

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету  
спорту та фізичної культури  
(Протокол №2 від 31 жовтня 2025 р.)

РОЗРОБЛЕНО ТА ЗАТВЕРДЖЕНО  
Кафедрою теорії та методики спорту  
(Протокол № 1 від 28 серпня 2025 р.)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Декан факультету спорту та фізичної  
культури Маркова О.В.



ЗАТВЕРДЖЕНО

Завідувачка кафедри

ТМС \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Бабаліч В.А

## НАСКРІЗНА ПРОГРАМА ПРАКТИКИ

Галузь знань: A Освіта

Спеціальність: A7 Фізична культура і спорт

Освітня програма: Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Форма навчання: денна/заочна

Наскрізна програма практики для спеціальності А7 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти розроблена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт». Рік вступу 2025

Розробники:

Бабаліч В.А. завідувачка кафедри теорії та методики спорту, кандидат педагогічних наук, доцент

Брояковський О.В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики спорту

Панченко Г.І. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики спорту

Наскрізна програма практики для студентів спеціальності А7 Фізична культура і спорт за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДУ імені В. Винниченка, 2025. – 41 с.

©Бабаліч В.А., 2025 рік

© ЦДУ імені В. Винниченка, 2025 рік

## Зміст

<b>Вступ</b>	<b>4</b>
<b>Структура практичної підготовки</b>	<b>6</b>
<b>Специфічні особливості організації та проведення практики:</b>	<b>7</b>
- Навчальна практика: «Оздоровча рухова активність різних груп населення»	
- Навчальна практика пропедевтична з фаху: ознайомчо-інструктивна	<b>10</b>
- Виробнича практика: асистентська тренерська	<b>15</b>
- Виробнича практика: тренерська	<b>21</b>
<b>Бази практик</b>	<b>27</b>
<b>Підведення підсумків практики</b>	<b>28</b>
<b>Література</b>	<b>31</b>
<b>Додатки</b>	<b>33</b>

## ВСТУП

Програма практичної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт у Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка (далі – ЦДУ ім. В. Винниченка) розроблена на основі чинного законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету. Зокрема, вона базується на Положенні про організацію практичної підготовки, затвердженому рішенням вченої ради університету від 29 вересня 2025 року (протокол № 3).

Програма враховує основні положення:

- Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII;
- Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII;
- Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України (наказ МОН України від 08.04.1993 № 93);
- Рекомендації щодо проведення практики студентів, розроблені у 2013 році Державною науковою установою «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти»;
- Положення про організацію освітнього процесу в ЦДУ ім. В. Винниченка.

Практична підготовка бакалаврів фізичної культури і спорту відбувається на базах, які відповідають сучасним вимогам. До них належать дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), тренажерні зали, спортивні клуби, фітнес-центри, спортивні федерації та інші установи, які створюють необхідні умови для проведення навчальних і виробничих практик.

Тривалість, обсяг і види практик визначаються освітньо-професійною програмою (ОПП) «Фізична культура і спорт» та відображені у навчальних планах і графіках навчального процесу за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт галузі знань А Освіта.

Основна мета практичної підготовки бакалаврів полягає у формуванні професійних компетентностей, що дозволяють їм виконувати основні завдання своєї майбутньої діяльності. Практика дає змогу студентам закріпити теоретичні знання, отримані під час навчання, та набути практичних навичок, необхідних для роботи у сфері фізичної культури і спорту.

Під час проходження практики студенти занурюються у професійне середовище, де вчаться використовувати свої знання для вирішення реальних завдань. Такий підхід сприяє розвитку самостійності, відповідальності, ініціативності та здатності працювати в команді.

Сучасна освіта для бакалаврів фізичної культури і спорту враховує вимоги інформаційного суспільства та швидкий розвиток технологій. У зв'язку з цим, під час підготовки студентів велика увага приділяється вивченню новітніх підходів до організації тренувального процесу, моніторингу фізичного стану спортсменів, створення планів тренувань та використання інформаційних технологій.

Практика є важливим етапом підготовки, оскільки вона допомагає студентам розвинути не лише професійні знання і навички, але й особистісні якості, такі як креативність, здатність адаптуватися до змін та критично мислити, що дозволяє випускникам бути конкурентоспроможними на ринку праці та ефективно виконувати професійні завдання.

Таким чином, практична підготовка бакалаврів спрямована на формування у студентів цілісного розуміння професійної діяльності, здатності застосовувати знання на практиці та досягати успіхів у сфері фізичної культури і спорту.

**Мета практик:** Розвиток і закріплення професійних знань, умінь та навичок, необхідних для успішної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, з урахуванням особливостей різних груп населення. Практики спрямовані на інтеграцію теоретичних знань у реальну практичну діяльність, удосконалення загальних та спеціальних компетентностей та підготовку студентів до самостійної роботи.

**Завдання практик:**

- Ознайомлення з особливостями фізичної активності різних вікових і соціальних груп (спортсмени, особи з обмеженими можливостями).
- Розробка та проведення оздоровчих заходів із використанням сучасних методик.
- Формування вміння адаптувати фізичні вправи відповідно до потреб і можливостей різних груп населення.
- Ознайомлення з основами професійної діяльності тренера та викладача фізичної культури.
- Формування первинних навичок роботи зі спортсменами.
- Вивчення методик планування тренувального процесу та основ документообігу в спортивній сфері.
- Застосування отриманих знань у процесі підготовки спортсменів.
- Планування, організація та проведення тренувань із дотриманням сучасних методик.
- Розвиток навичок аналізу фізичної підготовленості спортсменів та ефективності тренувального процесу.
- Набуття досвіду в організації змагань.
- Поглиблення професійних компетентностей через виконання функцій асистента тренера.
- Участь у плануванні тренувального процесу та розробці індивідуальних програм для спортсменів.
- Аналіз результатів спортивної діяльності під керівництвом досвідчених тренерів.
- Вивчення методів підготовки спортсменів до участі в змаганнях та супровід під час турнірів.

## 2. ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИК

Практика студентів факультету фізичного виховання і спорту Центральноукраїнського державного університету проводиться на базах, які забезпечують повне виконання робочих навчальних планів і програм практик. Ці бази оснащені кваліфікованими фахівцями, які здійснюють діяльність відповідно до профілю підготовки студентів.

Місцями проведення практики є дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спортивні клуби, тренажерні зали, відповідно до укладених договорів укладених між закладами в Україні та за її межами.

Угоди на проведення практики з базами укладаються заздалегідь. Термін дії угоди визначається за домовленістю між сторонами і може становити як період конкретного виду практики, так і до п'яти років або в разі розірвання однією зі сторін (список закладів з якими укладений договір Додаток Г).

Студенти мають можливість самостійно, за погодженням з відповідними кафедрами чи комісіями, підбирати місця для проходження практики та пропонувати їх для затвердження. Організація практик відбувається згідно Положення про організацію практичної підготовки в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка)

### СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Навчальним планом підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 фізична культура і спорт, галузі знань «А Освіта», кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту передбачені такі види навчальних та виробничих практик:

Курс	Вид практики	Назва практики	Семестр	Кількість тижнів	Кількість годин/кількість кредитів ЄКТС	Форма підсумкового контролю
1	Навчальна практика	Оздоровча рухова активність різних груп населення	2	3	135/4,5	Диф. залік
2	Навчальна практика	Навчальна практика: пропедевтична з фаху: ознайомчо-інструктивна	3	1	45/1,5	Диф. залік
3	Виробнича	Виробнича практика: асистентська тренерська	7	5	225/7,5	Диф. залік
4	Виробнича	Виробнича практика: тренерська	8	7	315/10,5	Диф.залік
Усього:				16	720/24	

## СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИКИ

### I. НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА «ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»

**Мета навчальної практики:** на першому (бакалаврському) рівні підготовки навчальна практика має на меті поглиблення професійних знань і умінь, необхідних для діяльності тренера-викладача. Розробка та проведення оздоровчих заходів із використанням сучасних методик. Формування вміння адаптувати фізичні вправи відповідно до потреб і можливостей різних груп населення.

Практика спрямована на формування цілісного уявлення про поняття рухової активності, вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Особлива увага приділяється вдосконаленню практичних навичок.

#### Основні завдання навчальної практики:

- Ознайомлення з особливостями фізичної активності різних вікових і соціальних груп (спортсмени, підлітки, молодь та зрілі люди, літні люди, люди з обмеженими фізичними можливостям).
- Розробка та проведення оздоровчих заходів із використанням сучасних методик.
- Формування вміння адаптувати фізичні вправи відповідно до потреб і можливостей різних груп населення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності:

**Інтегральні 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.

Загальні	Фахові
<p><b>ЗК1.</b> Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p><b>ЗК12.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p><b>ЗК13.</b> Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.</p>	<p><b>ФК1.</b> Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p><b>ФК3.</b> Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p><b>ФК5.</b> Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p><b>ФК12.</b> Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне</p> <p><b>ФК14.</b> Здатність до безперервного професійного розвитку</p>

### **Очікувані програмні результати навчання:**

**ПРН 4.** Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і не фахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

**ПРН 10.** Працювати самостійно та незалежно, приймати обґрунтовані рішення та нести відповідальність за їх наслідки, діяти чесно та добросовісно, уникаючи плагіату, корупції та інших форм не добросовісної поведінки.

**ПРН 13.** Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

**ПРН 21.** Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**ПРН22.** Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної добросовісності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недобросовісної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності

### **ЗМІСТ ПРАКТИКИ**

#### **I. Організаційний розділ (1 кредит ЄКТС / 30 год)**

Вступна частина. Оздоровча рухова активність: поняття, значення для здоров'я людини. Основні види рухової активності (аеробні, силові, вправи для розвитку гнучкості та координації). Роль рухової активності в профілактиці захворювань. Вплив регулярних фізичних навантажень на різні системи організму. Особливості фізичних вправ для різних груп населення (діти та підлітки; молодь та зрілі люди; літні люди; люди з обмеженими фізичними можливостями)

#### **II. Фаховий розділ теоретичний (1 кредит ЄКТС / 30 год)**

Методика дозування фізичних навантажень для різних вікових груп населення. Фізичні вправи за параметрами інтенсивності, пауз відпочинку та кількості повторень. Організація тренувального заняття в залежності від рівня фізичної підготовки. Рухливі ігри, елементи спортивних ігор, вправи для рухливості суглобів що поліпшують стан фізичної підготовки. Розробка комплексу фізичних вправ для занять на майданчиках свіжому повітрі. Постановка правильного дихання під час виконання вправ різної направленості. Організація техніки безпеки під час проведення практичних занять.

#### **III. Фаховий розділ практичний. Організація та проведення практичних занять. (2,5 кредит ЄКТС / 75 год)**

Методика проведення вступної та підготовчої, основної та заключної частин заняття. Вправи для підготовки організму до основної частини заняття з урахуванням відповідної категорії населення. Комплекс оздоровчих вправ. Комплекс вправ для дітей (динамічні ігри, активні рухливі вправи). Комплекс вправ для зрілих людей (навантаження для серцево-судинної системи, силові вправи). Комплекс вправ для людей старшої вікової групи (вправи для розвитку координації та покращення стану опорно-рухового апарату.

Проведення тестування для визначення рівня фізичної підготовки та рівня здоров'я. Складання план-конспектів заняття з зазначенням рекомендацій щодо використання фізичних вправ для різних груп населення. Підведення підсумків практики.

### **ПЛАН ПРАКТИКИ**

**На першому тижні практики студенти повинні виконати наступні завдання:**

Отримати теоретичні знання та ознайомитись з базою проведення практичних занять. Ознайомитись з вимогами що до проведення та організації занять. Розробити комплекси вправ для розвитку різних фізичних якостей в залежності від рівня фізичної підготовленості. Проводити заняття для категорії (діти, підлітки). Організація підготовчої, основної та заключної частини. Використовуючи рухливі ігри з предметами, та елементи спортивних ігор, складання комплексів вправ для розвитку швидкості, спритності. Пройти інструктаж із протипожежної безпеки та охорони праці, ознайомитися з правилами безпеки під час занять.

**На другому тижні практики студенти повинні виконати наступні завдання:**

Організація та проведення занять для категорії (молодь та зрілі люди). Показ вправ для розвитку силових якостей, вправи для розвитку координації, комплекс для поліпшення роботи опорно-рухового апарату. Проведення тестування для визначення рівня фізичної підготовки. Розробка комплексу вправ для розвитку аеробних можливостей (кардіонавантаження). Комплекс вправ на свіжому повітрі.

**На третьому тижні практики студенти повинні виконати наступні завдання:**

Організація та проведення занять для категорії (літні люди, люди з обмеженими фізичними можливостями). Показ вправ для покращення роботи опорно-рухового апарату, роботи серцево-судинної системи, удосконалення координаційних можливостей. Комплекс вправ на свіжому повітрі. Складання індивідуальних програм занять. Проведення тестування для визначення рівня здоров'я. Підведення підсумків практики, визначення основних принципів використання оздоровчої рухової активності. Оформлення документації.

Фаховий розділ теоретичний	Фаховий розділ практичний	Організаційний розділ	Загальна кількість балів
30	60	10	100

## **II. Навчальна практика**

### **ПРОПЕДЕВТИЧНА З ФАХУ: ОЗНАЙОМЧО-ІНСТРУКТИВНА**

Для формування практичних навичок тренерської діяльності студентів за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності А7 Фізична культура і спорт на першому етапі учбового процесу проводиться ознайомчо-інструктивна тренерська практика де студенти отримують можливість ознайомлення та оволодіння навичками тренерської діяльності в якості спостерігача.

**Мета практики** полягає у підготовці студентів до виконання основних функцій тренера через ознайомлення у провідних майстрів з обраного виду спорту для поступового становлення в професійній діяльності як майбутніх тренерів. Студенти отримують початкову уяву про роботу тренера. Пропедевтичний – попередньо навчальний, підготовчий.

#### **Основні завдання практики:**

- Ознайомлення з метою, завданнями та вимогами до практики на настановчій конференції з навчальної практики;
- Забезпечення безпечних умов праці під час участі студентів в тренувальних, змагальних та інших заходах;
- Вивчення організаційної структури спортивної установи, напрямків її діяльності та графіком роботи спортивного закладу;
- Ознайомлення зі структурою роботи тренера-викладача та специфікою його обов'язків;
- Ознайомлення студентів з практичним досвідом відомих тренерів в організації навчально-тренувальної роботи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів з використанням сучасних технологій і передових практик;
- Спостереження роботи тренера з планування, організації та проведенні тренувальних занять та інших спортивних заходів;
- Формування у студентів уміння спостерігати й аналізувати навчально-тренувальний процес для подальшого відтворення досвіду;
- Спостереження за поведінкою спортсменів у різних ситуаціях (успіх, невдача, напруження) та вивчення ролі тренера;
- Аналіз особливостей комунікації між тренером і спортсменами;
- Спостереження особливостей організаційних, методичних і тренерських навичок під час взаємодії з адміністрацією, вихованцями та іншими працівниками спортивного закладу;
- Усвідомлення тренерського вміння виконувати професійні функції: конструктивну, мобілізуючу, організаторську, комунікативну та інформативну.
- Ознайомлення студентів з навчально-методичною документацією роботи тренера;

– Розвиток навичок роботи з документацією: розробка планів-конспектів тренувальних занять, перегляд оформлених звітів, вивчення оформлення результатів тестувань;

– Підготовка звітної документації (звіт із виконаних завдань) і участь у підсумковій конференції з доповіддю про результати практики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності:

**Інтегральні 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.

Загальні	Фахові
<p><b>ЗК1.</b> Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p><b>ЗК5.</b> Здатність планувати та управляти часом.</p> <p><b>ЗК8.</b> Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p><b>ЗК11.</b> Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p><b>ЗК12.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p><b>ЗК13.</b> Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.</p>	<p><b>ФК1.</b> Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p><b>ФК14.</b> Здатність до безперервного професійного розвитку</p>

#### **Очікувані програмні результати навчання:**

**ПРН1.** Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

**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.

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

**ПРН22.** Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції

та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміння застосовувати їх в професійній діяльності.

