних уявлень про організацію навчально-тренувального процесу в умовах ДЮСШ, а також розвиток базових умінь спостереження, аналізу та часткової участі у тренерсько-викладацькій діяльності.

Основними завданнями практики є ознайомлення з організаційно-нормативною документацією дитячо-юнацької спортивної школи, структурою та змістом роботи тренера, особливостями комплектування груп початкової підготовки; формування уявлень про побудову навчально-тренувального заняття, його структуру, засоби і методи навчання; набуття початкових умінь аналізу навчально-тренувальних занять та діяльності тренера; залучення здобувачів до допоміжної діяльності у процесі підготовки та проведення занять (організація інвентарю, виконання окремих вправ, проведення підготовчої та заключної частин заняття); ознайомлення з основами планування тренувального процесу на рівні мікроциклу; формування уявлень про організацію та проведення спортивних змагань, а також участь у допоміжних видах діяльності під час їх проведення; дотримання вимог охорони праці, техніки безпеки та санітарно-гігієнічних норм у процесі занять; застосування теоретичних знань у практичних умовах та усвідомлення ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя.

Виховні завдання практики полягають у сприянні соціальному та професійному становленню особистості здобувача, формуванні відповідального ставлення до майбутньої професії, розвитку працелюбності, дисциплінованості, наполегливості та педагогічної культури у взаємодії з учнями і тренерським колективом.

За результатами проходження практики здобувач повинен знати організаційні основи діяльності дитячо-юнацької спортивної школи, структуру та зміст навчально-тренувального процесу, основи планування і документації у сфері фізичної культури і спорту, методичні підходи до проведення навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки, а також володіти базовими навичками аналізу занять і елементами участі у їх проведенні.

Загальні компетентності (ЗК)

- ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК4. Здатність працювати в команді.
- ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові) компетентності (СК)

- СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості на базовому рівні.
- СК2. Здатність брати участь у проведенні навчально-тренувальних занять та виконувати окремі елементи тренерської діяльності під керівництвом фахівця.
- СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту із застосуванням базових педагогічних методів і прийомів.
- СК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною

культурою і спортом.

СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати практики:

ПРН3 - Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРН4 - Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН5 - Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН17 -Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН20 -Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН21 - Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Організація проведення практики

1. Підготовка до практики

ЧНУ імені Петра Могили в особі ректора (проректора, директора) укладає з керівництвом кожного місця практики типовий Договір про проведення практики студентів ЗВО. Термін, база практики, склад студентів-практикантів та керівників практики затверджується наказом ректора ЧНУ.

У перший день практики у приміщенні ЧНУ (факультет фізичного виховання та спорту) проходить установча конференція, де визначається мета і завдання практики, її зміст, графік роботи, затверджується форма звітності, вирішуються організаційні питання.

2. Місце проходження практики

Навчальна практика студентів II курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт проходить у м. Миколаєві на базі спортшкіл, з якими укладений договір про проходження практик.

3. Тривалість практики

Навчальна практика проходить у квітні і триває 4 тижні. Протягом цього часу студенти під керівництвом методиста виконують завдання практики.

4. Керівництво практикою

Загальне керівництво практикою здійснює декан факультету. Методичне керівництво здійснює керівник практики від факультету

Загальні вимоги до керівника практики (2 курс)

1. Ознайомлювати здобувачів із метою, завданнями та змістом ознайомчої практики.
2. Надавати методичну допомогу у спостереженні та аналізі навчально-тренувального процесу.
3. Організувати обговорення відвіданих занять та відеофрагментів тренувального процесу.
4. Формувати у здобувачів базові навички аналізу структури заняття (розминка, основна частина, заключна частина).
5. Контролювати ведення щоденника практики та виконання індивідуальних завдань.

6. Надавати рекомендації щодо підготовки звітної документації та пояснювати вимоги до її оформлення.

