

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК

„29” серпня 2025 р



ПРОГРАМА

ОЗНАЙОМЛЮВАЛЬНОЇ ФАХОВОЇ ПРАКТИКИ

ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ХМЕЛЬНИЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Робоча програма складена на основі освітньої-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» 2024 року та навчального плану за спеціальністю «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Робоча програма складена


Підпис

к.н.ф.в. доцент Віктор ФЛЕРЧУК

Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри

Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2025 р. № 1

Зав. кафедри


Підпис

Олександр СОЛТИК

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Протокол від 29 серпня 2025 № 1а

Голова вченої ради факультету


Підпис

Євген ПАВЛЮК

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Хмельницький 2025

2 ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ім'я, ПРИЗВИЩЕ
Гарант ОП	Теорії і методики фізичного виховання і спорту		Юрій ДУТЧАК

3 ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Ознайомлювана фахова практика є однією із дисциплін професійної підготовки і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Ознайомлювана фахова практика - необхідний етап у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Вона проходить в умовах максимально наближених до справжніх умов майбутньої професійної діяльності. Практична діяльність спонукає студентів шукати питання щодо змісту, методів і форм професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту, а саме виконання обов'язків тренера з обраного виду спорту.

Ознайомлювана фахова практика спрямована на закріплення знань теоретичного курсу з теорії спортивного тренування та на практичне пізнання закономірностей і принципів професійної діяльності. Вона сприяє інтеграції знань, отриманих студентом під час теоретичного навчання.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити такі **компетентності**: здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; здатність до безперервного професійного розвитку.

Відповідно до освітньо-професійної програми **програвні результати навчання** мають забезпечити: здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях; аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства; використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. Програвні результати навчання визначені освітньою програмою: застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

4 МЕТА І ЗАВДАННЯ ПРАКТИКИ

Метою ознайомлюваної фахової практики є ознайомлення студентів з основними напрямками роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, функціональними обов'язками посадових осіб навчального закладу, а також елементарними уявленнями про тренерсько-викладацьку діяльність і на цій основі формування інтересу до своєї майбутньої спеціальності.

Завдання практики:

1. Ознайомлення студентів з навчально-тренувальним та виховним процесом в дитячо-юнацькій спортивній школі.
2. Ознайомлення студентів з матеріально-технічною базою дитячо-юнацької спортивної школи.
3. Формування навиків проведення спортивно-масових заходів з юними спортсменами.

4. Формування навиків помічника тренера-викладача.
5. Навчання студентів спостереженню й аналізу навчально-тренувального та виховного процесу в ДЮСШ.

5 ЗМІСТ ОЗНАЙОМЛЮВАНОЇ ФАХОВОЇ ПРАКТИКИ

Види робіт, що складають зміст ознайомлюваної фахової практики у ЗВО.

1. Організаційна робота
 - участь студентів в установчій та підсумковій конференціях.
 - знайомство з керівним складом спортивної організації, тренерсько-викладацьким складом, спортивними секціями баз практики та їх спортивно-матеріальним станом.
 - ознайомлення з діяльністю спортивної організації - об'єкта практики.
 - ознайомлення з організацією тренувального процесу, структурою і змістом підготовки спортсменів.
 - вивчення загального річного плану роботи груп ДЮСШ.
 - підготовка звітної документації.
2. Навчально-тренувальна робота:
 - ознайомлення з плануванням та обліком роботи груп ДЮСШ.
 - спостереження і аналіз відкритих тренувальних занять тренерами з виду спорту, вивчення процесу підготовки до тренувального процесу.
 - ознайомитись з індивідуальними планами вихованців ДЮСШ.
3. Виховна робота та спортивно-масова робота в ДЮСШ
 - надання допомоги в організації та проведенні спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів під час практики.
 - ознайомитись з організацією та методикою проведення змагань та тестування з фізичної та технічної підготовки.
 - ознайомитись з планом виховної роботи в ДЮСШ протягом навчального року.

За час проходження ознайомлюваної фахової практики здобувачі зобов'язані виконати всі розділи програми у відповідності з індивідуальним планом практики. Розрахунок годин за розділами програми корегується з врахуванням особистого досвіду здобувача, набутих ним під час навчання у ЗВО навичок, умінь та знань.