### **ЗМІСТ ПРАКТИКИ**

#### **I. Організаційний розділ (0,5 кредити ЄКТС / 15 год).**

**Участь у настановчій конференції з навчальної практики «Пропедевтичної з фаху: ознайомчо-інструктивної».** Ознайомлення з метою, завданнями та основними вимогами проходження практики. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час тренувань, змагань та роботи в спортивних закладах. Отримання методичних рекомендацій, графіку та індивідуального плану проходження практики.

**Ознайомлення зі спортивною установою (ДЮСШ, СДЮШОР, спортивний клуб).** Знайомство з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками установи. Вивчення організаційної структури закладу, напрямів його діяльності, специфіки організації тренувального процесу та змагань.

Ознайомлення зі спортивними залами, майданчиками, тренажерними залами, інвентарем та обладнанням. З технічним станом спортивного обладнання. Вивчення заходів безпеки під час тренувань і змагань.

Ознайомлення з річними, місячними планами роботи спортивної установи. Вивчення навчально-тренувальних програм, планів занять та положенням проведення змагань. Ознайомлення з методичними рекомендаціями та графіками проведення тренувальних зборів, змагань і заходів.

Знайомство зі спортивною групою. Аналіз вікових, статевих, індивідуальних та психологічних особливостей спортсменів. Оцінка рівня спортивної підготовленості, фізичного розвитку та мотивації учасників групи. Встановлення контактів зі спортсменами та спостереження за їхнім тренувальним процесом.

**Складання індивідуального графіку практики.** Розробка і узгодження графіку з тренером і керівником практики.

#### **Оформлення звітної документації.**

Підготовка звіту з фахового розділу практики, що включає опис спостережень, аналіз отриманого досвіду та рекомендації. Підготовка звіту про виконану роботу в рамках психологічного блоку, що включає опис спостережень, аналіз отриманого досвіду та рекомендації.

**Участь у підсумковій конференції навчальної практики «Пропедевтичної з фаху: ознайомчо-інструктивної».** Захист звіту з практики перед групою та методистом. Обговорення отриманого досвіду та аналіз виконаних завдань.

#### **II. Фаховий розділ (0,5 кредити ЄКТС / 15 год).**

**Ознайомлення з професійною діяльністю тренера-викладача.** Вивчення структури і специфіки роботи спортивної школи (ДЮСШ). Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача та особливостями його взаємодії з вихованцями та адміністрацією. Спостереження за організацією та виконанням обов'язків тренера-викладача.

**Участь у тренувальному процесі як спостерігача.** Спостереження за тренувальними заняттями різних вікових груп і рівнів підготовки, можливо спортивних зборів і змагань. Ознайомлення з методами організації тренувань, побудови тренувальних циклів і мікроциклів. Можливо участь у проведенні тестувань і контролю рівня фізичного розвитку спортсменів. Збирання даних для оцінювання спортивної підготовленості під керівництвом тренера. Участь у підготовці звітів про результати тестувань і формулюванні рекомендацій.

**Робота з документацією.** Ознайомлення з журналами обліку занять, індивідуальними планами підготовки спортсменів. Допомога у складанні планів-конспектів для тренувань та участі у спортивних заходах. Участь у підготовці звітної документації про виконану роботу.

**Самоаналіз.** Спостереження за роботою тренера та її аналіз із точки зору організації тренувального процесу. Обговорення успіхів і труднощів під час проходження практики. Формулювання висновків щодо власного професійного зростання на основі досвіду навчальної практики.

**Оформлення звіту практики за планом:** 1) Індивідуальний план проходження навчальної пропедевтичної практики з фаху; 2) Про базу практики, правила її внутрішнього розпорядку; 3) Спортивна біографія тренера практики, його психологічний портрет; 4) Оформити аналіз педагогічного спостереження тренувального заняття; 5) Розробити конспект тренувального заняття вибіркової спрямованості з обраного виду спорту. 6) Підібрати тестові вправи для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів (у відділенні, за якими спостерігали) 7) Перелік використаної спеціальної літератури, інтернет-джерел.

### **III. Психолого-педагогічний розділ (0,5 кредити ЄКТС / 15 год).**

**Ознайомлення з психологічними аспектами діяльності тренера.** Спостереження за поведінкою вихованців під час тренувань та змагань. Визначення емоційних та поведінкових реакцій спортсменів у різних ситуаціях (успіх, невдача, напружені моменти). Ознайомлення з основними методами мотивації, які використовує тренер для роботи з вихованцями. Створити психологічний портрет тренера.

**Самоаналіз.** Оцінювання впливу психологічного аспекту на ефективність тренувального процесу. Формулювання висновків і рекомендацій щодо покращення власних навичок у роботі з психологічними аспектами.

### **ПЛАН ПРАКТИКИ**

Навчальна практика «Пропедевтична з фаху: ознайомчо-інструктивна» розрахована на один тиждень, п'ять робочих днів по дев'ять годин самостійної роботи. До плану практики включено наступні етапи.

Участь у настановчій конференції з практики. Отримання інструкцій із техніки безпеки під час тренувань, змагань та роботи у спортивних закладах. Ознайомлення з графіком та узгодження індивідуального плану проходження практики з тренером і методистом.

Знайомство з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками. Закріплення за тренером.

Вивчення організаційної структури спортивного закладу, напрямів діяльності, специфіки організації тренувального процесу та змагань. Ознайомлення з матеріально-технічною базою (спортивні зали, майданчики, інвентар, обладнання). Ознайомлення із заходами безпеки під час тренувань та змагань.

Визначення тренувальної групи. Знайомство з учасниками спортивної групи. Аналіз вікових, статевих, індивідуальних особливостей спортсменів.

Спостереження за тренувальним процесом групи, або іншими заходами, які співпали з терміном проходження практики. Вивчення навчально-тренувальних програм, планів занять та положень проведення змагань. Аналіз рівня фізичної підготовленості, розвитку та мотивації спортсменів.

Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача. Вивчення методів організації тренувальних циклів і мікроциклів. Участь у підготовці інвентарю до тренувань.

Профорієнтаційна робота. Проведення бесіди зі спортсменами про переваги професійної діяльності у сфері спорту.

Науково-дослідна робота. Вивчення методичної літератури для підбору тестових вправ для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів (у відділенні, за якими спостерігали)

Спостереження за тренуваннями різних вікових груп і рівнів підготовки.

Допомога тренеру у підготовці до занять. Допомога у проведенні тестувань фізичної підготовленості спортсменів.

Ознайомлення з журналами обліку занять і планами підготовки спортсменів. Складання конспектів тренувань. Підготовка звітів про виконану роботу.

Спостереження за динамікою взаємодії у групі, вивчення впливу емоційного стану тренера на атмосферу в групі. Аналіз методів мотивації, застосованих тренером. Участь у побудові комунікації зі спортсменами. Інтерв'ю з тренером та складання психологічного портрету тренера.

Складання звіту про виконану роботу. Підготовка доповіді для підсумкової конференції з практики. Узгодження звітної документації з методистом практики.

Участь у підсумковій конференції. Захист звітної документації перед групою та методистом. Обговорення досвіду практики та надання пропозицій щодо її покращення.

Загальна оцінка за проходження навчальної практики виставляється груповим методистом та складається з окремих оцінок за кожний окремий розділ, а саме:

Фаховий розділ	Психологічний розділ	Організаційний розділ	Загальна кількість балів
50	30	20	100

### III. ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА: АСИСТЕНТСЬКА ТРЕНЕРСЬКА

**Мета практики:** Основною метою виробничої асистентської практики для студентів спеціальності А 7 Фізична культура і спорт є поглиблення знань, розвиток практичних навичок та формування професійних компетентностей у сфері тренерської діяльності. Практика забезпечує інтеграцію теоретичних знань із практичною діяльністю, сприяє адаптації студентів до умов професійного середовища, а також підготовці до майбутньої самостійної роботи як тренерів чи фахівців сфери фізичної культури і спорту.

#### **Основні завдання практики:**

- Ознайомлення з метою, завданнями та вимогами до асистентської практики.
- Вивчення організаційної структури спортивної установи, напрямків її діяльності та специфіки роботи.
- Ознайомлення з нормативними документами та графіком роботи спортивного закладу.
- Забезпечення безпечних умов праці під час тренувань, змагань та інших заходів.
- Ознайомлення зі структурою роботи тренера-викладача та специфікою його обов'язків.
- Участь у плануванні, організації та проведенні тренувальних занять для спортсменів різного віку й рівня підготовки.
- Участь у підготовці та проведенні спортивних заходів (змагань, тестувань, тренувальних зборів).
- Розвиток навичок роботи з документацією: складання планів-конспектів тренувальних занять, оформлення звітів, аналіз результатів тестувань.
- Ознайомлення з основами психологічної роботи тренера, методами мотивації спортсменів, створення позитивного емоційного клімату в команді.
- Спостереження за поведінкою спортсменів у різних ситуаціях (успіх, невдача, напруження) та участь у розв'язанні психологічних проблем.
- Аналіз особливостей комунікації між тренером і спортсменами, розвиток власних навичок ефективної взаємодії.
- Виконання функцій помічника тренера, включаючи допомогу у проведенні тренувань, контролю за технікою виконання вправ та організації змагань.
- Участь у тестуванні фізичної підготовленості спортсменів, оцінюванні їхніх показників фізичного розвитку та формулюванні рекомендацій.
- Відпрацювання організаційних, методичних і тренерських навичок під час взаємодії з адміністрацією, вихованцями та іншими працівниками спортивного закладу.
- Підготовка звітної документації (щоденник практики, звіт із виконаних завдань) і участь у захисті перед методистами та комісією.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності:

**Інтегральні 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.

Загальні	Фахові
ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК13. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності	ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку

#### **Очікувані програмні результати навчання:**

ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

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

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

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

ПРН22. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності.

## **ЗМІСТ ПРАКТИКИ**

### **I. Організаційний розділ (1,5 кредити ЄКТС / 45 год).**

**Участь у настановчій конференції з виробничої практики: асистентської тренерської.** Ознайомлення з метою, завданнями та основними вимогами проходження практики. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час тренувань, змагань та роботи в спортивних закладах. Отримання методичних рекомендацій, графіку та індивідуального плану проходження практики.

**Ознайомлення зі спортивною установою (ДЮСШ, СДЮШОР, спортивний клуб).** Знайомство з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками установи. Вивчення організаційної структури закладу, напрямів його діяльності, специфіки організації тренувального процесу та змагань.

Ознайомлення зі спортивними залами, майданчиками, тренажерними залами, інвентарем та обладнанням. З технічним станом спортивного обладнання. Вивчення заходів безпеки під час тренувань і змагань.

Ознайомлення з річними, місячними планами роботи спортивної установи. Вивчення навчально-тренувальних програм, планів занять та положень проведення змагань. Ознайомлення з методичними рекомендаціями та графіками проведення тренувальних зборів, змагань і заходів.

Знайомство зі спортивною групою. Аналіз вікових, статевих, індивідуальних та психологічних особливостей спортсменів. Оцінка рівня спортивної підготовленості, фізичного розвитку та мотивації учасників групи. Встановлення контактів зі спортсменами та спостереження за їхнім тренувальним процесом.

**Складання індивідуального графіку практики.** Розробка графіку, що охоплює навчальну, методичну, тренувальну, змагальну діяльність. Узгодження графіку з керівником (методистом) практики від закладу вищої освіти (ЗВО) та наставником практики від спортивної установи.

**Оформлення звітної документації.** Ведення щоденника практики з описом виконаних завдань, участі у тренуваннях, змаганнях та інших заходах. Складання планів тренувальних занять та положень організації та проведення змагань.

Підготовка звіту з фахового розділу практики, що включає опис виконаних завдань у ролі помічника, аналіз отриманого досвіду та рекомендації. Підготовка звіту про виконану роботу в рамках психологічного блоку, що включає опис спостережень, аналіз отриманого досвіду та рекомендації.

**Участь у підсумковій конференції з тренерської практики.** Захист звітної документації перед комісією та методистами. Обговорення отриманого досвіду та аналіз виконаних завдань.

## **II. Фаховий розділ (4 кредити ЄКТС / 120 год).**

**Ознайомлення з професійною діяльністю тренера-викладача.** Вивчення структури і специфіки роботи спортивної школи (ДЮСШ). Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача та особливостями його взаємодії з вихованцями та адміністрацією. Спостереження за організацією та виконанням обов'язків тренера-викладача.

**Участь у тренувальному процесі як помічника.** Спостереження за тренувальними заняттями різних вікових груп і рівнів підготовки. Ознайомлення з методами організації тренувань, побудови тренувальних циклів і мікроциклів. Допомога тренеру у проведенні тренувальних занять (розстановка інвентарю, підготовка місць для занять, допомога у виконанні вправ спортсменами).

**Участь у проведенні тренувальних занять.** Допомога в плануванні тренувань під керівництвом тренера-наставника. Відпрацювання технічних елементів із вихованцями під наглядом наставника. Участь у підготовці і проведенні окремих етапів тренувальних занять (розминка, основна частина, завершення).

**Організація і допомога під час змагань.** Участь в організації внутрішніх змагань у ролі асистента. Підготовки спортивного інвентарю та місця проведення змагань. Виконання обов'язків помічника судді під час змагань або контрольних заходів.

**Оцінювання фізичної підготовленості вихованців (у ролі асистента).** Допомога у проведенні тестувань і контролю рівня фізичного розвитку спортсменів. Збирання даних для оцінювання спортивної підготовленості під керівництвом тренера. Участь у підготовці звітів про результати тестувань і формулюванні рекомендацій.

**Робота з документацією.** Ознайомлення з журналами обліку занять, індивідуальними планами підготовки спортсменів. Допомога у складанні планів-конспектів для тренувань та участі у спортивних заходах. Участь у підготовці звітної документації про виконану роботу.

**Підведення підсумків.** Спостереження за роботою тренера та її аналіз із точки зору організації тренувального процесу. Обговорення успіхів і труднощів під час проходження практики у ролі стажиста із керівником практики. Формулювання висновків щодо власного професійного зростання на основі досвіду асистентської практики.

## **III. Психологічний розділ (2 кредити ЄКТС / 60 год).**

**Ознайомлення з психологічними аспектами діяльності тренера.** Спостереження за поведінкою вихованців під час тренувань та змагань. Визначення емоційних та поведінкових реакцій спортсменів у різних ситуаціях (успіх, невдача, напружені моменти). Ознайомлення з основними

методами мотивації, які використовує тренер для роботи з вихованцями. Створити психологічні портрети тренера і одного з спортсменів.

