

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Декан факультету здоров'я,
 психології, фізичної
 культури та спорту
 Євген ПАВЛЮК
 29 серпня 2025 р.

Програма навчальної практики з літніх видів рухової активності

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	014 Середня освіта (за предметною спеціальністю)
Предметна спеціальність	014.11. Середня освіта (фізична культура)
Рівень вищої освіти	Перший бакалаврський
Освітньо-професійна програма	Середня освіта (фізична культура)
Обсяг дисципліни	4 кредити ЄКТС,
Шифр дисципліни	ОПП.24
Мова навчання	Українська
Статус дисципліни:	Обов'язкова (цикл професійної підготовки)
Факультет:	Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра:	теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проєкт	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
			Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС			Залік	Іспит
					Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Д	2	4	4	120	-	-	-	120	-	-	-	-	+	-

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та навчального плану 2024 року, зі спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», першого бакалаврського рівня.

Програма складена _____ викладач Тетяна КІРДАН

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
 Протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

Зав. кафедри ТiМФВiС _____ Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Протокол № 1а від 29 серпня 2025 р.

Голова вченої ради факультету _____ Євген ПАВЛЮК
 Хмельницький 2025

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ
(Підпис гаранта ОП, за якою закріплений
обов'язковий освітній компонент)

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Гарант ОП	Теорії і методики фізичного виховання і спорту		Анатолій РЕБРИНА

3. Пояснювальна записка

Практика з літніх видів рухової активності проводиться для студентів другого курсу спеціальності 014 «Середня освіта. Фізична культура». Термін проведення практики з літніх видів рухової активності встановлюється наказом ректора ХНУ та триває два тижні.

Практика з літніх видів рухової активності має важливе прикладне значення; знання організації та проведення спортивно-туристичних та туристсько-краєзнавчих заходів часто застосовуються при виконанні професійних обов'язків.

Практика дає можливість застосувати на практиці отримані знання, вміння та навички з літніх видів рухової активності на прикладі туристичної роботи.

Перший тиждень практики студенти практикують наведення та проходження різноманітних переправ для подолання природних перешкод. Другий тиждень практики – багатоденний туристичний похід.

Під час проходження практики з літніх видів рухової активності студенти готують матеріали для звіту та заповнюють щоденник практики.

Пререквізити – ОЗП.11 «Теорія здоров'я і здорового способу життя»; ОПП.01 «Вступ до спеціальності»; ОПП.09 «Гімнастика з методикою викладання»; ОПП.22 «Оздоровчий туризм та орієнтування»; ОПП.11 «Спортивні ігри та методика їх викладання»; ОПП.23 «Практика з зимових видів рухової активності»; ОПП.06 «Теорія і методика фізичного виховання»; ОПП.16 «Фізіологія рухової активності»; ОПП.18 «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; ОПП.05 «Професійна майстерність вчителя фізичної культури»; ОПП.10 «Легка атлетика з методикою викладання».

Кореквізити – ОПП.25 «Ознайомчо-фахова практика за профілем майбутньої професії»; ОПП.26 «Педагогічна практика у позашкільних установах»; ОПП.27 «Педагогічна практика у закладах загальної середньої освіти».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: Здатність планувати, організовувати освітній процес з використанням різних видів і форм навчально-пізнавальної діяльності, прогнозувати результати освітнього процесу. Здатність взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та організації дозвілля.

Програмні результати навчання: Використовувати навчальний матеріал з метою розвитку в учнів ключових компетентностей і вмінь, спільних для всіх компетентностей, навчати учнів застосовувати їх на практиці. Добирати та застосовувати в освітньому

середовищі здоров'язберезувальні засоби та ресурси, володіти методами профілактично-просвітницької роботи та безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя. йного розвитку. Розуміти закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності. Застосовувати засоби контролю і корекції морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання ігрових дій фізичних вправ. Уміти формувати в учнів стійку мотивацію до занять фізичною культурою, здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності через розвиток грамотності у фізичній культурі.