Обов'язки керівника практики від бази (СДЮШОР) – 2 курс

7. Організовує проходження практики здобувачами.
8. Здійснює розподіл здобувачів по навчально-тренувальних групах (переважно для спостереження).
9. Затверджує індивідуальний план практики (спрощений, з акцентом на спостереження і допомогу).
10. Забезпечує відвідування здобувачами навчально-тренувальних занять різних груп і вікових категорій.
11. Залучає здобувачів до допоміжної діяльності (підготовка інвентарю, організація вправ, допомога тренеру).
12. Надає консультації щодо основ побудови тренувального заняття.
13. Контролює участь здобувачів у проведенні окремих елементів занять (розминка, прості вправи).
14. Аналізує разом зі здобувачами проведені заняття та їх окремі частини.
15. Контролює виконання програми практики та відвідування занять.
16. Інформує керівника практики від ЗВО про хід проходження практики.
17. Перевіряє та оцінює щоденник практики і звітну документацію.
18. Вносить пропозиції щодо покращення організації практики.

Обов'язки студента в період проходження ознайомчої практики

Під час проходження ознайомчої практики студент зобов'язаний:

- своєчасно виконувати всі види робіт, передбачених програмою практики;
- відповідно до даної програми скласти індивідуальний план роботи на період практики і затвердити його у методиста кафедри, що відповідає за роботу даного студента;
- проявляти ініціативу і творчість під час проведення навчально-виховної, позакласної роботи;
- працювати не менше 6 годин у спортшколі, проводити тренування;
- своїм виглядом і поведінкою сприяти формуванню у учнів культури здоров'я;
- суворо виконувати прийняті в спортшколі правила внутрішнього розпорядку, охорони праці і протипожежної безпеки;
- за підсумками навчальної практики своєчасно скласти і подати на перевірку звітну документацію.

3. Зміст навчальної практики

Навчальна (ознайомча) практика студентів 2 курсу проводиться протягом 4 тижнів загальним обсягом 180 годин (6 кредитів ЄКТС). Практика організовується на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл і передбачає повний робочий день перебування здобувачів на місці практики відповідно до встановленого графіка роботи установи.

У перший день практики проводиться установча конференція, під час якої студентів ознайомлюють з метою, завданнями, змістом практики, вимогами до звітної документації та правилами техніки безпеки. Керівник практики від факультету відповідно до наказу визначає бази практики та керівників від кафедри. Після цього під керівництвом керівника практики студенти знайомляться з місцем проходження практики, адміністрацією спортивної школи, тренерським складом, вивчають матеріально-технічну базу, режим роботи закладу та особливості організації навчально-тренувального процесу.

На основі отриманої інформації студенти складають та затверджують індивідуальний план проходження практики.

Основний період практики передбачає роботу студентів відповідно до затвердженого індивідуального плану, що включає спостереження за навчально-тренувальними заняттями, аналіз їх структури та змісту, ознайомлення з документацією тренера, участь у підготовці та проведенні окремих елементів занять (зокрема підготовчої та заключної частин, загальнорозвивальних вправ), допомогу в організації навчально-тренувального процесу, а також участь у підготовці та проведенні спортивних заходів і змагань на допоміжному рівні. У процесі практики студенти ведуть щоденник, фіксують результати спостережень, виконують індивідуальні завдання та поступово набувають базових умінь аналізу тренерської діяльності.

Зміст практики реалізується за принципом поступового залучення здобувачів до професійної діяльності: від ознайомлення та спостереження за діяльністю тренера до часткової участі у проведенні занять і виконанні окремих професійних функцій під керівництвом фахівця.

В останній день практики студенти подають звітну документацію керівнику практики від кафедри. Підсумки проходження практики підводяться на заключній конференції, яка проводиться не пізніше ніж через тиждень після її завершення. Під час конференції здійснюється аналіз результатів практики, оцінювання діяльності студентів та обговорення шляхів удосконалення її організації.

Орієнтовний план роботи студентів формується відповідно до програми практики та індивідуальних завдань і забезпечує рівномірний розподіл навчального навантаження протягом усього періоду практики з урахуванням загального обсягу 180 годин.