**Аналіз динаміки взаємодії у тренувальній групі:**

- Спостереження за взаємодією між членами групи (лідери, конфліктні особистості, підтримка в команді).
- Аналіз взаємодії тренера з вихованцями (методи побудови довірливих стосунків, вирішення конфліктних ситуацій).
- Вивчення впливу емоційного стану тренера на атмосферу в групі.
- **Участь у психологічному спостереженні:**
- Допомога тренеру в оцінці емоційного стану спортсменів перед, під час і після тренувань або змагань.
- Фіксація типових психологічних труднощів у роботі з вихованцями (страх, низька мотивація, тривога).
- Ознайомлення з практичними методами вирішення психологічних проблем у спортивній діяльності.
- **Розвиток власних комунікативних навичок:**
- Участь у побудові діалогу з вихованцями під керівництвом тренера.
- Відпрацювання основних прийомів вербальної та невербальної комунікації у роботі зі спортсменами різних психологічних типів.
- Аналіз власної взаємодії з вихованцями, на основі індивідуального та групового підходу виявлення сильних і слабких сторін у комунікативній діяльності.

**Підведення підсумків.** Оцінювання впливу психологічного аспекту на ефективність тренувального процесу. Формулювання висновків і рекомендацій щодо покращення власних навичок у роботі з психологічними аспектами.

## **ПЛАН ПРАКТИКИ**

### **Перший тиждень практики**

Участь у настановчій конференції з виробничої практики: асистентської тренерської. Отримання інструкцій із техніки безпеки під час тренувань, змагань та роботи у спортивних закладах. Ознайомлення з графіком та індивідуальним планом проходження практики.

Знайомство з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками.

Вивчення організаційної структури спортивного закладу, напрямів діяльності, специфіки організації тренувального процесу та змагань. Ознайомлення з матеріально-технічною базою (спортивні зали, майданчики, інвентар, обладнання). Оцінка технічного стану спортивного інвентарю.

Визначення тренувальної групи, закріплення за нею. Знайомство з учасниками спортивної групи. Аналіз вікових, статевих, індивідуальних та психологічних особливостей спортсменів.

Спостереження за тренувальним процесом групи. Вивчення навчально-тренувальних програм, планів занять та положень проведення змагань. Аналіз рівня фізичної підготовленості, розвитку та мотивації спортсменів.

Складання індивідуального графіка практики (навчальна, методична, тренувальна та змагальна діяльність). Узгодження графіка з керівником практики від ЗВО та наставником практики. Ведення щоденника практики, запис виконаних завдань і спостережень. Ознайомлення із заходами безпеки під час тренувань та змагань.

Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача. Вивчення методів організації тренувальних циклів і мікроциклів. Участь у підготовці інвентарю до тренувань.

Профорієнтаційна робота. Проведення бесіди зі спортсменами про переваги професійної діяльності у сфері спорту.

Науково-дослідна робота. Вивчення методичної літератури для підготовки до написання курсової роботи. Формулювання теми курсової роботи та початковий збір матеріалів для її написання.

### **Другий-четвертий тижні практики.**

**Фаховий розділ.** Спостереження за тренуваннями різних вікових груп і рівнів підготовки. Допомога у проведенні тренувань: розстановка інвентарю, підготовка місця занять, асистування під час виконання вправ. Самостійне проведення частин тренування (розминка, основна частина, завершення).

Підготовка положення для внутрішніх змагань. Асистування під час проведення змагань (підготовка інвентарю, контроль за дотриманням правил). Виконання функцій помічника судді.

Допомога у проведенні тестувань фізичної підготовленості спортсменів. Аналіз результатів тестувань, формулювання рекомендацій для подальшої роботи.

Ознайомлення з журналами обліку занять і планами підготовки спортсменів. Складання конспектів тренувань. Підготовка звітів про виконану роботу.

**Психологічний розділ.** Спостереження за динамікою взаємодії у групі, вивчення впливу емоційного стану тренера на атмосферу в групі. Аналіз методів мотивації, застосованих тренером. Участь у побудові комунікації зі спортсменами.

### **Останній (п'ятий) тиждень практики.**

Оформлення щоденника практики. Складання звіту про виконану роботу. Підготовка доповіді для підсумкової конференції з практики. Узгодження звітної документації з керівником практики.

Участь підсумкової конференції. Захист звітної документації перед комісією. Обговорення досвіду практики та надання пропозицій щодо її покращення. Передача звітів груповому керівнику практики від ЗВО.

Загальна оцінка за проходження тренерської практики виставляється груповим методистом та складається з окремих оцінок за кожний окремий розділ, а саме:

Фаховий	Психологічний	Організаційний	Загальна
---------	---------------	----------------	----------

розділ	розділ	розділ	кількість балів
50	30	20	100

#### IV. ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА: ТРЕНЕРСЬКА

**Мета практики:** Основною метою виробничої практики для студентів спеціальності А7 Фізична культура і спорт є поглиблення знань, розвиток практичних навичок та формування професійних компетентностей у сфері тренерської діяльності. Практика забезпечує інтеграцію теоретичних знань із практичною діяльністю, сприяє адаптації студентів до умов професійного середовища, а також підготовці до майбутньої самостійної роботи як тренерів чи фахівців сфери фізичної культури і спорту.

##### **Основні завдання практики:**

- Ознайомлення з метою, завданнями та вимогами до виробничої практики тренерської.
- Вивчення організаційної структури спортивної установи, напрямків її діяльності та специфіки роботи.
- Ознайомлення з нормативними документами та графіком роботи спортивного закладу.
- Забезпечення безпечних умов праці під час тренувань, змагань та інших заходів.
- Ознайомлення зі структурою роботи тренера-викладача та специфікою його обов'язків.
- Участь у плануванні, організації та проведенні тренувальних занять для спортсменів різного віку й рівня підготовки.
- Участь у підготовці та проведенні спортивних заходів (змагань, тестувань, тренувальних зборів).
- Розвиток навичок роботи з документацією: складання планів-конспектів тренувальних занять, оформлення звітів, аналіз результатів тестувань.
- Ознайомлення з основами психологічної роботи тренера, методами мотивації спортсменів, створення позитивного емоційного клімату в команді.
- Спостереження за поведінкою спортсменів у різних ситуаціях (успіх, невдача, напруження) та участь у розв'язанні психологічних проблем.
- Аналіз особливостей комунікації між тренером і спортсменами, розвиток власних навичок ефективної взаємодії.
- Виконання функцій помічника тренера, включаючи допомогу у проведенні тренувань, контролю за технікою виконання вправ та організації змагань.
- Участь у тестуванні фізичної підготовленості спортсменів, оцінюванні їхніх показників фізичного розвитку та формулюванні рекомендацій.
- Відпрацювання організаційних, методичних і тренерських навичок під час взаємодії з адміністрацією, вихованцями та іншими працівниками спортивного закладу.
- Підготовка до написання курсової роботи

– Підготовка звітної документації

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності:

**Інтегральні 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.

Загальні	Фахові
<p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК13. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.</p>	<p>ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.</p> <p>ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.</p> <p>ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку</p>

**Очікувані програмні результати навчання:**

ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному

середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

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.

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту

ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають у роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

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.

ПРН22. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності.

## **ЗМІСТ ПРАКТИКИ**

### **I. Організаційний розділ (2 кредит ЄКТС / 60 год)**

**Участь у настановчій конференції з виробничої тренерської практики.** Ознайомлення з метою, завданнями та основними вимогами проходження практики. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час

тренувань, змагань та роботи в спортивних закладах. Отримання методичних рекомендацій, графіку та індивідуального плану проходження практики.

**Ознайомлення зі спортивною установою (ДЮСШ, СДЮШОР, спортивний клуб).** Знайомство з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками установи. Вивчення організаційної структури закладу, напрямів його діяльності, специфіки організації тренувального процесу та змагань.

**Ознайомлення зі спортивною групою.** Аналіз вікових, статевих, індивідуальних та психологічних особливостей спортсменів. Оцінка рівня спортивної підготовленості, фізичного розвитку та мотивації учасників групи. Встановлення контактів зі спортсменами та спостереження за тренувальним процесом.

**Вивчення матеріально-технічної бази спортивної установи.** Ознайомлення зі спортивними залами, майданчиками, тренажерними залами, інвентарем та обладнанням. Оцінка технічного стану спортивного обладнання. Вивчення заходів безпеки під час тренувань і змагань.

**Аналіз навчально-методичної документації.** Ознайомлення з річними, місячними планами роботи спортивної установи. Вивчення навчально-тренувальних програм, планів занять та положень проведення змагань. Ознайомлення з методичними рекомендаціями та графіками проведення тренувальних зборів, змагань і заходів.

**Складання індивідуального графіку практики.** Розробка графіку, що охоплює навчальну, методичну, тренувальну, змагальну та дослідницьку діяльність. Узгодження графіку з керівником практики від закладу вищої освіти (ЗВО) та наставником практики від спортивної установи.

**Оформлення звітної документації.** Ведення щоденника практики з описом виконаних завдань, участі у тренуваннях, змаганнях та інших заходах. Складання планів тренувальних занять та положень організації змагань. Підготовка звіту з розділів практики, що включає опис виконаних завдань, результати тестувань; висновки щодо емоційного стану та мотивації спортсменів. Підготовка звіту на перевірку методисту практики.

**Участь у підсумковій конференції з виробничої практики: тренерської.** Захист звітної документації перед комісією та методистами. Обговорення отриманого досвіду та аналіз виконаних завдань. Надання пропозицій щодо покращення організації та проведення практики.

## **II. Фаховий розділ (6 кредити ЄКТС / 180 год):**

**Ознайомлення з професійною діяльністю тренера-викладача.** Вивчення структури і специфіки роботи спортивної школи (ДЮСШ). Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача у спортивній школі, особливостями його взаємодії з вихованцями та адміністрацією. Аналіз робочих планів, графіків тренувань і документації, що регламентує діяльність тренера.

**Участь у тренувальному процесі.** Спостереження за проведенням тренувань різних вікових груп і рівнів підготовки. Ознайомлення з методами організації тренувальних занять, побудови тренувальних циклів і мікроциклів. Допомога тренеру під час навчально-тренувального процесу.

**Проведення тренувальних занять.** Самостійне планування і проведення тренувальних занять із обраного виду спорту під керівництвом наставника. Відпрацювання технічних і тактичних елементів у групах різного рівня підготовленості. Розвиток умінь і навичок із проведення розминок, основної частини тренування та завершального етапу.

**Організація і суддівство змагань.** Участь в організації та проведенні внутрішніх змагань у спортивній школі. Виконання обов'язків судді під час змагань або контрольних заходів. Вивчення регламентів змагань, правил та етики поведінки під час спортивних подій.

**Робота з документацією.** Вивчення і ведення журналів обліку занять, індивідуальних планів підготовки спортсменів. Розробка планів-конспектів для тренувань та участі у спортивних заходах. Оформлення звітів про виконану роботу.

#### **Підготовка до написання курсової роботи.**

Визначення теми курсової роботи. Аналіз напрямів діяльності спортивної школи для вибору актуальної теми. Консультація науковим керівником щодо визначення теми.

Збір інформації та джерел (ознайомлення з методичною та науковою літературою, пов'язаною з темою курсової роботи; вивчення практичних аспектів обраного питання під час роботи у спортивній школі; збір статистичних даних про фізичну підготовленість спортсменів для подальшого аналізу).

Проведення первинного аналізу зібраної інформації, виділення ключових моментів. Систематизація матеріалів для використання у теоретичній та практичній частинах курсової роботи.

Підготовка до написання практичної частини (використання спостережень та даних, зібраних під час тренувального процесу, для обґрунтування висновків у курсовій роботі; формулювання рекомендацій на основі отриманих даних. Підготовка вступу та обґрунтування теми дослідження курсової роботи.

### **III. Психологічний розділ (2,5 кредити ЄКТС / 75 год)**

**Ознайомлення з психологічними аспектами тренувального процесу.** Вивчення основних психологічних характеристик спортсменів різного віку та рівня підготовленості. Ознайомлення з особливостями роботи тренера з формування мотивації, управління емоціями та вирішення конфліктів у групі. Аналіз стилю керівництва тренера та його впливу на психологічний клімат у команді.

**Діагностика психологічного стану спортсменів.** Проведення психологічного тестування для визначення: рівня мотивації до досягнень; рівня стресостійкості та емоційної стабільності; особливостей

комунікації та взаємодії у групі. Використання адаптованих методик, таких як: Шкала настрою САН; Тест Люшера; Соціометрія Д. Морено.

**Психологічний аналіз тренувального процесу.** Спостереження за емоційною динамікою спортсменів під час тренувань та змагань. Аналіз способів мотивації, які застосовує тренер, і їхнього впливу на вихованців. Виявлення основних психологічних труднощів у спортсменів (наприклад, страх невдачі, проблеми концентрації уваги тощо).

**Участь у психологічному супроводі спортивної діяльності.** Проведення індивідуальних і групових бесід зі спортсменами для визначення їхніх потреб і очікувань. Участь у розробці рекомендацій для тренера щодо поліпшення психологічного клімату в групі. Допомога в організації та проведенні заходів для згуртування команди (тимбілдингу).

## **ПЛАН ПРАКТИКИ**

### **Перший тиждень практики.**

Участь у настановчій конференції. Отримання інструкцій з техніки безпеки. Ознайомлення з метою, завданнями та вимогами практики. Ознайомлення з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками спортивної установи. Ознайомлення з правилами безпеки під час тренувань і змагань. Розробка заходів із запобігання травмуванню спортсменів. Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача. Аналіз специфіки роботи тренера у спортивній школі.

Ознайомлення із базою практики. Вивчення організаційної структури закладу. Ознайомлення з матеріально-технічною базою (зали, майданчики, інвентар). Аналіз технічного стану спортивного обладнання.

Закріплення за групою. Знайомство зі спортивною групою (аналіз вікових, індивідуальних та психологічних особливостей спортсменів. Встановлення контакту зі спортсменами, спостереження за тренувальним процесом).

Аналіз навчально-тренувальних програм. Оцінка методів організації тренувань. Вивчення планувальної документації (плани роботи, графіки тренувань, сценарії проведення змагань).

Складання індивідуального графіка практики. Підготовка робочого щоденника практики. Розробка планів тренувальних занять.

Профорієнтаційна робота. Бесіда з вихованцями про можливості професійного розвитку у сфері спорту.

Науково-дослідна робота. Вивчення методичної літератури для підготовки до курсової роботи. Формулювання теми курсової роботи та початковий збір матеріалів для її написання. Тестування психологічної підготовленості вихованців.

### **Другий-сьомий тижні практики.**

Тренувальний процес. Спостереження за тренуваннями різних вікових груп. Асистування тренеру під час тренувань. Самостійне планування та проведення тренувальних занять.

Організація змагань. Підготовка положень для проведення внутрішніх змагань. Суддівство змагань і контрольних заходів. Аналіз проведених спортивних заходів.

Діагностика:

1. Проведення тестувань відповідно до теми курсової роботи.
2. Використання методик моніторингу стану здоров'я та психологічної готовності. Діагностика рівня мотивації, емоційного стану та комунікації спортсменів. Участь у психологічному супроводі тренувального процесу (бесіди, аналіз мотивації).