БАЗИ ПРАКТИКИ

Практика здобувачів вищої освіти проводиться на базах практики, які забезпечують необхідні умови для виконання програми педагогічної практики у закладах вищої освіти, що передбачена освітньою програмою підготовки магістра. Бази практики мають відповідати вимогам, встановленим «Положенням про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Університету»

Ознайомлювана фахова практика проходить на Хмельницькій обласній організації ФСТ «Динамо», ДЮСШ «Динамо», ДЮСШ №3, ДЮСШ №4, Хмельницькій обласній ДЮСШ, Хмельницька обласній шкалі вищої спортивної майстерності. Відповідальність за загальну організацію практики та контроль за її проведенням покладається на керівника практики університету. Викладач-керівник практики приймає і оцінює звіти студентів про проходження практики. На підставі цього він виставляє оцінки. Керівник ознайомлюваної фахової практики університету контролює готовність бази практики до початку її проведення, забезпечує проведення необхідних організаційних заходів: інструктаж викладачів про порядок проведення практики, надання студентам-практикантам необхідної документації тощо.

Навчально-методичне супроводження ознайомлюваної фахової практики забезпечують предметні комісії фахової кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. До методичного керівництва практики ознайомлюваної фахової практики студентів

залучаються досвідчені викладачі кафедр та провідні фахівці з баз практики: тренери-викладачі, методисти ДЮСШ. Викладач кафедри – керівник практики спільно з тренером-викладачем від бази практики забезпечують високу якість виконання кожним студентом програми практики. Вони контролюють забезпечення нормальних умов праці та побуту студентів, проводять з ними обов'язковий інструктаж щодо охорони праці та техніки безпеки, проведення навчально-тренувальних занять, контролюють виконання студентами-практикантами правил внутрішнього розпорядку, ведуть журнал обліку проходження практики.

Студенти з дозволу кафедри можуть самостійно обирати для себе місце проходження практики. Побажання студента повинно бути обґрунтовано заявою на ім'я завідувача кафедри, до якої додається лист з відповідної установи зі згодою прийняти дану особу для проходження педагогічної практики. Зміна бази практики можлива лише з поважних причин і лише до подання проекту наказу про проходження практики. Рішення про можливість зміни бази практики приймає завідувач кафедри. Самостійно змінювати місце практики студент не має права. У випадку самостійної зміни місця практики або неявки на місце практики без поважних причин вважається, що студент не виконав навчального навантаження і може бути відрахований з університету. Вирішення загальних питань з організації практики покладене на керівника практики університету, на якій навчається здобувач вищої освіти.

Викладач - керівник практики зобов'язаний:

- забезпечити необхідні умови кожному студенту для найефективнішого виконання програми практики;
- організувати діяльність кожного студента відповідно до мети та завдань практики, надаючи практичну допомогу для їх виконання;
- розробити план проходження студентами практики та графік подання ними відповідної документації;
- систематично (не менше, ніж один раз на тиждень) проводити методичні заняття з бригадою студентів-практикантів;
- систематично проводити виховну роботу зі студентами-практикантами;
- контролювати відвідування студентами бази практики, вести облік усіх видів робіт, давати оцінку діяльності студентів-практикантів;
- інформувати керівника практики університету про хід практики на об'єкті;
- брати участь у роботі комісії по підготовці конференції після проходження ознайомлюваної фахової практики.

Представник бази практики зобов'язаний:

- призначити наказом кваліфікованих фахівців для керівництва практикою;
- ознайомити практикантів зі структурою та змістом діяльності бази практики;
- забезпечити умови для виконання програми практики, а саме:
- роботу студентів з поточною документацією;
- проведення методичних занять;
- проведення навчально-тренувальних занять;
- проведення спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих та громадських заходів;
- ознайомити практикантів з діяльністю тренерської ради, громадського активу, сприяти встановленню ділових стосунків із контингентом бази практики;
- брати участь у проведенні методичних занять бригади студентів;
- надати студентам-практикантам можливість користуватися матеріально-технічними засобами та інформаційними ресурсами, необхідними для виконання програми практики;
- надавати консультації студентам з усіх питань практики;

- надавати студентам можливість збору інформації для курсових робіт за результатами діяльності підприємства;
- брати участь у підготовці характеристик на студентів-практикантів.

Студент-практикант зобов'язаний:

- до початку практики одержати від керівника консультацію щодо мети, завдань, бази, де проходитиме практика;
- не пізніше ніж за два тижні до початку практики визначити разом з керівником практики від кафедри базу проходження практики;
- ознайомитися з програмою практичної підготовки спеціальності та дотримуватися методичних рекомендацій з її проходження;
- оформити програму стажування та всі необхідні документи;
- виконувати індивідуальний план роботи.
- за необхідністю пройти медогляд та отримати медичну картку з дозволом роботи у фізкультурно-спортивних організаціях;
- пройти інструктаж про порядок проходження практики, загальний інструктаж з охорони праці за підписом в журналі реєстрації інструктажів;
- своєчасно прибути на базу практики, доповісти керівнику практикою від бази про прибуття, отримати інструкції про особливості;
- виконувати всі види робіт, передбачених програмою навчальної практики;
- виконувати індивідуальний план роботи;
- своєчасно подати керівнику практики звітну документацію, що вимагається програмою практики.