I тиждень (входження + спостереження)		
№	Зміст роботи	Документація
1	Настановча конференція. Інструктаж з ТБ. Ознайомлення з базою практики	Журнал ТБ
2	Знайомство з ДЮСШ, тренерами, групою. Перегляд 1 заняття	Індивідуальний план
3	Перегляд 2 тренувань. Аналіз структури заняття	Записи в щоденнику
4	Вивчення документації тренера. Перегляд 1–2 занять	Конспект аналізу
5	Перегляд занять + складання комплексу ЗРВ №1	Комплекс ЗРВ
II тиждень (часткова участь)		
№	Зміст роботи	Документація
6	Перегляд заняття. Допомога тренеру. Проведення ЗРВ №1	Опис ЗРВ
7	Перегляд заняття. Проведення ЗРВ №2	Комплекс ЗРВ
8	Перегляд заняття. Аналіз роботи тренера	Запис аналізу
9	Участь у підготовці заняття. Проведення ЗРВ №3	Комплекс ЗРВ
10	Перегляд + часткова участь (підготовча/заклучна частина)	Щоденник
III тиждень (елементи тренерської діяльності)		
№	Зміст роботи	Документація
11	Перегляд заняття. Допомога у проведенні вправ	Аналіз
12	Часткове проведення заняття (розминка + заключна частина)	План-конспект №1
13	Перегляд заняття. Складання мікроциклу (початок)	Мікроцикл
14	Часткове проведення заняття. Робота з групою	План-конспект №2

15	Участь у тренуванні + завершення мікроциклу	Мікроцикл
IV тиждень (узагальнення + оформлення)		
№	Зміст роботи	Документація
16	Перегляд заняття. Самостійне проведення ЗРВ	План-конспект №3
17	Часткове проведення заняття	План-конспект №4
18	Ознайомлення з організацією змагань. Розробка регламенту	Регламент змагань
19	Підготовка звіту та презентації	Звіт
20	Підсумок практики. Аналіз досвіду	Презентація

5. Техніка безпеки під час проходження практики

Практика здобувачів вищої освіти ЧНУ імені Петра Могили проводиться на базах практики, які мають відповідати вимогам нормативно-правових актів з охорони праці. Відповідальність за організацію проведення і контроль практики покладається на керівника практики. У тісному контакті з керівником практики від ЗВО бази практики забезпечують високу якість та безпеку її проходження згідно з програмою проходження практики.

Обов'язковою умовою допущення здобувачів вищої освіти до проходження практики є проходження ними вступного інструктажу з охорони праці та оформлення його у журналі реєстрації з підписами особи, яка проводила інструктаж та особи, яку інструктували.

При прибутті на базу практики здобувач–практикант повинен отримати вступний інструктаж з охорони праці та первинний інструктаж на місці проходження практики та поставити підпис у відповідних журналах інструктажу. Здобувачу-практиканту забезпечені нормальні умови праці і умови проходження практики. Практикант повинен дотримуватися правил внутрішнього трудового розпорядку організації.

Здобувач-практикант до початку практики **повинен:**

- одержати від керівника практики від ЗВО консультації щодо оформлення усіх необхідних документів;
- отримати номер телефону керівника практики від ЗВО для повідомлення щодо виникнення нестандартної ситуації;
- своєчасно прибути на базу проходження практики;
- вивчити і суворо дотримуватися правил охорони праці, виробничої санітарії.

Під час практики **не допускається:**

- Залишати місце практики без дозволу керівника практики від бази практики;
- При виникненні ушкодження спортивного інвентарю чи при не відповідності місця проведення тренувальних занять негайно повідомити керівника практики від бази практики та припинити роботу до усунення недоліків

Негайно припинити роботу, довести до відома керівника практики у випадку:

- погіршення у здобувача-практиканта стану здоров'я;
- отримання здобувачем-практикантом травми;
- виникнення пожежі;
- виникнення недоліків в роботі обладнання чи інвентарю, що використовуються студентом-практикантом для виконання завдання практики;
- вимкнення електроенергії.