Документація. Ведення щоденника практики, оформлення план-конспектів тренувальних занять. Підготовка звіту з виконаної роботи.

Останній тиждень практики:

1. Завершення оформлення звітної документації (щоденник, плани, звіт тощо).
2. Підготовка доповіді для звітної конференції.
3. Участь у підсумковій конференції (захист звіту, обговорення отриманого досвіду).
4. Надання пропозицій щодо покращення організації та проведення виробничої практики.
5. Подання звітної документації груповому керівнику.

Загальна оцінка за проходження тренерської практики виставляється груповим методистом та складається з окремих оцінок за кожний окремий розділ, а саме:

Фаховий розділ	Психологічний розділ	Організаційний розділ	Загальна кількість балів
50	30	20	100

## **БАЗИ ПРАКТИК**

Вимоги до баз практики:

- види діяльності закладу освіти повинні відповідати спеціальності, за якою здійснюється підготовка фахівців;
- заклад освіти має бути здатен забезпечити виконання програми практики (у тому числі для здобувачів освіти з особливими потребами);
- заклад освіти має бути здатен забезпечити кваліфіковане керівництво практикою здобувачів освіти;
- заклад освіти має бути здатен забезпечити дотримання норм охорони праці та санітарної гігієни;
- заклад освіти має надати можливість здобувачам освіти права користуватися бібліотекою, лабораторіями, шкільною документацією, необхідною для виконання програми практики;
- заклад освіти має надати можливість інформаційного забезпечення практикантів новітніми технологіями, які використовуються в галузі;

– можливість наступного працевлаштування випускників університету (на загальних підставах при наявності вакансій). Студенти розподіляються на виробничу практику відповідно до договору з управлінням освіти міської ради міста Кропивницького та/або індивідуальних клопотань із закладів освіти. Направлення студентів на практику здійснюється наказом ректора університету, який готується не пізніше ніж за 10 днів до початку практики.

### **ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ПРАКТИКИ**

Не пізніше 2 тижнів після закінчення практики проводять підсумкову конференцію з практики на факультеті з метою аналізу і узагальнення результатів практики.

Після закінчення терміну практики студенти звітують про виконання програми та індивідуального завдання. Для узагальнення матеріалів, зібраних під час практики і підготовки звіту, студентам в кінці практики відводиться 2-3 дні.

На захист практики студент має представити весь пакет документів, передбачених робочою програмою практики (щоденник практики, результати виконання індивідуального завдання, конспект залікових уроків, письмовий звіт про проходження практики тощо).

Звіт з практики захищається студентом (з диференційованою оцінкою) при комісії, призначеній завідувачем кафедри.

До складу комісії повинні входити керівники практики від кафедри. У роботі комісії можуть брати участь й інші викладачі кафедри та, по можливості, керівники від баз практики.

Комісія приймає залік у студентів згідно графіка освітнього процесу.

Комісія приймає залік не пізніше, ніж протягом 14 днів після її закінчення за умови, що практика відбувається у межах семестру або протягом 14 днів семестру, який починається після закінчення практики.

Залік/диференційований залік за практику виставляється на підставі таких даних:

- оцінки результатів роботи, даної у відгуку керівника практики від бази практики;
- оцінки результатів роботи викладачами кафедр: педагогіки та спеціальної освіти; філософії, політології та психології;
- особистого спостереження керівника практики від кафедри за студентом під час практики;
- оцінки за оформлення звіту і щоденника;
- презентації студентом результатів проходження практики під час захисту звіту;
- відповідей на запитання членів комісії з захисту звітів по практиці.

Результат заліку (кількість балів) за практику за 100-бальною шкалою, національною шкалою, та шкалою ЄКТС заноситься в заліково-екзаменаційну відомість, в залікову книжку студента за підписом керівника практики від кафедри (членів комісії).

Оцінка за практику враховується стипендіальною комісією при призначенні стипендії.

Студенту, який не виконав програму практики з поважних причин, може бути надано право проходження практики за індивідуальним графіком. При цьому студент пише заяву на ім'я декана з проханням організувати йому практику повторно із зазначенням причини. В разі задоволення прохання, подається службова записка декана ректорові, на підставі чого видається наказ про проходження практики студентом повторно.

Студенти, які не виконали програму практики з неповажних причин, отримали незадовільну оцінку і не ліквідували академічну заборгованість у встановлений термін – відраховуються з університету.

В кінці кожного навчального року факультетські керівники практики подають керівнику виробничої практики університету узагальнений звіт про проходження практики студентами факультету. За ті практики, де на факультетське керівництво години не передбачені, узагальнений звіт подають завідувачі кафедр.

Письмовий звіт разом із щоденником та іншими документами з практики студент подає керівнику практики від кафедри. Звіт повинен містити відомості про виконання студентом усіх розділів програми практики та індивідуального завдання.

Підсумки практики обговорюються на засіданнях кафедри, вченої ради факультету та вченої ради університету.

Підсумки кожної практики обговорюються на засіданнях кафедр, а загальні підсумки – на вчених радах факультетів не менше одного разу протягом навчального року з оформленням відповідних протоколів. Особлива увага приділяється аналізу результатів практики, висновків і пропозицій, які слід врахувати з метою вдосконалення організації практики.

Звітну документацію з практики зберігають на кафедрі протягом 1 року від дня захисту.

Звіт про підсумки виробничої практики студентів із кожної спеціальності (освітньої програми) подається в друкованому та електронному вигляді до завідувача педагогічної практики університету.

Звіт має містити відомості про виконання студентом усіх розділів програми практики та індивідуального завдання, висновки і пропозиції тощо. Оформляється звіт за вимогами, які передбачені РПП.

Підсумки практики обговорюються на засіданні кафедри та заслуховуються вченою радою факультету не менше одного разу протягом навчального року.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всівидинавчальності	ОцінкаECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		

64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бігун В., Буренко М., Бабаліч В. До питання оновлення змісту форм та методів підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту України до умов сьогодення: тренди, інноваційні технології / Вісник науки та освіти №9 (15)23 С. 310-324 DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9\(15\)-310-324](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9(15)-310-324)  
<http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/6639>
2. Волощук А. Особистісні детермінанти емоційного вигорання спортивних тренерів. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року) / за редакцією Я.Б. Зоря. Чернівці, 2018. С. 114. [Електронний ресурс]. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication/328968160\\_THE\\_ROLE\\_OF\\_INTEGRATION\\_LESSONS\\_ON\\_TOURISM\\_DISCIPLINES\\_IN\\_THE\\_PRACTICE\\_OF\\_PREPARING\\_FUTURE\\_TEACHERS\\_OF\\_PHYSICAL\\_CULTURE/links/5bfe6cf7299bf1e700f6a550/THE-ROLE-OF-INTEGRATION-LESSONS-ON-TOURISM-DISCIPLINES-IN-THE-PRACTICE-OF-PREPARING-FUTURE-TEACHERS-OF-PHYSICAL-CULTURE.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication/328968160_THE_ROLE_OF_INTEGRATION_LESSONS_ON_TOURISM_DISCIPLINES_IN_THE_PRACTICE_OF_PREPARING_FUTURE_TEACHERS_OF_PHYSICAL_CULTURE/links/5bfe6cf7299bf1e700f6a550/THE-ROLE-OF-INTEGRATION-LESSONS-ON-TOURISM-DISCIPLINES-IN-THE-PRACTICE-OF-PREPARING-FUTURE-TEACHERS-OF-PHYSICAL-CULTURE.pdf)
3. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту [Інтернет]. Київ: Олімпійська література; 2014. 190 с. Доступно за: [https://lib.ugi.edu.ua/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=1351&shelfbrowse\\_itemnumber=3875#holdings](https://lib.ugi.edu.ua/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=1351&shelfbrowse_itemnumber=3875#holdings).
4. Закон України "Про вищу освіту". [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
1. Колоскова, Ж. В., & Назаренко, М. П. (2021). Виробнича (педагогічна) практика студентів закладів вищої освіти у реаліях дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (195), 77-81. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-195-77-81>
2. Стрельцова, Софія Михайлівна, and Сергій Олександрович Черненко. "Загальна характеристика оцінювання виробничої практики студентів за спеціальністю 017 «фізична культура і спорт» у донбаській державній машинобудівній академії." *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку: тези* (2024): 85.
3. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко. Полтава: ДЗ «ЛНУ імені Тараса

Шевченка», 2023 С. 134-168. URL:  
<http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>

### **Інформаційні ресурси:**

5. Обсяг навчально-тренувальної роботи тренерів-викладачів, акомпаніаторів, інструкторів-методистів. [Електронний ресурс]. URL: <https://ibuhgalter.net/articles/170>
6. Положення про організацію освітнього процесу в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка на 2024-2025 навчальний рік. [Електронний ресурс]. URL: [https://cusu.edu.ua/images/normativni\\_doc/Osv\\_prot.CUSU\\_24-25.pdf](https://cusu.edu.ua/images/normativni_doc/Osv_prot.CUSU_24-25.pdf)
7. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти у Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка. [Електронний ресурс]. URL: [https://cusu.edu.ua/images/normativni\\_doc/Положення\\_Практика\\_ЦДУ\\_02.2023\\_new.pdf](https://cusu.edu.ua/images/normativni_doc/Положення_Практика_ЦДУ_02.2023_new.pdf)
8. Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України. Затверджено наказом Міністерства освіти України від 08.04.1993 № 93. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0035-93#Text>
9. Про впорядкування умов оплати праці працівників бюджетних установ, закладів та організацій галузі фізичної культури і спорту. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2097-2005-%D0%BF#Text>
10. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>.
11. Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0936-15#Text>
12. Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції і т. ін.). Посадова інструкція. [Електронний ресурс]. URL: [https://www.borovik.com/index\\_instruction.php?Gins=qtwc&lang\\_i=1](https://www.borovik.com/index_instruction.php?Gins=qtwc&lang_i=1)

*ЗРАЗОК*

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка

Звітна залікова документація з виробничої (тренерської) практики  
в (вказати заклад в якому проходила практика)  
(місто)

Виконав: студент (ка) \_\_\_ курсу \_\_\_ групи  
факультету фізичного виховання  
спеціальність: А7 Фізична культура і спорт  
перший бакалаврський рівень освіти  
(прізвище, ім'я, по батькові)  
Дата проходження практики:  
з (дата початку) по (дата закінчення) 20\_\_ року

Кропивницький 20\_\_

## ЗРАЗОК

Затверджую методист/\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
підпис прізвище, ініціали

Оцінка \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

*План-конспект*

*навчально-тренувального заняття з ( вид спорт )*

*Студента (групи) факультету фізичного виховання*

*(прізвище, ім'я, по батькові)*

Тема: \_\_\_\_\_

—

Завдання:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Місце проведення: \_\_\_\_\_

Інвентар та обладнання: \_\_\_\_\_

№ з/п	Зміст урок у	Дозуванн я	Організаційн і вказівки	Методичн і вказівки
Підготовч а частина				
Основна частина				
Заключна частина				

ЗРАЗОК

*Клопотання друкується на бланку навчального закладу або  
поставляється кутовий штамп*

Ректору  
Центральноукраїнського державного  
університету  
імені Володимира Винниченка  
професору Євгенію СОБОЛЮ  
Директора (прізвище, ім'я, по  
батькові) ЗОШ (ДЮСШ)

\_\_\_\_\_р-ну  
\_\_\_\_\_обл.

## КЛОПОТАННЯ

Прошу направити студента IV курсу групи СП21Б (ПБ) спеціальності А7  
Фізична культура і спорт для проходження тренерської практики з \_\_\_\_.  
20\_ р. на базі нашої спортивної школи.  
Методичне керівництво гарантуємо.

Директор

ЗРАЗОК

*Характеристика друкується на бланку навчального закладу або  
проставляється мокра печатка біля підпису директора*

**ХАРАКТЕРИСТИКА** *(пишеться у довільній формі)*

**Директор** (підпис)

-----

ЗРАЗОК

*Витяг друкується на бланку навчального закладу або проставляється  
мокра печатка біля підпису директора*

**ВИТЯГ**

з протоколу № ...  
засідання тренерської ради  
(назва закладу, дата)

Присутні – \_ осіб

Відсутні – \_ осіб

Порядок денний:

1. Про проходження тренерської практики студента II курсу \_ групи (денна форма навчання) факультету фізичного виховання (напрямок підготовки: А7 фізична культура і спорт) Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

**Слухали:** Тренера-викладача П.І.Б., який ознайомив присутніх з результатами проходження виробничої практики (тренерська) студентом-практикантом П.І.Б.

**Ухвалили:** Затвердити результати проходження тренерської практики студентом-практикантом П.І.Б.

Оцінити тренерську практику студентом-практикантом П.І.Б. на оцінку «\_» (незадовільно, задовільно, добре, відмінно).

**Директор** (підпис)

*Витяг друкується на бланку навчального закладу або проставляється  
мокра печатка біля підпису директора*

**ВИТЯГ**  
з протоколу № 3  
засідання тренерської ради  
Комунальний заклад «комплексна  
Дитячо-юнацька спортивна школа № 1»  
від 14.03.2020 року

Присутні – 10 осіб

Відсутні – 3

Порядок денний:

1. Про проходження тренерської практики студента 4 курсу СП24Б групи (денна форма навчання) факультету фізичного виховання (напрямок підготовки: А7 Фізична культура і спорт) Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

**Слухали:** Тренера-викладача Жовтенка Ю.М., який ознайомив присутніх з результатами проходження виробничої практики (тренерська) студентом- практикантом Сапітоновим Б.І.

**Ухвалили:** Затвердити результати проходження тренерської практики студентом- практикантом Сапітоновим Б.І.

Оцінити тренерську практику студентом-практикантом Сапітоновим Б.І. на оцінку «добре».

**Директор**

Звіт  
За результатами проходження тренерської практики  
Студента (ки) \_\_\_\_\_ групи  
Факультету фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного університету  
Імені Володимира Винниченка

1. ПІБ \_\_\_\_\_

2. Місце проходження практики

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Тренер наставник \_\_\_\_\_

4. Відділення \_\_\_\_\_

5. Кількість дітей у НТГ \_\_\_\_\_

6. Кількість проведених тренувань \_\_\_\_\_

7. Кількість підготовлених конспектів \_\_\_\_\_

8. Назва і кількість проведених змагань \_\_\_\_\_

9. Перерахуйте набуті компетентності, які на Вашу думку допомогли  
Вам краще підготуватись пройти практику:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Проблемні питання, які зацікавили \_\_\_\_\_

11. Дата проведення тренерської (педагогічної) ради та виставлення  
оцінки

\_\_\_\_\_

Дата складання звіту «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(підпис керівника практики)

**Анкета за результатами проходження  
виробничої практики: тренерська**

Кафедра \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ форма навчання \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

1. Яку допомогу Ви отримували під час проходження практики від стейкхолдерів?

\_\_\_\_\_

2. Оцініть його допомогу за п'ятибальною шкалою.

\_\_\_\_\_

3. Які виникли питання або проблеми під час проходження практики, як і хто сприяв їх вирішенню?

\_\_\_\_\_

4. Назвіть позитивні і негативні моменти під час проходження практики

\_\_\_\_\_

5. Щоб Ви змінили під час проходження практики?

