

**Форма № Н-3.03**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Навчальна практика**

**Напрямок**            **01 «Освіта»**

**Спеціальність**    **017 «Фізична культура і спорт»**

**Відділення**        **підготовки фахових молодших бакалаврів**

**2023 рік**

Робоча програма дисципліни «Навчальна практика» для студентів за напрямом підготовки 01 «Освіта», спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»  
«28» серпня, 2023 року- 13с.

РОЗРОБНИК: Раїса КЛЯЧКОВСЬКА спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, завідувач практики

Робоча програма затверджена на засіданні циклової фундаментальних дисциплін

Протокол від «28 » серпня 2023 року № 1

Голова циклової комісії Шаповал М.П.

\_\_\_\_\_ / Марія ШАПОВАЛ /

«28» серпня 2023 року

Схвалено методичною радою коледжу

Протокол від «28» серпня 2023 року № 1

«28» серпня 2023 року Голова \_\_\_\_\_ (Олена Матвейчук)

### I.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо - кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>Денна форма навчання</b>	<b>Заочна форма навчання</b>
Кількість кредитів -2	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
	Спеціальність 017 Фізична культура та спорт	<b>Рік підготовки</b>	
Змістових модулів-4		<b>2 - й</b>	
		<b>Семестр</b>	
		4	
Загальна кількість годин 90	освітньо - кваліфікаційний ступінь: фаховий молодший бакалавр	<b>Лекції</b>	
Годин навчання: аудиторних 30 самостійної роботи студента - 60			
		<b>Практичні, методичні</b>	
		30	
		<b>Самостійна робота</b>	
		60	
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
		<b>Вид контролю</b>	
		Залік	Залік

#### **Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання - 62,1 % - /37,9 %

для заочної форми навчання - 62,1 % - /37,9 %

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної практики є формування організаційно методичних умінь та навичок щодо проведення окремих частин навчально – тренувальних занять, організації спортивної роботи, ознайомлення студентів з основними напрямками роботи спортивних організацій, а також сформуванню уявлення про сферу діяльності спеціалістів з фізичного виховання.

Завдання:

- Ознайомити студентів з основними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
- Ознайомити студентів з основами професійної діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту.
- Сприяти формуванню у студентів системи спеціальних знань фахівця сфери фізичної культури і спорту.
- поглиблення і закріплення теоретичних знань, здобутих студентами в коледжі, вміння застосовувати їх на практиці в навчально-виховній, масовій, фізкультурно-оздоровчій роботі;
- вивчення і розробка документів планування, організації та проведення окремих частин тренувальних занять (за видом спорту);
- формування у студентів любові до обраної професії, стимулювання прагнення до вивчення спеціальних фахових дисциплін з метою підготовки їх до творчого розв'язання завдань професійної освіти;
- прищеплення студентам навиків уважного ставлення до охорони здоров'я спортсменів.

У разі вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:**

- основні положення про роль і місце фізичної культури та спорту в Україні;
- різні форми масової фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення;
- основні напрямки підготовки спортсменів;
- засоби фізичної культури та механізм утворення рухових навичок;
- основні методики вдосконалення фізичних якостей;

**вміти:**

- застосовувати різні форми масової фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення;
- проводити окремі частини тренувальних занять;
- використовувати теоретичні знання на практиці;
  - організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу;
- проводити просвітницьку діяльність у системі фізичної культури і спорту.

## 2. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1.Організаційна робота

- участь у настановній конференції з питань змісту й організації навчальної практики;
- участь у зборах бригади, які проводять керівники практики.

Знайомство зі спортивним клубом «Перемога»:

- співбесіда з директором, викладачами циклової комісії, ознайомлення з розкладом тренувальних занять, тренерсько-викладацьким колективом з видів спорту;
- ознайомлення з інструктивно-методичними документами (навчальною програмою навчальної практики, загальними положеннями організації та управління фізичною культурою та спортом в Україні, Законом України "Про освіту", Законом України "Про фізичну культуру і спорт",) планом роботи в закріпленій групі з виду спорту, з документацією, ( розкладом тренувальних занять, правилами для спортсменів, матеріально-технічною базою об'єкту практики);