Метою практики є застосування різних форм організації занять фізичними вправами. оволодіння професійним досвідом в галузі оздоровчого та спортивного туризму.

Предмет практики: організація та проведення різних форм туристичної роботи.

Завданням практики є фахове спрямування практичних навичок та вмінь щодо туристичної роботи; користування туристичним спорядженням; вдосконалення техніки подолання різних природних перешкод; організація командної страховки та самостраховки; розвиток морально-вольових якостей.

Результати навчання: в результаті проходження практики здобувачі освіти повинні вміло застосовувати різні форми організації занять фізичними вправами; популярні види рухової активності оздоровчої спрямованості; різні види природних перешкод та способи їх подолання, застосовувати теоретичні знання на практиці; організовувати різноманітні туристичні заходи; долати природні перешкоди з використанням туристичного спорядження.

4. Організація проведення практики

Перед початком практики до відома здобувачів освіти доводяться організаційні заходи: інструктаж про порядок проходження практики та з техніки безпеки, студентам-практикантам видається щоденник практики.

Практика з літніх видів рухової активності в перший тиждень проводиться на місцевості для подолання умовних природних перешкод з використанням туристичного спорядження.

Керівником практики з літніх видів рухової активності призначається викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.

Туристична практика передбачає наступні види робіт:

Наведення та подолання природних перешкод за допомогою наступних переправ:

- Наведення та проходження навісної переправи;
- Наведення та проходження круто похилої переправи;
- Наведення та проходження переправи «паралельні мотузки»;
- Наведення та проходження переправи по колоді;
- Наведення та проходження переправи «Вертикальний маятник»;
- Наведення та проходження переправи «Горизонтальний маятник»;
- Підйом по схилу спортивним способом;
- Наведення переправи та подолання спуску способом «Дюльфера»;
- Наведення переправи та подолання річки вбхід;
- Туристичний похід.

На другому тижні практики здійснюється туристична подорож (похід). Маршрут для здійснення походу складається у відповідності до мети та завдань практики. Районом туристичного походу може бути обрана будь яка частина України.

5. Зміст практики

Під час проходження практики з літніх видів рухової активності студенти у перший тиждень:

- 1) Практикують наведення та проходження туристичних переправ при подоланні локальних перешкод.
- 2) Вдосконалюють техніку організації страховки та самостраховки учасника на переправі.

У другий тиждень практики:

- 1) уточнюють задачі походу;
- 2) складають нитку маршруту; оформлюють маршрутну документацію; 3) підготовка спорядження та одягу, а саме:
 - ✓ особистого – рюкзак, спальний мішок, туристичний килимок, система страховки, посуд (тарілка, ложка, чашка, ніжик), засоби особистої гігієни, змінний одяг;
 - ✓ групового – палатка, котли, сокира, пилка;
 - ✓ спеціального – мотузки, карабіни, спускові пристрої, компаси тощо;

- ✓ підбору спеціального одягу для походу;
- 4) проводять розподіл обов'язків у групі під час походу;
- 5) складають список та проводять закупівлю продуктів для туристичного походу;
- 6) складають меню харчування в поході;
- 7) приготування їжі на вогнищі в польових умовах;
- 8) закріплюють тактику подолання природних перешкод;
- 9) обговорюють способи страховки та самостраховки під час подолання локальних перешкод;
- 10) планують вибір безпечного шляху та порядку руху на маршруті;
- 11) складають порядок дії в разі виникнення екстремальної ситуації;
- 12) вдосконалюють основи топографії та орієнтування на місцевості за картою і компасом; за місцевими ознаками; за природними орієнтирами;
- 13) ведуть пізнавальну краєзнавчу роботу на маршруті та привалах – ведення записів, спостережень, відео - та фотозйомки, бесіди з місцевим населенням тощо;

6. Індивідуальні завдання

1. Оформлюють похідну і маршрутну документацію.
2. Орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу, за місцевими ознаками та природними ознаками.
3. Визначення сторін світу за місцевими ознаками, годинником і сонцем.
4. Визначення азимут і рух ним.
5. Побудова тактики подолання складних ділянок маршруту, характеристика перешкод, засобів страхування.
6. Організують усі види переправ через річку.
7. Організують командну страховку та самостраховку під час проходження навісної переправи.
8. Організують усі види переправ через яр.