\_\_\_\_\_

6. Вкажіть, які складнощі виникли під час оформлення звітної документації?

\_\_\_\_\_

7. Вкажіть, які, на Вашу думку, недоліки чи слабкі сторони мали місце під час організації практики та в період її захисту?

\_\_\_\_\_

8. Оцініть роботу керівника практики від факультету за п'ятибальною шкалою \_\_\_\_\_.

9. Чи мало місце під час проходження практики порушення Ваших прав, як громадянина, ділової етики або сексуальні домагання? Якщо так чи можете конкретизувати?

\_\_\_\_\_

9. Надайте пропозиції стосовно удосконалення виробничої практики: тренерської.

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### Бази практик, з якими укладений договір

1. КЗ «ДЮСШ №1 Кропивницької міської ради»
2. КЗ «ДЮСШ №2 Кропивницької міської ради»
3. КЗ «ДЮСШ №4 Кропивницької міської ради»
4. КЗ «ДЮСШ №3 Кропивницької міської ради»
5. «Обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву №2» м. Кропивницький
6. КЗ «Добровеличківська дитячо-юнацька спортивна школа»
7. ОСДЮСШОР «Надія» м. Кропивницький
8. ДЮСШ Новоукраїнської міської ради Кіровоградської області Новомиргородська міська дитячо-юнацька школа.
9. КПНЗ ДЮСШ №6 Криворізької міської ради м. Кривий Ріг
10. КЗ «Центр дитячої та юнацької творчості «Центр-Юність»» м. Кропивницький
11. КПНЗ "ДЮСШ №2" Криворізької міської ради (м. Кривий Ріг)
12. Великосеверинівський ліцей (Кіровоградська обл., Кропивницький р-н, село Велика Северинка)
13. Кіровоградський обласний спортивний клуб художньої гімнастики та оздоровчої аеробіки «Верея» (м. Кропивницький)
14. «Южноукраїнська дитячо-юнацька спортивна школа» (Миколаївська обл. м. Южноукраїнськ)
15. КЗ «НВО № 6 «Спеціалізована загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, центр естетичного виховання «Натхнення» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області» Гімназія «Ерудит»
16. КЗ «ДЮСШ Долинської міської ради»
17. ГО «Дитячий спортивний клуб раннього розвитку «Шкети» м. Кропивницький
18. КЗ «Реабілітаційна дитячо-юнацька спортивна школа інвалідів «Інваспорт»
19. КЗ «Обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву -2»
20. КЗ «Кушівська гімназія міської ради м. Кропивницького»
21. КЗ «Гімназія імені Олени Журливої»
22. КЗ «Дитячо-юнацька спортивна школа «Юність» Новописької сільської ради
23. ДПТНЗ «Криворізький центр професійної освіти робітничих кадрів торгівлі та ресторанного бізнесу»
24. КПНЗ ДЮСШ №5 КМР
25. КЗПО «ДЮСШ № 10»
26. КПНЗ «Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа Олімпійського резерву №3» Дніпровської міської ради
27. КЗ «Дитячо-юнацька спортивна школа Долинської міської ради»
28. КПНЗ «ДЮСШ №1» Криворізької міської ради

29. Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа міського відділу освіти Знам'янської міської ради
30. Спортивно-оздоровчий комплекс FanClub м. Кропивницький
31. Спортивний клуб «Поєдинок»
32. Спортивний клуб «Оріон» (м. Київ)
33. Спортивний клуб «Будокан-кай» м. Кропивницький
34. Спортивний клуб з художньої гімнастики «Крила» м. Кропивницький
35. Громадська організація «Дитячий спортивний клуб «Борець» м. Кропивницький
36. Спортивний клуб «Tiger» м. Кропивницький
37. Смілянська ДЮСШ «Олімп» Смілянської ради Черкаської області
38. Кіровоградська обласна федерація з рукопашного бою
39. Олександрійський педагогічний фаховий коледж імені В.О. Сухомлинського
40. КЗ ДЮСШ Бобринецької міської ради Кіровоградської області
41. Школа волейболу «GORGONA» м. Кропивницький
42. Футбольний клуб «Полісся» м. Житомир
43. ТОВ «Футбольний клуб Зірка» м. Кропивницький
44. ГО «ДЮФК» Штурм м. Кропивницький
45. Олександрійський комунальний заклад «КДЮСШ №2» КЗПО «Широківська дитячо-юнацька спортивна школа» Широківської селищної ради

Наскрізна програма практики для спеціальності А7 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти розроблена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт». Рік вступу 2025

Розробники:

Бабаліч В.А. завідувачка кафедри теорії та методики спорту, кандидат педагогічних наук, доцент

Брояковський О.В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики спорту

Панченко Г.І. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики спорту

Наскрізна програма практики для студентів спеціальності А7 Фізична культура і спорт за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДУ імені В. Винниченка, 2025. – 41 с.

©Бабаліч В.А., 2025 рік

© ЦДУ імені В. Винниченка, 2025 рік

## Зміст

<b>Вступ</b>	<b>4</b>
<b>Структура практичної підготовки</b>	<b>6</b>
<b>Специфічні особливості організації та проведення практики:</b>	<b>7</b>
- Навчальна практика: «Оздоровча рухова активність різних груп населення»	<b>10</b>
- Навчальна практика пропедевтична з фаху: ознайомчо-інструктивна	<b>15</b>
- Виробнича практика: асистентська тренерська	<b>21</b>
- Виробнича практика: тренерська	
<b>Бази практик</b>	<b>27</b>
<b>Підведення підсумків практики</b>	<b>28</b>
<b>Література</b>	<b>31</b>
<b>Додатки</b>	<b>33</b>

## ВСТУП

Програма практичної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт у Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка (далі – ЦДУ ім. В. Винниченка) розроблена на основі чинного законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету. Зокрема, вона базується на Положенні про організацію практичної підготовки, затвердженому рішенням вченої ради університету від 29 вересня 2025 року (протокол № 3).

Програма враховує основні положення:

- Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII;
- Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII;
- Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України (наказ МОН України від 08.04.1993 № 93);
- Рекомендації щодо проведення практики студентів, розроблені у 2013 році Державною науковою установою «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти»;
- Положення про організацію освітнього процесу в ЦДУ ім. В. Винниченка.

Практична підготовка бакалаврів фізичної культури і спорту відбувається на базах, які відповідають сучасним вимогам. До них належать дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), тренажерні зали, спортивні клуби, фітнес-центри, спортивні федерації та інші установи, які створюють необхідні умови для проведення навчальних і виробничих практик.

Тривалість, обсяг і види практик визначаються освітньо-професійною програмою (ОПП) «Фізична культура і спорт» та відображені у навчальних планах і графіках навчального процесу за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт галузі знань А Освіта.

Основна мета практичної підготовки бакалаврів полягає у формуванні професійних компетентностей, що дозволяють їм виконувати основні завдання своєї майбутньої діяльності. Практика дає змогу студентам закріпити теоретичні знання, отримані під час навчання, та набути практичних навичок, необхідних для роботи у сфері фізичної культури і спорту.

Під час проходження практики студенти занурюються у професійне середовище, де вчаться використовувати свої знання для вирішення реальних завдань. Такий підхід сприяє розвитку самостійності, відповідальності, ініціативності та здатності працювати в команді.

Сучасна освіта для бакалаврів фізичної культури і спорту враховує вимоги інформаційного суспільства та швидкий розвиток технологій. У зв'язку з цим, під час підготовки студентів велика увага приділяється вивченню новітніх підходів до організації тренувального процесу,

моніторингу фізичного стану спортсменів, створення планів тренувань та використання інформаційних технологій.

Практика є важливим етапом підготовки, оскільки вона допомагає студентам розвинути не лише професійні знання і навички, але й особистісні якості, такі як креативність, здатність адаптуватися до змін та критично мислити, що дозволяє випускникам бути конкурентоспроможними на ринку праці та ефективно виконувати професійні завдання.

Таким чином, практична підготовка бакалаврів спрямована на формування у студентів цілісного розуміння професійної діяльності, здатності застосовувати знання на практиці та досягати успіхів у сфері фізичної культури і спорту.

**Мета практик:** Розвиток і закріплення професійних знань, умінь та навичок, необхідних для успішної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, з урахуванням особливостей різних груп населення. Практики спрямовані на інтеграцію теоретичних знань у реальну практичну діяльність, удосконалення загальних та спеціальних компетентностей та підготовку студентів до самостійної роботи.

**Завдання практик:**

- Ознайомлення з особливостями фізичної активності різних вікових і соціальних груп (спортсмени, особи з обмеженими можливостями).
- Розробка та проведення оздоровчих заходів із використанням сучасних методик.
- Формування вміння адаптувати фізичні вправи відповідно до потреб і можливостей різних груп населення.
- Ознайомлення з основами професійної діяльності тренера та викладача фізичної культури.
- Формування первинних навичок роботи зі спортсменами.
- Вивчення методик планування тренувального процесу та основ документообігу в спортивній сфері.
- Застосування отриманих знань у процесі підготовки спортсменів.
- Планування, організація та проведення тренувань із дотриманням сучасних методик.
- Розвиток навичок аналізу фізичної підготовленості спортсменів та ефективності тренувального процесу.
- Набуття досвіду в організації змагань.
- Поглиблення професійних компетентностей через виконання функцій асистента тренера.
- Участь у плануванні тренувального процесу та розробці індивідуальних програм для спортсменів.
- Аналіз результатів спортивної діяльності під керівництвом досвідчених тренерів.
- Вивчення методів підготовки спортсменів до участі в змаганнях та супровід під час турнірів.

## 2. ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИК

Практика студентів факультету спорту та фізичної культури Центральноукраїнського державного університету проводиться на базах, які забезпечують повне виконання робочих навчальних планів і програм практик. Ці бази оснащені кваліфікованими фахівцями, які здійснюють діяльність відповідно до профілю підготовки студентів.

Місцями проведення практики є дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спортивні клуби, тренажерні зали, відповідно до укладених договорів укладених між закладами в Україні та за її межами.

Угоди на проведення практики з базами укладаються заздалегідь. Термін дії угоди визначається за домовленістю між сторонами і може становити як період конкретного виду практики, так і до п'яти років або в разі розірвання однією зі сторін (список закладів з якими укладений договір Додаток Г).

Студенти мають можливість самостійно, за погодженням з відповідними кафедрами чи комісіями, підбирати місця для проходження практики та пропонувати їх для затвердження. Організація практик відбувається згідно Положення про організацію практичної підготовки в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка)

### СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Навчальним планом підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 фізична культура і спорт, галузі знань «А Освіта», кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту передбачені такі види навчальних та виробничих практик:

Курс	Вид практики	Назва практики	Семестр	Кількість тижнів	Кількість годин/кількість кредитів ЄКТС	Форма підсумкового контролю
1	Навчальна практика	Оздоровча рухова активність різних груп населення	2	3	135/4,5	Диф. залік
2	Навчальна практика	Навчальна практика: пропедевтична з фаху: ознайомчо-інструктивна	3	1	45/1,5	Диф. залік
3	Виробнича	Виробнича практика: асистентська тренерська	7	5	225/7,5	Диф. залік

4	Виробнича	Виробнича практика: тренерська	8	7	315/10,5	Диф.залик
Усього:				16	720/24	

## СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИКИ

### I. НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА «ОЗДОРОВЧАРУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»

**Мета навчальної практики:** на першому (бакалаврському) рівні підготовки навчальна практика має на меті поглиблення професійних знань і умінь, необхідних для діяльності тренера-викладача. Розробка та проведення оздоровчих заходів із використанням сучасних методик. Формування вміння адаптувати фізичні вправи відповідно до потреб і можливостей різних груп населення.

Практика спрямована на формування цілісного уявлення про поняття рухової активності, вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Особлива увага приділяється вдосконаленню практичних навичок.

#### Основні завдання навчальної практики:

- Ознайомлення з особливостями фізичної активності різних вікових і соціальних груп (спортсмени, підлітки, молодь та зрілі люди, літні люди, люди з обмеженими фізичними можливостям).
- Розробка та проведення оздоровчих заходів із використанням сучасних методик.
- Формування вміння адаптувати фізичні вправи відповідно до потреб і можливостей різних груп населення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності:

**Інтегральні 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.

Загальні	Фахові
<b>ЗК1.</b> Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.	<b>ФК1.</b> Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
<b>ЗК12.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	<b>ФК3.</b> Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
<b>ЗК13.</b> Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.	<b>ФК5.</b> Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та

інших чинників здорового способу життя. <b>ФК12.</b> Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне <b>ФК14.</b> Здатність до безперервного професійного розвитку
--

### **Очікувані програмні результати навчання:**

**ПРН 4.** Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і не фахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

**ПРН 10.** Працювати самостійно та незалежно, приймати обґрунтовані рішення та нести відповідальність за їх наслідки, діяти чесно та добросовісно, уникаючи плагіату, корупції та інших форм недобросовісної поведінки.

**ПРН 13.** Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

**ПРН 21.** Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**ПРН22.** Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної добросовісності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недобросовісної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності

## **ЗМІСТ ПРАКТИКИ**

### **I. Організаційний розділ (1 кредит ЄКТС / 30 год)**

Вступна частина. Оздоровча рухова активність: поняття, значення для здоров'я людини. Основні види рухової активності (аеробні, силові, вправи для розвитку гнучкості та координації). Роль рухової активності в профілактиці захворювань. Вплив регулярних фізичних навантажень на різні системи організму. Особливості фізичних вправ для різних груп населення (діти та підлітки; молодь та зрілі люди; літні люди; люди з обмеженими фізичними можливостями)

### **II. Фаховий розділ теоретичний (1 кредит ЄКТС / 30 год)**

Методика дозування фізичних навантажень для різних вікових груп населення. Фізичні вправи за параметрами інтенсивності, пауз відпочинку та кількості повторень. Організація тренувального заняття в залежності від рівня фізичної підготовки. Рухливі ігри, елементи спортивних ігор, вправи для рухливості суглобів що поліпшують стан фізичної підготовки. Розробка комплексу фізичних вправ для занять на майданчиках свіжому повітрі. Постановка правильного дихання під час виконання вправ різної направленості. Організація техніки безпеки під час проведення практичних занять.

**III. Фаховий розділ практичний. Організація та проведення практичних занять. (2,5 кредит ЄКТС / 75 год)**

Методика проведення вступної та підготовчої, основної та заключної частин заняття. Вправи для підготовки організму до основної частини заняття з урахуванням відповідної категорії населення. Комплекс оздоровчих вправ. Комплекс вправ для дітей (динамічні ігри, активні рухливі вправи). Комплекс вправ для зрілих людей (навантаження для серцево-судинної системи, силові вправи). Комплекс вправ для людей старшої вікової групи (вправи для розвитку координації та покращення стану опорно-рухового апарату. Проведення тестування для визначення рівня фізичної підготовки та рівня здоров'я. Складання план-конспектів заняття з зазначенням рекомендацій щодо використання фізичних вправ для різних груп населення. Підведення підсумків практики.