## **Змістовий модуль 2. Навчально-методична робота**

*Навчально-методична робота передбачає:* ознайомлення із складанням навчальної документації з фізичного виховання; складання щоденника , індивідуального плану, звіту практиканта, складання тексту бесіди за обраною темою в закріпленій групі, підготовка та розробка розгорнутих планів-конспектів підготовчої та заключної частин навчально-тренувальних занять для закріпленої групи спортсменів. Скласти комплекс підвідних вправ для розвитку фізичних якостей. Скласти комплекс для закріплення і удосконалення техніки виконання прийомів гри (футбол). Скласти комплекс для закріплення і удосконалення техніки виконання вправ з видів легкої атлетики. Скласти комплекс вправ для аутогенного тренування в ситуаціях перед змагального, змагальної боротьби, відновлювального періоду. Розробити алгоритм дослідницьких дій для підбору дітей в спортивну секцію (з різних видів спорту). Скласти методичні рекомендації для інструктора інструктора з фізкультури по роботі зі школярами старшого шкільного віку (15-18 років). На підставі спостереження освітнього процесу (практичні заняття) визначити специфіку реалізації дидактичних принципів та методів навчання .

*Навчально-тренувальна робота.* Проведення занять помічником тренера, проведення окремих частин тренувальних занять разом з іншими практикантами, перегляд та аналіз тренувальних занять які проводить тренер з виду спорту, проведення бесіди з техніки безпеки на тренувальних заняттях з виду спорту, самостійне проведення окремих частин тренувальних занять з виду спорту, участь у методичних заняттях, які проводять методисти навчальної практики, надання допомоги тренерам з виду спорту у проведенні тренувальних занять. Провести стройові вправи у розділі стройові прийоми, розмикання – змикання, шиккування – перешикування, пересування у групах I курсу. Самостійне опрацювання фахової літератури з питань складання навчальної документації з фізичної культури і спорту.

**Змістовий модуль 3. Виховна робота** Виховна робота студентів спрямована на ознайомлення зі станом виховної роботи в коледжі та в закріпленій групі з виду спорту; вивчення досвіду роботи тренерського колективу; вивчення вікових та індивідуальних особливостей спортсменів; проведення індивідуальної виховної роботи з спортсменами; за вказівкою тренера, надання допомоги в оформленні куточка фізичної культури, стендів,

спортивної стінної газети. Студент повинен взяти участь у проведенні фізкультурних свят та провести виховну бесіду за обраною темою.

#### **Змістовий модуль 4. Навчально-дослідницька робота**

Ознайомлення і опрацювання різноманітних літературних джерел.

Господарська робота. Оформлення кутка практиканта, складання розкладу тренувальних занять. Разом з спортсменами прикріпленої групи, допомога у ремонті і обладнанні спортивного залу.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви модулів і тем	Кількість годин												
	Дена форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		прак				с.р		прак				с.р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Змістовий модуль 1. Організаційна робота</b>													
Участь у конференціях і нарадах	1	1											
Участь у навчально - методичних семінарах, зборах бригади, які проводять керівники практики.	4	2											
Ознайомлення з матеріально-технічною базою, структурою коледжу, тренерсько - викладацьким колективом; з інструктивно-методичними документами планування, обліку і звітності фізкультурно-масової та спортивної роботи, планом роботи в групі спортсменів за якою закріплений практикант (розкладом занять, правилами техніки безпеки для спортсменів);	4	2				2							

Ознайомлення з особовими справами спортсменів групи їх станом здоров'я та фізичним розвитком;	7	1			6						
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>14</b>	<b>6</b>			<b>8</b>						
<b>Змістовний модуль 2. Навчально - методична робота</b>											
Скласти та вести щоденник студента практиканта	1	1									
Індивідуальний план роботи на період практики	3	1			2						
Скласти комплекс вправ для аутогенного тренування в ситуаціях перед змагального, змагальної боротьби, відновлювального періоду.	3	1			2						
Скласти методичні рекомендації для інструктора з фізкультури по роботі зі школярами старшого шкільного віку (15-18 років)	3	1			2						
Скласти план-конспект підготовчої частини заняття з урахуванням завдань заняття (5 шт.).	4	1			3						
Скласти план-конспект заключної частини тренувального заняття з урахуванням завдань заняття (5 шт.)	7	1			6						
На підставі спостереження освітнього процесу (практичні заняття) визначити специфіку реалізації дидактичних	4	2			2						