6 ОРГАНІЗАЦІЯ І КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ

6.1. Організація проведення практики, форми і методи її контролю. Кафедра, на якій навчається студент, за погодженням з відділом практики до початку практики подає додаток до наказу ректора щодо його направлення для проходження практики безпосередньо на базу практики у ЗВО.

До відправлення студентів на практику, кафедра проводить настановчі збори, щодо особливостей і порядку її проходження та видає студенту відповідно до програми необхідні документи, а саме: програму та щоденник практики. Кафедра доводить до відома студентів основні завдання щодо виконання програми, вимоги до оформлення звіту та підсумкового контролю з практики. На базі практики студент має дотримуватися встановленого режиму праці і правил внутрішнього розпорядку, охорони праці та техніки безпеки. Контроль за виконанням програми практики здійснюють керівники від університету і бази практики, які призначаються відповідними наказами.

6.2 Календарний план виконання програми практики.

Для організаційного забезпечення виконання програми практики керівник від Університету розробляє календарний графік практики з орієнтовним розподілом часу на виконання різних її розділів або видів робіт. Календарний графік доцільно подати у табличній формі. Процедура захисту здобувачами звіту з практики перед комісією не включається у календарний графік, а здійснюється упродовж одного тижня після її закінчення. Практика проводиться відповідно до освітньої програми та навчального плану підготовки здобувача першого рівня вищої освіти з певної спеціальності. На проходження професійно-орієнтованої практики виділено 3 кредита ECTS, впродовж шостого семестру (табл. 1).

**Види робіт та розподіл часу на їх виконання у період проходження практики
(приклад заповнення довільний)**

№ з/п	Назва розділу програми або виду робіт	Кількість академ. год
1	Організаційна робота: Участь студентів в установчій та підсумковій конференціях. Знайомство з керівним складом спортивної організації, тренерсько-викладацьким складом, спортивними секціями баз практики та їх спортивно-матеріальним станом. Проходження інструктажу з техніки безпеки та охорони праці. Ознайомлення з діяльністю спортивної організації - об'єкта практики. Ознайомлення з організацією тренувального процесу, структурою і змістом підготовки спортсменів.	2 4 6 4 14
2	Навчально-тренувальна робота: Ознайомлення з плануванням та обліком роботи груп ДЮСШ. Спостереження і аналіз відкритих тренувальних занять тренерами з виду спорту, вивчення процесу підготовки до тренувального процесу. Ознайомитись з індивідуальними планами вихованців ДЮСШ.	2 10 8
3	Виховна та спортивно-масова робота: Надання допомоги в організації та проведенні спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів під час практики. Ознайомитись з організацією та методикою проведення змагань та тестування з фізичної та технічної підготовки. Ознайомитись з планом виховної роботи в ДЮСШ протягом навчального року.	24 4 2
	Підготовка звітної документації.	10
	Разом:	90

6.3 Критерії оцінки роботи студентів в період практики. Поточний контроль та оцінка діяльності студентів

Невід'ємною частиною ознайомлювальної фахової практики є контроль, облік і оцінка роботи студентів, що здійснюються як керівниками практики так і самими студентами. Самоконтроль і самоаналіз мають велике значення в професійному ставленні молодих фахівців, висвітлюють особливості розвитку педагогічного усвідомлення майбутніх фахівців. Контроль за роботою студентів, її облік і оцінка передбачає кількісну і якісну характеристику діяльності студента в період практики. Кількісна характеристика дається на основі виконаного обсягу роботи відповідно вимогам програми ознайомлювальної фахової практики.

ОЦІНКА	КРИТЕРІЇ
„5” відмінно	Студент виявив всебічні, глибокі теоретичні та методологічні знання побудови навчально-тренувального процесу та вміння вирішувати типові завдання професійної діяльності тренера з обраного виду спорту. Виявив методичні вміння та навички складання та оформлення робочої документації. У повному обсязі виконав програму практики.
„4” добре	Студент виявив теоретичні та методологічні знання побудови навчально-тренувального процесу та вміння вирішувати типові завдання професійної діяльності тренера з обраного виду спорту, допускаючи при цьому незначні помилки. Виявив достатні вміння та навички складання та оформлення робочої документації. Виконав програму практики.
„3” задовільно	Студент виявив знання основ побудови навчально-тренувального процесу та здатність вирішувати типові завдання професійної діяльності

	тренера з обраного виду спорту допускаючи при цьому суттєві недоліки. Виконав програму практики.
„2” незадовільно	Виявлено суттєві прогалини в теоретичних та методологічних знаннях студента з основ побудови навчально-тренувального процесу, а також відсутність готовності до вирішення типових завдань професійної діяльності тренера з обраного виду спорту та не виконав програму практики.