### **ПЛАН ПРАКТИКИ**

**На першому тижні практики студенти повинні виконати наступні завдання:**

Отримати теоретичні знання та ознайомитись з базою проведення практичних занять. Ознайомитись з вимогами що до проведення та організації занять. Розробити комплекси вправ для розвитку різних фізичних якостей в залежності від рівня фізичної підготовленості. Проводити заняття для категорії (діти, підлітки). Організація підготовчої, основної та заключної частини. Використовуючи рухливі ігри з предметами, та елементи спортивних ігор, складання комплексів вправ для розвитку швидкості, спритності. Пройти інструктаж із протипожежної безпеки та охорони праці, ознайомитися з правилами безпеки під час занять.

**На другому тижні практики студенти повинні виконати наступні завдання:**

Організація та проведення занять для категорії (молодь та зрілі люди). Показ вправ для розвитку силових якостей, вправи для розвитку координації, комплекс для поліпшення роботи опорно-рухового апарату. Проведення тестування для визначення рівня фізичної підготовки. Розробка комплексу вправ для розвитку аеробних можливостей (кардіонавантаження). Комплекс вправ на свіжому повітрі.

**На третьому тижні практики студенти повинні виконати наступні завдання:**

Організація та проведення занять для категорії (літні люди, люди з обмеженими фізичними можливостями). Показ вправ для покращення роботи опорно-рухового апарату, роботи серцево-судинної системи, удосконалення координаційних можливостей. Комплекс вправ на свіжому повітрі. Складання індивідуальних програм занять. Проведення тестування для визначення рівня здоров'я. Підведення підсумків практики, визначення основних принципів використання оздоровчої рухової активності. Оформлення документації.

Фаховий розділ теоретичний	Фаховий розділ практичний	Організаційний розділ	Загальна кількість балів
----------------------------	---------------------------	-----------------------	--------------------------

30	60	10	100
----	----	----	-----

## **II. Навчальна практика**

### **ПРОПЕДЕВТИЧНА З ФАХУ: ОЗНАЙОМЧО-ІНСТРУКТИВНА**

Для формування практичних навичок тренерської діяльності студентів за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності А7 Фізична культура і спорт на першому етапі учбового процесу проводиться ознайомчо-інструктивна тренерська практика де студенти отримують можливість ознайомлення та оволодіння навичками тренерської діяльності в якості спостерігача.

**Мета практики** полягає у підготовці студентів до виконання основних функцій тренера через ознайомлення у провідних майстрів з обраного виду спорту для поступового становлення в професійній діяльності як майбутніх тренерів. Студенти отримують початкову уяву про роботу тренера. Пропедевтичний – попередньо навчальний, підготовчий.

#### **Основні завдання практики:**

- Ознайомлення з метою, завданнями та вимогами до практики на настановчій конференції з навчальної практики;
- Забезпечення безпечних умов праці під час участі студентів в тренувальних, змагальних та інших заходах;
- Вивчення організаційної структури спортивної установи, напрямків її діяльності та графіком роботи спортивного закладу;
- Ознайомлення зі структурою роботи тренера-викладача та специфікою його обов'язків;
- Ознайомлення студентів з практичним досвідом відомих тренерів в організації навчально-тренувальної роботи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів з використанням сучасних технологій і передових практик;
- Спостереження роботи тренера з планування, організації та проведенні тренувальних занять та інших спортивних заходів;
- Формування у студентів уміння спостерігати й аналізувати навчально-тренувальний процес для подальшого відтворення досвіду;
- Спостереження за поведінкою спортсменів у різних ситуаціях (успіх, невдача, напруження) та вивчення ролі тренера;
- Аналіз особливостей комунікації між тренером і спортсменами;
- Спостереження особливостей організаційних, методичних і тренерських навичок під час взаємодії з адміністрацією, вихованцями та іншими працівниками спортивного закладу;
- Усвідомлення тренерського вміння виконувати професійні функції: конструктивну, мобілізуючу, організаторську, комунікативну та інформативну.

- Ознайомлення студентів з навчально-методичною документацією роботи тренера;
- Розвиток навичок роботи з документацією: розробка планів-конспектів тренувальних занять, перегляд оформлених звітів, вивчення оформлення результатів тестувань;
- Підготовка звітної документації (звіт із виконаних завдань) і участь у підсумковій конференції з доповіддю про результати практики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності:

**Інтегральні 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.

Загальні	Фахові
<p><b>ЗК1.</b> Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p><b>ЗК5.</b> Здатність планувати та управляти часом.</p> <p><b>ЗК8.</b> Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p><b>ЗК11.</b> Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p><b>ЗК12.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p><b>ЗК13.</b> Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.</p>	<p><b>ФК1.</b> Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p><b>ФК14.</b> Здатність до безперервного професійного розвитку</p>

#### **Очікувані програмні результати навчання:**

**ПРН1.** Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

**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.

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

**ПРН22.** Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності.

#### **ЗМІСТ ПРАКТИКИ**

##### **I. Організаційний розділ (0,5 кредити ЄКТС / 15 год).**

**Участь у настановчій конференції з навчальної практики «Пропедевтичної з фаху: ознайомчо-інструктивної».** Ознайомлення з метою, завданнями та основними вимогами проходження практики. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час тренувань, змагань та роботи в спортивних закладах. Отримання методичних рекомендацій, графіку та індивідуального плану проходження практики.

**Ознайомлення зі спортивною установою (ДЮСШ, СДЮШОР, спортивний клуб).** Знайомство з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками установи. Вивчення організаційної структури закладу, напрямів його діяльності, специфіки організації тренувального процесу та змагань.

Ознайомлення зі спортивними залами, майданчиками, тренажерними залами, інвентарем та обладнанням. З технічним станом спортивного обладнання. Вивчення заходів безпеки під час тренувань і змагань.

Ознайомлення з річними, місячними планами роботи спортивної установи. Вивчення навчально-тренувальних програм, планів занять та положенням проведення змагань. Ознайомлення з методичними рекомендаціями та графіками проведення тренувальних зборів, змагань і заходів.

Знайомство зі спортивною групою. Аналіз вікових, статевих, індивідуальних та психологічних особливостей спортсменів. Оцінка рівня спортивної підготовленості, фізичного розвитку та мотивації учасників групи. Встановлення контактів зі спортсменами та спостереження за їхнім тренувальним процесом.

**Складання індивідуального графіку практики.** Розробка і узгодження графіку з тренером і керівником практики.

##### **Оформлення звітної документації.**

Підготовка звіту з фахового розділу практики, що включає опис спостережень, аналіз отриманого досвіду та рекомендації. Підготовка звіту про виконану роботу в рамках психологічного блоку, що включає опис спостережень, аналіз отриманого досвіду та рекомендації.

**Участь у підсумковій конференції навчальної практики «Пропедевтичної з фаху: ознайомчо-інструктивної».** Захист звіту з практики перед групою та методистом. Обговорення отриманого досвіду та аналіз виконаних завдань.

##### **II. Фаховий розділ (0,5 кредити ЄКТС / 15 год).**

**Ознайомлення з професійною діяльністю тренера-викладача.** Вивчення структури і специфіки роботи спортивної школи (ДЮСШ). Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача та особливостями його

взаємодії з вихованцями та адміністрацією. Спостереження за організацією та виконанням обов'язків тренера-викладача.

**Участь у тренувальному процесі як спостерігача.** Спостереження за тренувальними заняттями різних вікових груп і рівнів підготовки, можливо спортивних зборів і змагань. Ознайомлення з методами організації тренувань, побудови тренувальних циклів і мікроциклів. Можливо участь у проведенні тестувань і контролю рівня фізичного розвитку спортсменів. Збирання даних для оцінювання спортивної підготовленості під керівництвом тренера. Участь у підготовці звітів про результати тестувань і формулюванні рекомендацій.

**Робота з документацією.** Ознайомлення з журналами обліку занять, індивідуальними планами підготовки спортсменів. Допомога у складанні планів-конспектів для тренувань та участі у спортивних заходах. Участь у підготовці звітної документації про виконану роботу.

**Самоаналіз.** Спостереження за роботою тренера та її аналіз із точки зору організації тренувального процесу. Обговорення успіхів і труднощів під час проходження практики. Формулювання висновків щодо власного професійного зростання на основі досвіду навчальної практики.

**Оформлення звіту практики за планом:** 1) Індивідуальний план проходження навчальної пропедевтичної практики з фаху; 2) Про базу практики, правила її внутрішнього розпорядку; 3) Спортивна біографія тренера практики, його психологічний портрет; 4) Оформити аналіз педагогічного спостереження тренувального заняття; 5) Розробити конспект тренувального заняття вибіркової спрямованості з обраного виду спорту. 6) Підібрати тестові вправи для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів (у відділенні, за якими спостерігали) 7) Перелік використаної спеціальної літератури, інтернет-джерел.

### **III. Психолого-педагогічний розділ (0,5 кредити ЄКТС / 15 год).**

**Ознайомлення з психологічними аспектами діяльності тренера.** Спостереження за поведінкою вихованців під час тренувань та змагань. Визначення емоційних та поведінкових реакцій спортсменів у різних ситуаціях (успіх, невдача, напружені моменти). Ознайомлення з основними методами мотивації, які використовує тренер для роботи з вихованцями. Створити психологічний портрет тренера.

**Самоаналіз.** Оцінювання впливу психологічного аспекту на ефективність тренувального процесу. Формулювання висновків і рекомендацій щодо покращення власних навичок у роботі з психологічними аспектами.

### **ПЛАН ПРАКТИКИ**

Навчальна практика «Пропедевтична з фаху: ознайомчо-інструктивна» розрахована на один тиждень, п'ять робочих днів по дев'ять годин самостійної роботи. До плану практики включено наступні етапи.

Участь у настановчій конференції з практики. Отримання інструкцій із техніки безпеки під час тренувань, змагань та роботи у спортивних закладах.

Ознайомлення з графіком та узгодження індивідуального плану проходження практики з тренером і методистом.

Знайомство з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками. Закріплення за тренером.

Вивчення організаційної структури спортивного закладу, напрямів діяльності, специфіки організації тренувального процесу та змагань. Ознайомлення з матеріально-технічною базою (спортивні зали, майданчики, інвентар, обладнання). Ознайомлення із заходами безпеки під час тренувань та змагань.

Визначення тренувальної групи. Знайомство з учасниками спортивної групи. Аналіз вікових, статевих, індивідуальних особливостей спортсменів.

Спостереження за тренувальним процесом групи, або іншими заходами, які співпали з терміном проходження практики. Вивчення навчально-тренувальних програм, планів занять та положень проведення змагань. Аналіз рівня фізичної підготовленості, розвитку та мотивації спортсменів.

Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача. Вивчення методів організації тренувальних циклів і мікроциклів. Участь у підготовці інвентарю до тренувань.

Профорієнтаційна робота. Проведення бесіди зі спортсменами про переваги професійної діяльності у сфері спорту.

Науково-дослідна робота. Вивчення методичної літератури для підбору тестових вправ для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів (у відділенні, за якими спостерігали)

Спостереження за тренуваннями різних вікових груп і рівнів підготовки.

Допомога тренеру у підготовці до занять. Допомога у проведенні тестувань фізичної підготовленості спортсменів.

Ознайомлення з журналами обліку занять і планами підготовки спортсменів. Складання конспектів тренувань. Підготовка звітів про виконану роботу.

Спостереження за динамікою взаємодії у групі, вивчення впливу емоційного стану тренера на атмосферу в групі. Аналіз методів мотивації, застосованих тренером. Участь у побудові комунікації зі спортсменами. Інтерв'ю з тренером та складання психологічного портрету тренера.

Складання звіту про виконану роботу. Підготовка доповіді для підсумкової конференції з практики. Узгодження звітної документації з методистом практики.

Участь у підсумковій конференції. Захист звітної документації перед групою та методистом. Обговорення досвіду практики та надання пропозицій щодо її покращення.

Загальна оцінка за проходження навчальної практики виставляється груповим методистом та складається з окремих оцінок за кожний окремий розділ, а саме:

Фаховий розділ	Психологічний розділ	Організаційний розділ	Загальна кількість балів
----------------	----------------------	-----------------------	--------------------------

50	30	20	100
----	----	----	-----

### III. ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА: АСИСТЕНТСЬКА ТРЕНЕРСЬКА

**Мета практики:** Основною метою виробничої асистентської практики для студентів спеціальності А 7 Фізична культура і спорт є поглиблення знань, розвиток практичних навичок та формування професійних компетентностей у сфері тренерської діяльності. Практика забезпечує інтеграцію теоретичних знань із практичною діяльністю, сприяє адаптації студентів до умов професійного середовища, а також підготовці до майбутньої самостійної роботи як тренерів чи фахівців сфери фізичної культури і спорту.

#### **Основні завдання практики:**

- Ознайомлення з метою, завданнями та вимогами до асистентської практики.
- Вивчення організаційної структури спортивної установи, напрямків її діяльності та специфіки роботи.
- Ознайомлення з нормативними документами та графіком роботи спортивного закладу.
- Забезпечення безпечних умов праці під час тренувань, змагань та інших заходів.
- Ознайомлення зі структурою роботи тренера-викладача та специфікою його обов'язків.
- Участь у плануванні, організації та проведенні тренувальних занять для спортсменів різного віку й рівня підготовки.
- Участь у підготовці та проведенні спортивних заходів (змагань, тестувань, тренувальних зборів).
- Розвиток навичок роботи з документацією: складання планів-конспектів тренувальних занять, оформлення звітів, аналіз результатів тестувань.
- Ознайомлення з основами психологічної роботи тренера, методами мотивації спортсменів, створення позитивного емоційного клімату в команді.
- Спостереження за поведінкою спортсменів у різних ситуаціях (успіх, невдача, напруження) та участь у розв'язанні психологічних проблем.
- Аналіз особливостей комунікації між тренером і спортсменами, розвиток власних навичок ефективної взаємодії.
- Виконання функцій помічника тренера, включаючи допомогу у проведенні тренувань, контролю за технікою виконання вправ та організації змагань.
- Участь у тестуванні фізичної підготовленості спортсменів, оцінюванні їхніх показників фізичного розвитку та формулюванні рекомендацій.
- Відпрацювання організаційних, методичних і тренерських навичок під час взаємодії з адміністрацією, вихованцями та іншими працівниками спортивного закладу.
- Підготовка звітної документації (щоденник практики, звіт із виконаних завдань) і участь у захисті перед методистами та комісією.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності:

**Інтегральні 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.

Загальні	Фахові
ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК13. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності	ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку

#### **Очікувані програмні результати навчання:**

ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

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

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити

фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

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

ПРН22. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності.

## **ЗМІСТ ПРАКТИКИ**

### **I. Організаційний розділ (1,5 кредити ЄКТС / 45 год).**

**Участь у настановчій конференції з виробничої практики: асистентської/тренерської.** Ознайомлення з метою, завданнями та основними вимогами проходження практики. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час тренувань, змагань та роботи в спортивних закладах. Отримання методичних рекомендацій, графіку та індивідуального плану проходження практики.

**Ознайомлення зі спортивною установою (ДЮСШ, СДЮШОР, спортивний клуб).** Знайомство з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками установи. Вивчення організаційної структури закладу, напрямів його діяльності, специфіки організації тренувального процесу та змагань.

Ознайомлення зі спортивними залами, майданчиками, тренажерними залами, інвентарем та обладнанням. З технічним станом спортивного обладнання. Вивчення заходів безпеки під час тренувань і змагань.