9. Організують командну страховку та само страховку під час проходження переправи «паралельні мотузки».
10. Відпрацьовують тактику проходження круто похилої переправи.
11. Організують командну страховку та само страховку під час проходження круто похилої переправи.
12. Удосконалюють тактику подолання схилу маршруту.
13. Організують командну страховку та само страховку під час руху траверсом.
14. Удосконалюють тактику подолання заболоченої місцевості.
15. Удосконалюють тактику подолання скельної ділянки маршруту.
16. Вибирають місця бівуаку, враховуючи правила безпеки.

6.1. Календарний графік.

№ з/п	Назва розділу програми або виду робіт	Кількість робочих днів
1	Наведення та проходження навісної переправи. Організація командної страховки та само страховки.	1
2	Наведення та проходження переправи «паралельні мотузки». Організація командної страховки та само страховки.	1
3	Техніка і тактика підйому та спуску спортивним способом. Організація командної страховки та само страховки.	1
4	Техніка і тактика проходження переправи по колоді (горизонтальний маятник, перила, жердина). Організація командної страховки та само страховки.	1
5	Наведення та проходження круто похилої переправи. Організація командної страховки та само страховки.	1

6	Організація та проходження спуску способом Дюльфера. Організація командної страховки та самостраховки.	1
7	Подолання заболоченої місцевості різними способами.	1
8	Оформлення похідної документації. Розподіл обов'язків між учасниками туристичного походу. Підготовка туристичного спорядження.	1
9	Багатоденний туристичний похід. Підготовка звіту з практики	6

7. Вимоги до звіту з практики

1. Звіт з практики. Основним документом підсумком роботи студента під час проходження практики, є звіт з практики, який повинен відповідати програмі практики. Звіт має наступну структуру:

Титульна сторінка (додаток А).

Вступ. У вступі описують літні види рухової активності; позитивний вплив природних чинників, під час проведення туристичної подорожі, на організм людини. Туризм, як основа літніх видів рухової активності.

Основна частина. Зміст основної частини формується до відповідності виконаних робіт. В першому розділі подається опис різноманітних туристичних переправ; місцевість на якій ці переправи повинні застосовуватися; описуються різновиди страховок та самостраховок; повний опис тактики проходження кожної переправи.

В другому розділі висвітлюють мету та вибір району походу; описують та зображують схематично нитку маршруту; звітують про виконання виконаної роботи у відповідності щодо отриманих обов'язків у групі під час походу.

Висновки.

Література.

2. Щоденник практики заповнює кожен студент індивідуально у відповідності до календарного графіку та виконаних робіт.

8. Підведення підсумків практики

Після закінчення практики студенти звітують про виконання програми. Результат заліку за проходження практики з літніх видів рухової активності вносяться у заліково-екзаменаційну відомість і в індивідуальний навчальний план студента за двома шкалами оцінювання – вітчизняною та ECTS, за підписом екзаменатора. Отримана оцінка враховується стипендіальною комісією під час призначення стипендії разом з оцінками за результатами підсумкового семестрового контролю поточного чи наступного семестру.

Технології та методи навчання

Процес проходження практики ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій та методів навчання, зокрема: методи навчання за джерелом передачі і сприймання інформації (словесні (пояснення, дискусія, консультування)), наочні (демонстрування, ілюстрування); за логікою передачі і сприймання навчальної інформації; за рівнем самостійності пізнавальної діяльності (методи проблемного викладу, частково пошукові, дослідницькі); методи стимулювання і мотивації учіння, інтерактивні; інформаційно-комунікаційних та технології дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

Методи контролю.

Поточний контроль здійснюється під час проходження практики у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком освітнього процесу.