Скласти комплекс вправ для закріплення і удосконалення техніки виконання прийомів гри футбол для студентів спортивної спеціалізації футбол. Скласти комплекс вправ для закріплення і удосконалення техніки виконання вправ з видів легкої атлетики для студентів спортивної спеціалізації легка атлетика.	5	1			4						
Звіт про здійснену роботу за період практики.	3	1			2						
Навчально-тренувальна робота. Провести:											
Проведення підготовчої частини тренувального заняття помічником тренера (не менше 5 шт.)	2	2									
Перегляд та аналіз тренувань, які проводить тренер з виду спорту.	4	2			2						
Провести стройові вправи у розділі стройові прийоми, розмикання – змикання, шиккування – перешикування, пересування у групах I курсу.	2	2									
Перегляд навчальних занять з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор які проводить тренер.	7	2			5						
Самостійне проведення різних частин тренувальних занять з виду спорту	2	2									
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>50</b>	<b>20</b>			<b>30</b>						



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовний модуль 4 Виховна робота</b>												
Провести бесіду на тему, за вибором практиканта	17	1				16						
Разом за модулем 4	<b>17</b>	<b>1</b>				<b>16</b>						
<b>Змістовний модуль 5 Науково - дослідницька діяльність</b>												
Проведення обстеження і визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки спортсменів.	8	2				6						
Провести рухові тести і визначити рівень підготовки спортсменів закріпленої групи.	1	1										
Разом за модулем 5	9	3				6						
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>30</b>				<b>60</b>						

### 5. Теми семінарських занять

№ ... з/п	Назва теми	Кількість годин

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Участь у настановчій конференції з питань організації	1
2	Участь у навчально - методичних семінарах, зборах бригади, які проводять керівники практики.	2
3	Ознайомлення з матеріально-технічною базою, тренерсько - викладацьким колективом; з інструктивно-методичними документами планування, обліку і звітності планом роботи в групі спортсменів за якою закріплений практикант (розкладом занять, правилами техніки безпеки для спортсменів).	2

4	Ознайомлення з особовими справами спортсменів групи їх станом здоров'я та фізичним розвитком;	1
5	Скласти та вести щоденник студента практиканта	1
6	Скласти індивідуальний план роботи	1
7	Скласти комплекс вправ для аутогенного тренування в ситуаціях перед змагального, змагальної боротьби, відновлювального періоду	1
8	Скласти методичні рекомендації для інструктора з фізкультури по роботі зі школярами старшого шкільного віку (15-18 років)	1
9	Скласти план-конспект підготовчої частини заняття з урахуванням завдань заняття (5 шт.).	1
10	Скласти план-конспект заключної частини тренувального заняття з урахуванням завдань заняття (5 шт.)	1
11	На підставі спостереження освітнього процесу (практичні заняття) визначити специфіку реалізації дидактичних принципів та методів навчання .	2
12	Скласти комплекс вправ для закріплення і удосконалення техніки виконання прийомів гри футбол для студентів спортивної спеціалізації футбол. Скласти комплекс вправ для закріплення і удосконалення техніки виконання вправ з видів легкої атлетики для студентів спортивної спеціалізації легка атлетика.	1
13	Звіт про здійснену роботу за період практики.	1
14	Проведення підготовчої частини тренувального заняття помічником тренера (не менше 5 шт.)	2
15	Перегляд та аналіз тренувань, які проводить тренер з виду спорту	2
16	Провести стройові вправи у розділі стройові прийоми, розмикання – змикання, шиккування – перешиккування, пересування у групах I курсу.	2
17	Перегляд навчальних занять з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор які проводить тренер.	2
18	Самостійне проведення підготовчої та заключної частин тренувального заняття.	2
19	Провести бесіду на тему, за вибором практиканта	1

20	Провести обстеження і визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовки спортсменів.	2
21	Розробити алгоритм дослідницьких дій для підбору дітей в спортивну секцію (з різних видів спорту)	1
	Всього	30

### 7. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Ознайомлення з історією та традиціями спортивного клубу «Перемога», розкладом тренувальних занять, тренерсько-викладацьким колективом з видів спорту	2
2	Ознайомлення з документацією тренера (особовими справами спортсменів)	2
3	Ознайомлення з санітарно-гігієнічним і педагогічним контролем	1
4	Ознайомлення з методикою проведення навчальних занять.	2
5	Ознайомлення з інструктивно-методичними документами, планом роботи в закріпленій групі, журналом групи підвищення спортивної майстерності.	1
6	Опрацювати навчальну програму практики, доопрацювати індивідуальний план та щоденник	2
7	Опрацювати фахову літературу з метою складання комплексу вправ для аутогенного тренування в ситуаціях перед змагального, змагальної боротьби, відновлювального періоду	2
8	Опрацювати фахову літературу для складання методичних рекомендації для інструктора з фізкультури по роботі зі школярами старшого шкільного віку (15-18 років)	2
9	Скласти план-конспект підготовчої частини заняття з урахуванням завдань заняття (5 шт.).	3