Ознайомлення з річними, місячними планами роботи спортивної установи. Вивчення навчально-тренувальних програм, планів занять та положенням проведення змагань. Ознайомлення з методичними рекомендаціями та графіками проведення тренувальних зборів, змагань і заходів.

Знайомство зі спортивною групою. Аналіз вікових, статевих, індивідуальних та психологічних особливостей спортсменів. Оцінка рівня спортивної підготовленості, фізичного розвитку та мотивації учасників групи. Встановлення контактів зі спортсменами та спостереження за їхнім тренувальним процесом.

**Складання індивідуального графіку практики.** Розробка графіку, що охоплює навчальну, методичну, тренувальну, змагальну діяльність. Узгодження графіку з керівником (методистом) практики від закладу вищої освіти (ЗВО) та наставником практики від спортивної установи.

**Оформлення звітної документації.** Ведення щоденника практики з описом виконаних завдань, участі у тренуваннях, змаганнях та інших заходах. Складання планів тренувальних занять та положень організації та проведення змагань.

Підготовка звіту з фахового розділу практики, що включає опис виконаних завдань у ролі помічника, аналіз отриманого досвіду та

рекомендації. Підготовка звіту про виконану роботу в рамках психологічного блоку, що включає опис спостережень, аналіз отриманого досвіду та рекомендації.

**Участь у підсумковій конференції з тренерської практики.** Захист звітної документації перед комісією та методистами. Обговорення отриманого досвіду та аналіз виконаних завдань.

## **II. Фаховий розділ (4 кредити ЄКТС / 120 год).**

**Ознайомлення з професійною діяльністю тренера-викладача.** Вивчення структури і специфіки роботи спортивної школи (ДЮСШ). Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача та особливостями його взаємодії з вихованцями та адміністрацією. Спостереження за організацією та виконанням обов'язків тренера-викладача.

**Участь у тренувальному процесі як помічника.** Спостереження за тренувальними заняттями різних вікових груп і рівнів підготовки. Ознайомлення з методами організації тренувань, побудови тренувальних циклів і мікроциклів. Допомога тренеру у проведенні тренувальних занять (розстановка інвентарю, підготовка місць для занять, допомога у виконанні вправ спортсменами).

**Участь у проведенні тренувальних занять.** Допомога в плануванні тренувань під керівництвом тренера-наставника. Відпрацювання технічних елементів із вихованцями під наглядом наставника. Участь у підготовці і проведенні окремих етапів тренувальних занять (розминка, основна частина, завершення).

**Організація і допомога під час змагань.** Участь в організації внутрішніх змагань у ролі асистента. Підготовки спортивного інвентарю та місця проведення змагань. Виконання обов'язків помічника судді під час змагань або контрольних заходів.

**Оцінювання фізичної підготовленості вихованців (у ролі асистента).** Допомога у проведенні тестувань і контролю рівня фізичного розвитку спортсменів. Збирання даних для оцінювання спортивної підготовленості під керівництвом тренера. Участь у підготовці звітів про результати тестувань і формулюванні рекомендацій.

**Робота з документацією.** Ознайомлення з журналами обліку занять, індивідуальними планами підготовки спортсменів. Допомога у складанні планів-конспектів для тренувань та участі у спортивних заходах. Участь у підготовці звітної документації про виконану роботу.

**Підведення підсумків.** Спостереження за роботою тренера та її аналіз із точки зору організації тренувального процесу. Обговорення успіхів і труднощів під час проходження практики у ролі стажиста із керівником практики. Формулювання висновків щодо власного професійного зростання на основі досвіду асистентської практики.

## **III. Психологічний розділ (2 кредити ЄКТС / 60 год).**

**Ознайомлення з психологічними аспектами діяльності тренера.** Спостереження за поведінкою вихованців під час тренувань та змагань.

Визначення емоційних та поведінкових реакцій спортсменів у різних ситуаціях (успіх, невдача, напружені моменти). Ознайомлення з основними методами мотивації, які використовує тренер для роботи з вихованцями. Створити психологічні портрети тренера і одного з спортсменів.

**Аналіз динаміки взаємодії у тренувальній групі:**

- Спостереження за взаємодією між членами групи (лідери, конфліктні особистості, підтримка в команді).
- Аналіз взаємодії тренера з вихованцями (методи побудови довірливих стосунків, вирішення конфліктних ситуацій).
- Вивчення впливу емоційного стану тренера на атмосферу в групі.
- **Участь у психологічному спостереженні:**
- Допомога тренеру в оцінці емоційного стану спортсменів перед, під час і після тренувань або змагань.
- Фіксація типових психологічних труднощів у роботі з вихованцями (страх, низька мотивація, тривога).
- Ознайомлення з практичними методами вирішення психологічних проблем у спортивній діяльності.
- **Розвиток власних комунікативних навичок:**
- Участь у побудові діалогу з вихованцями під керівництвом тренера.
- Відпрацювання основних прийомів вербальної та невербальної комунікації у роботі зі спортсменами різних психологічних типів.
- Аналіз власної взаємодії з вихованцями, на основі індивідуального та групового підходу виявлення сильних і слабких сторін у комунікативній діяльності.

**Підведення підсумків.** Оцінювання впливу психологічного аспекту на ефективність тренувального процесу. Формулювання висновків і рекомендацій щодо покращення власних навичок у роботі з психологічними аспектами.

## **ПЛАН ПРАКТИКИ**

### **Перший тиждень практики**

Участь у настановчій конференції з виробничої практики: асистентської тренерської. Отримання інструкцій із техніки безпеки під час тренувань, змагань та роботи у спортивних закладах. Ознайомлення з графіком та індивідуальним планом проходження практики.

Знайомство з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками.

Вивчення організаційної структури спортивного закладу, напрямів діяльності, специфіки організації тренувального процесу та змагань. Ознайомлення з матеріально-технічною базою (спортивні зали, майданчики, інвентар, обладнання). Оцінка технічного стану спортивного інвентарю.

Визначення тренувальної групи, закріплення за нею. Знайомство з учасниками спортивної групи. Аналіз вікових, статевих, індивідуальних та психологічних особливостей спортсменів.

Спостереження за тренувальним процесом групи. Вивчення навчально-тренувальних програм, планів занять та положень проведення змагань. Аналіз рівня фізичної підготовленості, розвитку та мотивації спортсменів.

Складання індивідуального графіка практики (навчальна, методична, тренувальна та змагальна діяльність). Узгодження графіка з керівником практики від ЗВО та наставником практики. Ведення щоденника практики, запис виконаних завдань і спостережень. Ознайомлення із заходами безпеки під час тренувань та змагань.

Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача. Вивчення методів організації тренувальних циклів і мікроциклів. Участь у підготовці інвентарю до тренувань.

Профорієнтаційна робота. Проведення бесіди зі спортсменами про переваги професійної діяльності у сфері спорту.

Науково-дослідна робота. Вивчення методичної літератури для підготовки до написання курсової роботи. Формулювання теми курсової роботи та початковий збір матеріалів для її написання.

### **Другий-четвертий тижні практики.**

**Фаховий розділ.** Спостереження за тренуваннями різних вікових груп і рівнів підготовки. Допомога у проведенні тренувань: розстановка інвентарю, підготовка місця занять, асистування під час виконання вправ. Самостійне проведення частин тренування (розминка, основна частина, завершення).

Підготовка положення для внутрішніх змагань. Асистування під час проведення змагань (підготовка інвентарю, контроль за дотриманням правил).

Виконання функцій помічника судді.

Допомога у проведенні тестувань фізичної підготовленості спортсменів. Аналіз результатів тестувань, формулювання рекомендацій для подальшої роботи.

Ознайомлення з журналами обліку занять і планами підготовки спортсменів. Складання конспектів тренувань. Підготовка звітів про виконану роботу.

**Психологічний розділ.** Спостереження за динамікою взаємодії у групі, вивчення впливу емоційного стану тренера на атмосферу в групі. Аналіз методів мотивації, застосованих тренером. Участь у побудові комунікації зі спортсменами.

### **Останній (п'ятий) тиждень практики.**

Оформлення щоденника практики. Складання звіту про виконану роботу. Підготовка доповіді для підсумкової конференції з практики. Узгодження звітної документації з керівником практики.

Участь підсумковій конференції. Захист звітної документації перед комісією. Обговорення досвіду практики та надання пропозицій щодо її покращення. Передача звітів груповому керівнику практики від ЗВО.

Загальна оцінка за проходження тренерської практики виставляється груповим методистом та складається з окремих оцінок за кожний окремий розділ, а саме:

Фаховий розділ	Психологічний розділ	Організаційний розділ	Загальна кількість балів
50	30	20	100

#### IV. ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА: ТРЕНЕРСЬКА

**Мета практики:** Основною метою виробничої практики для студентів спеціальності А7 Фізична культура і спорт є поглиблення знань, розвиток практичних навичок та формування професійних компетентностей у сфері тренерської діяльності. Практика забезпечує інтеграцію теоретичних знань із практичною діяльністю, сприяє адаптації студентів до умов професійного середовища, а також підготовці до майбутньої самостійної роботи як тренерів чи фахівців сфери фізичної культури і спорту.

##### **Основні завдання практики:**

- Ознайомлення з метою, завданнями та вимогами до виробничої практики тренерської.
- Вивчення організаційної структури спортивної установи, напрямків її діяльності та специфіки роботи.
- Ознайомлення з нормативними документами та графіком роботи спортивного закладу.
- Забезпечення безпечних умов праці під час тренувань, змагань та інших заходів.
- Ознайомлення зі структурою роботи тренера-викладача та специфікою його обов'язків.
- Участь у плануванні, організації та проведенні тренувальних занять для спортсменів різного віку й рівня підготовки.
- Участь у підготовці та проведенні спортивних заходів (змагань, тестувань, тренувальних зборів).
- Розвиток навичок роботи з документацією: складання планів-конспектів тренувальних занять, оформлення звітів, аналіз результатів тестувань.
- Ознайомлення з основами психологічної роботи тренера, методами мотивації спортсменів, створення позитивного емоційного клімату в команді.
- Спостереження за поведінкою спортсменів у різних ситуаціях (успіх, невдача, напруження) та участь у розв'язанні психологічних проблем.
- Аналіз особливостей комунікації між тренером і спортсменами, розвиток власних навичок ефективної взаємодії.
- Виконання функцій помічника тренера, включаючи допомогу у проведенні тренувань, контролю за технікою виконання вправ та організації змагань.

- Участь у тестуванні фізичної підготовленості спортсменів, оцінюванні їхніх показників фізичного розвитку та формулюванні рекомендацій.
- Відпрацювання організаційних, методичних і тренерських навичок під час взаємодії з адміністрацією, вихованцями та іншими працівниками спортивного закладу.
- Підготовка до написання курсової роботи
- Підготовка звітної документації

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності:

**Інтегральні 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.

Загальні	Фахові
ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК13. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.	ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери

фізичної культури і спорту.  
 ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку

**Очікувані програмні результати навчання:**

ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

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.

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту

ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають у роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

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.

ПРН22. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності.

## ЗМІСТ ПРАКТИКИ

### I. Організаційний розділ (2 кредит ЄКТС / 60 год)

**Участь у настановчій конференції з виробничої тренерської практики.** Ознайомлення з метою, завданнями та основними вимогами проходження практики. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час тренувань, змагань та роботи в спортивних закладах. Отримання методичних рекомендацій, графіку та індивідуального плану проходження практики.

**Ознайомлення зі спортивною установою (ДЮСШ, СДЮШОР, спортивний клуб).** Знайомство з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками установи. Вивчення організаційної структури закладу, напрямів його діяльності, специфіки організації тренувального процесу та змагань.

**Ознайомлення зі спортивною групою.** Аналіз вікових, статевих, індивідуальних та психологічних особливостей спортсменів. Оцінка рівня спортивної підготовленості, фізичного розвитку та мотивації учасників групи. Встановлення контактів зі спортсменами та спостереження за тренувальним процесом.

**Вивчення матеріально-технічної бази спортивної установи.** Ознайомлення зі спортивними залами, майданчиками, тренажерними залами, інвентарем та обладнанням. Оцінка технічного стану спортивного обладнання. Вивчення заходів безпеки під час тренувань і змагань.

**Аналіз навчально-методичної документації.** Ознайомлення з річними, місячними планами роботи спортивної установи. Вивчення навчально-тренувальних програм, планів занять та положень проведення змагань. Ознайомлення з методичними рекомендаціями та графіками проведення тренувальних зборів, змагань і заходів.

**Складання індивідуального графіку практики.** Розробка графіку, що охоплює навчальну, методичну, тренувальну, змагальну та дослідницьку діяльність. Узгодження графіку з керівником практики від закладу вищої освіти (ЗВО) та наставником практики від спортивної установи.

**Оформлення звітної документації.** Ведення щоденника практики з описом виконаних завдань, участі у тренуваннях, змаганнях та інших заходах. Складання планів тренувальних занять та положень організації змагань. Підготовка звіту з розділів практики, що включає опис виконаних завдань, результати тестувань; висновки щодо емоційного стану та мотивації спортсменів. Підготовка звіту на перевірку методисту практики.

**Участь у підсумковій конференції з виробничої практики: тренерської.** Захист звітної документації перед комісією та методистами. Обговорення отриманого досвіду та аналіз виконаних завдань. Надання пропозицій щодо покращення організації та проведення практики.

### II. Фаховий розділ (6 кредити ЄКТС / 180 год):

**Ознайомлення з професійною діяльністю тренера-викладача.** Вивчення структури і специфіки роботи спортивної школи (ДЮСШ). Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача у спортивній школі, особливостями його взаємодії з вихованцями та адміністрацією. Аналіз робочих планів, графіків тренувань і документації, що регламентує діяльність тренера.

**Участь у тренувальному процесі.** Спостереження за проведенням тренувань різних вікових груп і рівнів підготовки. Ознайомлення з методами організації тренувальних занять, побудови тренувальних циклів і мікроциклів. Допомога тренеру під час навчально-тренувального процесу.

**Проведення тренувальних занять.** Самостійне планування і проведення тренувальних занять із обраного виду спорту під керівництвом наставника. Відпрацювання технічних і тактичних елементів у групах різного рівня підготовленості. Розвиток умінь і навичок із проведення розминок, основної частини тренування та завершального етапу.

**Організація і суддівство змагань.** Участь в організації та проведенні внутрішніх змагань у спортивній школі. Виконання обов'язків судді під час змагань або контрольних заходів. Вивчення регламентів змагань, правил та етики поведінки під час спортивних подій.

**Робота з документацією.** Вивчення і ведення журналів обліку занять, індивідуальних планів підготовки спортсменів. Розробка планів-конспектів для тренувань та участі у спортивних заходах. Оформлення звітів про виконану роботу.

#### **Підготовка до написання курсової роботи.**

Визначення теми курсової роботи. Аналіз напрямів діяльності спортивної школи для вибору актуальної теми. Консультація науковим керівником щодо визначення теми.

Збір інформації та джерел (ознайомлення з методичною та науковою літературою, пов'язаною з темою курсової роботи; вивчення практичних аспектів обраного питання під час роботи у спортивній школі; збір статистичних даних про фізичну підготовленість спортсменів для подальшого аналізу).