Здобувач-практикант під час проходження практики зобов'язаний дбати про особисту безпеку і здоров'я оточуючих людей в процесі виконання будь-яких робіт чи під час перебування на території установи, організації. Для усунення надзвичайної ситуації здобувач-практикант повинен виконувати вказівки керівника практики, якщо це не приведе до погіршення стану його здоров'я.

6. Індивідуальні завдання

Згідно «Положення про проведення практики в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили» індивідуальне завдання (див. Додаток 1) розробляється керівником практики від кафедри і видається кожному здобувачу вищої освіти. Зміст індивідуального завдання повинен враховувати теоретичну підготовку здобувачів; конкретні умови та можливості бази практики, відповідати поставленим цілям і завданням практик.

Календарний графік проведення практики

1. Установча конференція.
2. Знайомство з місцем практики.
3. Знайомство з дирекцією спортивної школи.
4. Знайомство з тренерами-викладачами.
5. Знайомство з матеріально-технічною базою практики.
6. Обговорення і затвердження плану роботи практики.
7. Виконання плану роботи практики.
8. Щоденна звітність керівникові практики.
9. Обговорення виконаного завдання.
10. Обговорення підсумків практики на педагогічній раді школи, затвердження характеристик студентів-практикантів.
11. захист практики.
12. Підсумкова конференція.

а. Вимоги до звітності

Студенти зобов'язані надати керівникові практики в останній день практики такі документи:

Вид роботи	Кількість балів
Індивідуальний план роботи	10
План мікроциклу (3)	10
Підготовка планів-конспектів тренувань (5)	10
Відвідування навчально-тренувальних занять тренерів (5)	10
Створення та Проведення ЗРВ (3)	10
Створення регламенту змагань	10
Звіт про проходження практики	10
Презентація про проходження практики, захист практики	30

Форми і методи контролю

Керівники практики щоденно контролюють виконання індивідуального плану роботи студента-практиканта. Керівники практики контролюють хід практики, відвідуючи місце проходження практики.

Підсумковий контроль:

В останній день практики підводяться підсумки проходження практики на малій педраді спортивної школи, де тренер-викладач, який працював зі студентами, дає характеристику роботі студентів під час проходження практики. В цей день студенти також надають свою звітну документацію керівнику практики, який назначає день захисту підпрактики. На підсумковій конференції підводяться підсумки практики, студенти та керівники

практики дають оцінки проходження практики та висловлюють побажання щодо її поліпшення.

Перелік контрольних питань до заліку з ознайомчої практики в СДЮШОР

1. Назвати вимоги до спеціаліста з фізичного виховання, тренера з виду спорту.
2. Розкрити діяльність тренера з виду спорту на етапі спеціальної підготовки у тренувальному процесі.
3. Розкрити суть спортивних змагань та змагальної діяльності в обраному виді спорту.
4. Назвати основні документи, необхідні для підготовки і проведення спортивних змагань з виду спорту.
5. Скласти перелік інвентарю та обладнання, необхідних для проведення навчально-тренувального процесу.
6. Назвати методи визначення рівня функціональної підготовленості спортсменів групи, закріпленої за студентом-практикантом.
7. Назвати контрольні вправи і тести, що застосовуються при відборі учнів для занять з виду спорту.
8. Розкрити схему положення про змагання з виду спорту міського чи районного рівня та зміст його розділів.
9. Розкрити методику планування (побудови) тренувального процесу у макроциклі з обраного виду спорту для спортсменів-розрядників.
10. Назвати мету, завдання, засоби, методи і принципи тренувального процесу з обраного виду спорту.
11. Пояснити, як і з якою метою робиться педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття.
12. Охарактеризувати структуру плану-конспекту навчально-тренувального заняття.
13. Охарактеризувати навчальну програму з виду спорту для ДЮСШ.
14. Охарактеризувати етап початкової підготовки у побудові тренувального процесу.
15. **Індивідуальне завдання**

Індивідуальне завдання включено до програми практики для того, щоб студенти здобули під час проходження практики вміння та навички самостійного вирішення виробничих, наукових та організаційних завдань.