10	Скласти план-конспект заключної частини тренувального заняття з урахуванням завдань заняття (5 шт.)	3
11	Скласти комплекс вправ для розвитку фізичних якостей: гнучкості, витривалості, сили, спритності, координаційних здібностей (на вибір практиканта)	3
12	Опрацювати фахову літературу для складання тексту бесіди з питань фізичної культури і спорту в закріпленій групі	2
13	Доопрацювати комплекс вправ для закріплення і удосконалення техніки виконання вправ (легка атлетика) та прийомів гри (футбол)	4
14	Доопрацювати звіт про здійснену роботу	2
15	Ознайомитися з методичними матеріалами для проведення стройових вправ у розділі стройові прийоми, розмикання – змикання, шиккування – перешикування, пересування. (Навчальний фільм «Стройові вправи. Практичний матеріал»)	2
16	Опрацювати фахову літературу для складання тестових вправ для оцінки фізичної, технічної підготовки спортсменів	3
17	Опрацювати фахову літературу з питань розвитку фізичних якостей (за вибором практиканта)	2
18	Опрацювати фахову літературу для складання сценарію певного заходу	2
19	Опрацювати фахову, методичну літературу для складання сценарію свята	3
20	Опрацювати методичну літературу, робота над текстом бесіди за вибором практиканта.	3
21	Провести агітаційну роботу по запрошенню кращих спортсменів до навчання в коледжі фізичного виховання.	5
22	Оформлення куточка фізичної культури, стендів, вітрин, Підготовка спортивної стінної газети.	3
	Всього	60

### 9. Методи навчання

Словесні методи навчання - бесіда, пояснення, розповідь, опис, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок, розпорядження, інструктаж, робота з

підручником. Наочні методи навчання - ілюстративні матеріали, відеофільми, самостійне спостереження, жести звукові і світлові сигнали, орієнтири. Практичні методи навчання - методи навчання рухових дій (по частинам, в цілому, підвідних вправ), методи удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий, змагальний), методи тренування (безперервний, інтервальний). Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу. Метод стимулювання обов'язку і відповідальності в навчанні.

### 10. Методи контролю

Методи контролю – поточний, модульний, рубіжний, семестровий, річний, усний, письмовий і практичний. Усне опитування – індивідуальне, фронтальна і групова перевірка. Письмовий контроль – тестування.

- Завершальний контроль - залік.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

тестування, самостійна робота				
6 семестр				
Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2	Змістовний модуль 3	Змістовний модуль 4	Змістовний модуль 5
100	100	100	100	100

#### Розподіл балів у змістовних модулях:

- |  |   |
|--|---|
| - практичне застосування придбаних знань, умінь та застосування навичок при проведенні урочних та позаурочних форм занять - 20 б | «5» - А - 206<br>«4» - В - 19-186<br>- С - 17-166<br>«3» - Б - 15-146<br>- Е - 13-126 |
| - самостійна робота - 206  | «2» -> FХ-11-106<br>F-9-16  |
| - методична грамотність при складанні документів планувань та звітності - 206  | «1» - 0   |
| - контрольне заняття - 10 б  |   |
| - тестова оцінка придбаних знань - 106   |   |
| - залік - 20 б   |   |

Підсумкова сума балів за 6 семестр - 100 =  $\frac{3M1 + 3M2 + 3M3 + 3M4 + 3M5}{5}$

5

#### Шкала оцінювання: національна та ЕСТ8

Сума балів за всі	Оцінка	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	А	відмінно	зараховано
82-89	В	добре	
74-81	С		
64 - 73 ,	Д	задовільно	
60-63	Е		

35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Рекомендована література

### Основна:

1. Артюшенко О.Ф., А.І. Стеценко «Легка атлетика», Черкаси: 2008р.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання, Олімпійська література, 2003р.
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання Харків ОВС, 2008р.
3. Соломонко В.В., Г.А. Лисенчук, Футбол, - К.: Олімпійська література, 2005
4. Фіцула М.М. Педагогіка. Посібник - К.: Академвидав, 2009

### Додаткова:

1. Волкова Н.П. Академвидав, 2009, Педагогіка
2. Круцевич Т.Ю. Практична підготовка студентів. - К.: Олімпійська література, 2003.
3. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Кевпанич В.В. «Теорія і методика викладання легкої атлетики», 2013р.
4. Жилкін А.И., Сидорук В.С., Кузьмін В.С. Підручник «Легка атлетика», 2003р