При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

– оцінювання результатів роботи під час практики (технічно правильне наведення туристичних переправ з дотриманням техніки безпеки при подоланні локальних природних перешкод; участь у туристичному поході та виконання громадських обов'язків учасника групи);

– оцінювання результатів виконання індивідуального домашнього завдання (складання нитки маршруту; кошторису витрат; продуктової розкладки).

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контролю, який проводиться з усього матеріалу дисципліни. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, не допускається до семестрового контролю, поки не виконає обсяг роботи, передбачений Робочою програмою. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до семінарських занять (вивчення теоретичного матеріалу з теми, активно працювати на занятті, брати участь в обговореннях (дискусіях) та виступах здобувачів вищої освіти стосовно запропонованої проблеми).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене семінарське заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами опитування під час семінарських занять, тестування й виконання індивідуального домашнього завдання. Виконання індивідуального завдання завершується його здачею на перевірку у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, які сприяють формування компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

9. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця (робота) може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються та не толеруються.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. За умови виконання усіх видів навчальної роботи за результатами поточного контролю протягом вивчення навчальної дисципліни, встановлених її Робочою програмою. Здобувач вищої освіти досяг мінімального порогового рівня балів, а загальна сума балів, яку він набрав за результатами поточного контролю з освітнього компонента, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою виставляється оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці «Співвідношення».

Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Таблиця – Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання здобувачів освіти

Самостійна робота								Семестровий контроль	Разом	
Техніка наведення та проходження туристичних переправ								Туристичний похід	Залік	Сума балів
1	2	3	4	5	6	7	8			
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)										
6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	12-60	За рейтингом	
48-60								12-60	0	60-100**

10. Підсумкове оцінювання результатів

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного та підсумкового контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
D	66-72		
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

11. Навчально-методичне забезпечення

Освітній процес з практики «Літній табірний збір» забезпечений необхідними навчально-методичними матеріалами, що розміщені в Модульному середовищі для навчання MOODLE:

1. Матеріали до дисципліни <https://msn.khmn.edu.ua/course/view.php?id=6622>
2. Кірдан Т. В. Оздоровчий туризм і орієнтування: методичні вказівки щодо практичних занять зі спортивного орієнтування для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. – 12 с.

3. Кірдан Т. В. Оздоровчий туризм і орієнтування: методичні вказівки щодо проведення практики з літніх видів рухової активності для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. – 18с.

12. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни

Матеріально-технічна підтримка: туристичні намети, рюкзаки, каріматки, спальники, туристичні карти, компаси, мотузка та карабіни для наведення переправ.

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Проходження практики не потребує використання спеціального програмного прикладного забезпечення, крім загальноновживаних програм і операційних систем.

ДОДАТОК А

ФОРМА ТИТУЛЬНОГО АРКУША ЗВІТУ З ПРАКТИКИ

Міністерство освіти і науки України
Хмельницький національний університет

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

ЗВІТ

Навчальної практики з літніх видів рухової активності

Студент _____, група _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник практики

Підпис

Дата .

Хмельницький 202__

Рекомендована література

1. Галасюк С. С. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності. [текст] навч. посіб. / С. С. Галасюк, С. Г. Нездоймінов – К.: «Центр учбової літератури», 2021. – 178 с.
2. Кірдан Т. В. Оздоровчий туризм і орієнтування: методичні вказівки щодо практичних занять зі спортивного орієнтування для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. – 12 с.
3. Кірдан Т. В. Оздоровчий туризм і орієнтування: методичні вказівки щодо проведення практики з літніх видів рухової активності для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. – 18с.
4. Кривенцова І. В., Цимбалюк Ж. О., Шип Н. Є. Методика організації та проведення туристичного походу: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2023. 96 с.

Додаткова

5. Матіщук О. А. Навчально-наочний посібник зі спортивного туризму. Кривий Ріг, 2023. 88 с.

Інформаційні ресурси

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=7558>
2. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/plage_lib.php .
3. Інституційний репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <https://library.khmnu.edu.ua/#>.