Індивідуальні завдання студенти отримують у перший день практики.

Індивідуальне завдання носить науковий характер.

Оцінка з навчальної роботи

«Відмінно» ставиться, якщо здобувач систематично та повно виконував усі завдання практики, продемонстрував високий рівень спостереження та аналізу навчально-тренувальних занять, правильно визначав їх структуру (підготовча, основна, заключна частини), обґрунтовано характеризував застосовані методи і засоби навчання, активно брав участь у підготовці та проведенні окремих елементів занять (зокрема загальнорозвивальних вправ), виявляв ініціативу, дисциплінованість, вміння працювати з групою та взаємодіяти з тренером, а також якісно оформив звітну документацію.

«Добре» ставиться, якщо здобувач у цілому виконав програму практики, правильно аналізував навчально-тренувальні заняття, але допускав окремі неточності у визначенні їх структури або методичних аспектів, брав участь у проведенні окремих елементів занять під керівництвом тренера, проте не завжди виявляв достатню самостійність та ініціативу, а у звітній документації наявні незначні недоліки.

«Задовільно» ставиться, якщо здобувач виконав основні завдання практики, але мав труднощі в аналізі навчально-тренувальних занять, поверхнево визначав їх структуру та зміст, пасивно брав участь у практичній діяльності, допускав помилки при виконанні окремих завдань, а звітна документація оформлена з помітними недоліками.

«Незадовільно» ставиться, якщо здобувач не виконав програму практики, не проявляв активності у спостереженні та аналізі занять, не брав участі у виконанні практичних завдань, допускав суттєві помилки, не дотримувався вимог дисципліни або не подав звітну документацію.

Оцінка з виховної роботи

«Відмінно» ставиться здобувачу, який активно брав участь у виховній та організаційній діяльності під час практики, проявляв відповідальність, дисциплінованість, педагогічний такт у взаємодії з учнями, сприяв формуванню позитивного мікроклімату у групі, демонстрував уміння встановлювати контакт з вихованцями та дотримувався етичних норм професійної діяльності.

«Добре» ставиться здобувачу, який виконував завдання виховної роботи, дотримувався норм поведінки та взаємодії з учнями, але не завжди проявляв ініціативу та впевненість у комунікації.

«Задовільно» ставиться здобувачу, який формально виконував завдання виховної роботи, допускав труднощі у взаємодії з учнями, не завжди враховував їх індивідуальні особливості та потребував допомоги керівника практики.

«Незадовільно» ставиться здобувачу, який не виконував завдання виховної роботи, порушував норми професійної етики, не зміг налагодити взаємодію з учнями або допускав недисципліновану поведінку.

Література

Основна література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки спортсменів : навчальний посібник. – Вінниця : Планер, 2021. – 380 с.
2. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – К. : Олімпійська література, 2021. – 392 с.
3. Мітова О. О. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навчальний посібник. – К. : Центр учбової літератури, 2020. – 312 с.
4. Гаценко В. П., Слаутіна Н. В. Організація та проведення тренерської практики у закладах вищої освіти : навчально-методичний посібник. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2021. – 60 с.
5. Товт В. А., Мелега К. П. та ін. Організація та проведення практик студентів факультетів фізичного виховання і спорту : методичні рекомендації. – Ужгород : Говерла, 2022. – 72 с.
6. Програми підготовки спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР) з видів спорту (чинні редакції, затверджені Міністерством молоді та спорту України, 2020–2024 рр.).
7. Міністерство молоді та спорту України. Типові навчальні програми для ДЮСШ : методичні матеріали. – К., 2023.

Допоміжна література

1. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом спортсменів : навчальний посібник. – Вінниця : Планер, 2022. – 420 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей і молоді : навчальний посібник. – К. : Олімпійська література, 2020. – 224 с.
3. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів : сучасні підходи. – К. :

Олімпійська література, 2021. – 304 с.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (зі змінами, чинна редакція 2024 р.).
5. Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. – К., 2020.