Студент-практикант доповідає про результати практики, представляє необхідну документацію. Комісія має враховувати рекомендовану оцінку керівника практики від ЗВО.

Студент, який не виконав програму практики з поважних причин, має право пройти її в терміни, визначені деканом факультету. Студенту, який не виконав програму практики без поважних причин, може надаватися право проходження практики повторно при виконанні умов, визначених університетом. Студент, який повторно отримує негативну оцінку за практику за профілем майбутньої професії, відраховується з університету.

Оцінка за практику вноситься до заліково-екзаменаційної відомості та до індивідуально-навчального плану студента.

7. ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ЗВІТУ З ПРАКТИКИ

Перелік документів, що подаються студентами на захист практики

1. Індивідуальний план проходження практики.
2. Щоденник практики студента.

Щоденник практики є звітним документом, має визначенні кафедрою структуру і зміст. У щоденнику студент-практикант згідно плану занотовує виконану ним роботу. Щоденник ведеться кожним студентом особисто.

3. Звіт про практику.

У письмовому звіті в стислій формі висвітлюється характеристика бази практики і відомості про виконання студентом усіх розділів програми практики та індивідуального завдання.

Звіт подається у друкованому форматі, на одній стороні аркуша формату А4 кеглем TimesNewRoman 14, через 1,5 міжрядкові інтервали. Поля з чотирьох сторін аркуша повинні мати такі відступи від краю: зліва – 3 мм; справа – 1.5 мм; зверху та знизу – по 2 мм. Абзацний відступ має бути однаковий упродовж усього тексту й дорівнювати п'яти знакам (1,25 см), текст має бути вирівняний по ширині.

Орієнтовна **структура звіту** з практики:

- титульна сторінка;
- зміст;
- вступ;
- основна частина;
- висновки;
- перелік джерел посилання;
- додатки (за наявності).

У звіті на титульному аркуші вказується назва факультету, кафедри, вид практики, прізвище, ім'я по батькові студента, який проходив практику; посади, наукові ступені і вчені звання керівників практикою від університету та бази практики.

У розділі 1. “Основні відомості про роботу практиканта”: зазначаються мета і завдання практики, план і терміни її проходження, методи роботи студента практиканта.

У розділі 2. “Результати практики”: кількість опрацьованої наукової літератури, керівних документів, посібників; докладний зміст діяльності студента під час проходження практики, зі вказівками на зміст конкретних завдань, проведених заходів, а також на долю участі студента в їх проведенні, на повноту виконання індивідуального плану практики.

У розділі 3. “Результати власних досліджень”: подаються результати власних

досліджень, висновки та рекомендації щодо підсумків роботи, недоліки й перешкоди, власні враження від практики, а також практичні рекомендації

3. Додатки.

Додатки містять усі первинні письмові матеріали з результатів виконання завдань практики - копії керівних, організаційних та облікових документів, конспекти і плани-конспекти проведених навчально-тренувальних занять, план конспект виховного заходу(конспект бесіди, сценарій або положення про проведення змагань), протоколи, відомості, ін.

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

Текст основної частини може доповнюватися ілюстративними матеріалами: схемами, рисунками, таблицями, графіками тощо. Загальний обсяг звіту не повинен перевищувати 40 сторінок друкованого тексту з додатками.

Звіт виконується відповідно до вимог СОУ.

Захист практики може проводитися в останні дні її проходження на базі практики або на першому тижні після її завершення – в університеті. Здобувач вищої освіти захищає **звіт** з практики перед комісією, що призначається завідувачем кафедри.

8 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К., 1996. 26 с.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с.
3. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров’я 2020: український вимір» на 2012–2020 роки..<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/>.
4. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 88 с.
5. Методичні рекомендації щодо практичної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти за освітньо-професійними програмами спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Харків: ХДАФК, 2020. 152 с.
6. Програми для ДЮСШ з видів спорту. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/>.
7. Положення про ДЮСШ. <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/>; <https://zakon.rada.gov.ua/laws/sho>
8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.: іл.

Додаткова

9. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: [метод. посіб.]. – Львів : СПОЛОМ, 2021. – 224 с.
10. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: [метод. посіб.]. – Львів : СПОЛОМ, 2021. – 280 с.
11. Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Головащенко Р.В., Крупеня С.В., Пристінський О.В. Основні аспекти побудови уроку з гімнастики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 10 (141) 21. – С.70-74.
14. Лаврентьєв О.М., Крупеня С. В., Малинський І. Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. Науковий часопис Національного

педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 5 (136) 21. – С.58-62.

15. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.

Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека університету. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua/>.

2. Інституційний репозитарій ХНУ. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/?locale=uk>.

3. Модульне середовище для навчання. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/>.