Проведення первинного аналізу зібраної інформації, виділення ключових моментів. Систематизація матеріалів для використання у теоретичній та практичній частинах курсової роботи.

Підготовка до написання практичної частини (використання спостережень та даних, зібраних під час тренувального процесу, для обґрунтування висновків у курсовій роботі; формулювання рекомендацій на основі отриманих даних. Підготовка вступу та обґрунтування теми дослідження курсової роботи.

### **III. Психологічний розділ (2,5 кредити ЄКТС / 75 год)**

**Ознайомлення з психологічними аспектами тренувального процесу.** Вивчення основних психологічних характеристик спортсменів різного віку та рівня підготовленості. Ознайомлення з особливостями роботи

тренера з формування мотивації, управління емоціями та вирішення конфліктів у групі.

Аналіз стилю керівництва тренера та його впливу на психологічний клімат у команді.

**Діагностика психологічного стану спортсменів.** Проведення психологічного тестування для визначення: рівня мотивації до досягнень; рівня стресостійкості та емоційної стабільності; особливостей комунікації та взаємодії у групі. Використання адаптованих методик, таких як: Шкала настрою САН; Тест Люшера; Соціометрія Д. Морено.

**Психологічний аналіз тренувального процесу.** Спостереження за емоційною динамікою спортсменів під час тренувань та змагань. Аналіз способів мотивації, які застосовує тренер, і їхнього впливу на вихованців. Виявлення основних психологічних труднощів у спортсменів (наприклад, страх невдачі, проблеми концентрації уваги тощо).

**Участь у психологічному супроводі спортивної діяльності.** Проведення індивідуальних і групових бесід зі спортсменами для визначення їхніх потреб і очікувань. Участь у розробці рекомендацій для тренера щодо поліпшення психологічного клімату в групі. Допомога в організації та проведенні заходів для згуртування команди (тимбілдингу).

## **ПЛАН ПРАКТИКИ**

### **Перший тиждень практики.**

Участь у настановчій конференції. Отримання інструкцій з техніки безпеки. Ознайомлення з метою, завданнями та вимогами практики. Ознайомлення з адміністрацією, тренерським складом та іншими працівниками спортивної установи. Ознайомлення з правилами безпеки під час тренувань і змагань. Розробка заходів із запобігання травмуванню спортсменів. Ознайомлення з обов'язками тренера-викладача. Аналіз специфіки роботи тренера у спортивній школі.

Ознайомлення із базою практики. Вивчення організаційної структури закладу. Ознайомлення з матеріально-технічною базою (зали, майданчики, інвентар). Аналіз технічного стану спортивного обладнання.

Закріплення за групою. Знайомство зі спортивною групою (аналіз вікових, індивідуальних та психологічних особливостей спортсменів. Встановлення контакту зі спортсменами, спостереження за тренувальним процесом).

Аналіз навчально-тренувальних програм. Оцінка методів організації тренувань. Вивчення планувальної документації (плани роботи, графіки тренувань, сценарії проведення змагань).

Складання індивідуального графіка практики. Підготовка робочого щоденника практики. Розробка планів тренувальних занять.

Профорієнтаційна робота. Бесіда з вихованцями про можливості професійного розвитку у сфері спорту.

Науково-дослідна робота. Вивчення методичної літератури для підготовки до курсової роботи. Формулювання теми курсової роботи та

початковий збір матеріалів для її написання. Тестування психологічної підготовленості вихованців.

### **Другий-сьомий тижні практики.**

Тренувальний процес.Спостереження за тренуваннями різних вікових груп. Асистування тренеру під час тренувань.Самостійне планування та проведення тренувальних занять.

Організація змагань.Підготовка положень для проведення внутрішніх змагань.Суддівство змагань і контрольних заходів.Аналіз проведених спортивних заходів.

Діагностика:

1. Проведення тестувань відповідно до теми курсової роботи.

2. Використання методик моніторингу стану здоров'я та психологічної готовності. Діагностика рівня мотивації, емоційного стану та комунікації спортсменів. Участь у психологічному супроводі тренувального процесу (бесіди, аналіз мотивації).

Документація.Ведення щоденника практики, оформлення план-конспектів тренувальних занять.Підготовка звіту з виконаної роботи.

Останній тиждень практики:

1. Завершення оформлення звітної документації (щоденник, плани, звіт тощо).

2. Підготовка доповіді для звітної конференції.

3. Участь у підсумковій конференції (захист звіту, обговорення отриманого досвіду).

4. Надання пропозицій щодо покращення організації та проведення виробничої практики.

5. Подання звітної документації груповому керівнику.

Загальна оцінка за проходження тренерської практики виставляється груповим методистом та складається з окремих оцінок за кожний окремий розділ, а саме:

Фаховий розділ	Психологічний розділ	Організаційний розділ	Загальна кількість балів
50	30	20	100

### **БАЗИ ПРАКТИК**

Вимоги до баз практики:

– види діяльності закладу освіти повинні відповідати спеціальності, за якою здійснюється підготовка фахівців;

– заклад освіти має бути здатен забезпечити виконання програми практики (у тому числі для здобувачів освіти з особливими потребами);

– заклад освіти має бути здатен забезпечити кваліфіковане керівництво практикою здобувачів освіти;

- заклад освіти має бути здатен забезпечити дотримання норм охорони праці та санітарної гігієни;
- заклад освіти має надати можливість здобувачам освіти права користуватися бібліотекою, лабораторіями, шкільною документацією, необхідною для виконання програми практики;
- заклад освіти має надати можливість інформаційного забезпечення практикантів новітніми технологіями, які використовуються в галузі;
- можливість наступного працевлаштування випускників університету (на загальних підставах при наявності вакансій). Студенти розподіляються на виробничу практику відповідно до договору з управлінням освіти міської ради міста Кропивницького та/або індивідуальних клопотань із закладів освіти. Направлення студентів на практику здійснюється наказом ректора університету, який готується не пізніше ніж за 10 днів до початку практики.

### **ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ПРАКТИКИ**

Не пізніше 2 тижнів після закінчення практики проводять підсумкову конференцію з практики на факультеті з метою аналізу і узагальнення результатів практики.

Після закінчення терміну практики студенти звітують про виконання програми та індивідуального завдання. Для узагальнення матеріалів, зібраних під час практики і підготовки звіту, студентам в кінці практики відводиться 2-3 дні.

На захист практики студент має представити весь пакет документів, передбачених робочою програмою практики (щоденник практики, результати виконання індивідуального завдання, конспект залікових уроків, письмовий звіт про проходження практики тощо).

Звіт з практики захищається студентом (з диференційованою оцінкою) при комісії, призначеній завідувачем кафедри.

До складу комісії повинні входити керівники практики від кафедри. У роботі комісії можуть брати участь й інші викладачі кафедри та, по можливості, керівники від баз практики.

Комісія приймає залік у студентів згідно графіка освітнього процесу.

Комісія приймає залік не пізніше, ніж протягом 14 днів після її закінчення за умови, що практика відбувається у межах семестру або протягом 14 днів семестру, який починається після закінчення практики.

Залік/диференційований залік за практику виставляється на підставі таких даних:

- оцінки результатів роботи, даної у відгуку керівника практики від бази практики;
- оцінки результатів роботи викладачами кафедр: педагогіки та спеціальної освіти; філософії, політології та психології;
- особистого спостереження керівника практики від кафедри за студентом під час практики;
- оцінки за оформлення звіту і щоденника;

- презентації студентом результатів проходження практики під час захисту звіту;

- відповідей на запитання членів комісії з захисту звітів по практиці.

Результат заліку (кількість балів) за практику за 100-бальною шкалою, національною шкалою, та шкалою ЄКТС заноситься в заліково-екзаменаційну відомість, в залікову книжку студента за підписом керівника практики від кафедри (членів комісії).

Оцінка за практику враховується стипендіальною комісією при призначенні стипендії.

Студенту, який не виконав програму практики з поважних причин, може бути надано право проходження практики за індивідуальним графіком. При цьому студент пише заяву на ім'я декана з проханням організувати йому практику повторно із зазначенням причини. В разі задоволення прохання, подається службова записка декана ректорові, на підставі чого видається наказ про проходження практики студентом повторно.

Студенти, які не виконали програму практики з неповажних причин, отримали незадовільну оцінку і не ліквідували академічну заборгованість у встановлений термін – відраховуються з університету.

В кінці кожного навчального року факультетські керівники практики подають керівнику виробничої практики університету узагальнений звіт про проходження практики студентами факультету. За ті практики, де на факультетське керівництво години не передбачені, узагальнений звіт подають завідувачі кафедр.

Письмовий звіт разом із щоденником та іншими документами з практики студент подає керівнику практики від кафедри. Звіт повинен містити відомості про виконання студентом усіх розділів програми практики та індивідуального завдання.

Підсумки практики обговорюються на засіданнях кафедри, вченої ради факультету та вченої ради університету.

Підсумки кожної практики обговорюються на засіданнях кафедр, а загальні підсумки – на вчених радах факультетів не менше одного разу протягом навчального року з оформленням відповідних протоколів. Особлива увага приділяється аналізу результатів практики, висновків і пропозицій, які слід врахувати з метою вдосконалення організації практики.

Звітну документацію з практики зберігають на кафедрі протягом 1 року від дня захисту.

Звіт про підсумки виробничої практики студентів із кожної спеціальності (освітньої програми) подається в друкованому та електронному вигляді до завідувача педагогічної практики університету.

Звіт має містити відомості про виконання студентом усіх розділів програми практики та індивідуального завдання, висновки і пропозиції тощо. Оформляється звіт за вимогами, які передбачені РПП.

Підсумки практики обговорюються на засіданні кафедри та заслуховуються вченою радою факультету не менше одного разу протягом навчального року.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>		
60-63	<b>E</b>	задовільно	
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бігун В., Буренко М., БабалічВ. До питання оновлення змісту форм та методів підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту України до умов сьогодення: тренди, інноваційні технології /Вісник науки та освіти №9 (15)23 С. 310-324DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9\(15\)-310-324](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9(15)-310-324)<http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/6639>
2. Волощук А. Особистісні детермінанти емоційного вигорання спортивних тренерів. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці, 2018. С. 114. [Електронний ресурс]. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication/328968160\\_THE\\_ROLE\\_OF\\_INTEGRATION\\_LESSONS\\_ON\\_TOURISM\\_DISCIPLINES\\_IN\\_THE\\_PRACTICE\\_OF\\_PREPARING\\_FUTURE\\_TEACHERS\\_OF\\_PHYSICAL\\_CULTURE/links/5bfe6cf7299bf1e700f6a550/THE-ROLE-OF-INTEGRATION-LESSONS-ON-TOURISM-DISCIPLINES-IN-THE-PRACTICE-OF-PREPARING-FUTURE-TEACHERS-OF-PHYSICAL-CULTURE.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication/328968160_THE_ROLE_OF_INTEGRATION_LESSONS_ON_TOURISM_DISCIPLINES_IN_THE_PRACTICE_OF_PREPARING_FUTURE_TEACHERS_OF_PHYSICAL_CULTURE/links/5bfe6cf7299bf1e700f6a550/THE-ROLE-OF-INTEGRATION-LESSONS-ON-TOURISM-DISCIPLINES-IN-THE-PRACTICE-OF-PREPARING-FUTURE-TEACHERS-OF-PHYSICAL-CULTURE.pdf)
3. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту [Інтернет]. Київ: Олімпійська література; 2014. 190 с. Доступно за: [https://lib.ugi.edu.ua/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=1351&shelfbrowse\\_itemnumber=3875#holdings](https://lib.ugi.edu.ua/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=1351&shelfbrowse_itemnumber=3875#holdings).
4. Закон України "Про вищу освіту". [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
1. Колоскова, Ж. В., & Назаренко, М. П. (2021). Виробнича (педагогічна) практика студентів закладів вищої освіти у реаліях дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (195), 77-81. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-195-77-81>
2. Стрельцова, Софія Михайлівна, and Сергій Олександрович Черненко. "Загальна характеристика оцінювання виробничої практики студентів за спеціальністю 017 «фізична культура і спорт» у донбаській державній машинобудівній академії." *Фізична культура і спорт: сучасніаспекти та тенденціїрозвитку: тези* (2024): 85.
3. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко. Полтава: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2023С. 134-168. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>

### Інформаційні ресурси:

5. Обсяг навчально-тренувальної роботи тренерів-викладачів, акомпаніаторів, інструкторів-методистів. [Електронний ресурс]. URL: <https://ibuhgalter.net/articles/170>
6. Положення про організацію освітнього процесу в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка на 2024-2025 навчальний рік. [Електронний ресурс]. URL: [https://cusu.edu.ua/images/normativni\\_doc/Osv\\_prot.CUSU\\_24-25.pdf](https://cusu.edu.ua/images/normativni_doc/Osv_prot.CUSU_24-25.pdf)
7. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти у Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка. [Електронний ресурс]. URL: [https://cusu.edu.ua/images/normativni\\_doc/Положення\\_Практика\\_ЦДУ\\_02.2023\\_new.pdf](https://cusu.edu.ua/images/normativni_doc/Положення_Практика_ЦДУ_02.2023_new.pdf)
8. Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України. Затверджено наказом Міністерства освіти України від 08.04.1993 № 93. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0035-93#Text>
9. Про впорядкування умов оплати праці працівників бюджетних установ, закладів та організацій галузі фізичної культури і спорту. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2097-2005-%D0%BF#Text>
10. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>.
11. Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0936-15#Text>
12. Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції і т. ін.). Посадова інструкція. [Електронний ресурс]. URL: [https://www.borovik.com/index\\_instruction.php?Gins=qtwc&lang\\_i=1](https://www.borovik.com/index_instruction.php?Gins=qtwc&lang_i=1)

*ЗРАЗОК*

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка

Звітна залікова документація з виробничої (тренерської) практики  
в (вказати заклад в якому проходила практика)  
(місто)

Виконав: студент (ка) \_\_\_ курсу \_\_\_ групи  
факультету спорту та фізичної культури  
спеціальність: А7 Фізична культура і спорт  
перший бакалаврський рівень освіти  
(прізвище, ім'я, по батькові)  
Дата проходження практики:  
з (дата початку) по (дата закінчення) 20\_\_ року

Кропивницький 20\_\_

## ЗРАЗОК

Затверджую методист/\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
підпис прізвище, ініціали

Оцінка \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

*План-конспект*

*навчально-тренувального заняття з( вид спорт )*

*Студента (групи) факультету спорту та фізичної культури*

*(прізвище, ім'я, по батькові)*

*Тема:* \_\_\_\_\_

—

*Завдання:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

*Місце проведення:* \_\_\_\_\_

*Інвентар та обладнання:* \_\_\_\_\_

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційні вказівки	Методичні вказівки
Підготовча частина				
Основна частина				
Заключна частина				

ЗРАЗОК

*Клопотання друкується на бланку навчального закладу або  
поставляється кутовий штамп*

Ректору  
Центральноукраїнського державного  
університету  
імені Володимира Винниченка  
професору Євгенію СОБОЛЮ  
Директора (прізвище, ім'я, по  
батькові) ЗОШ (ДЮСШ)

\_\_\_\_\_ р-ну  
\_\_\_\_\_ обл.

## КЛОПОТАННЯ

Прошу направити студента IV курсу групи СП25Б (ПІБ) спеціальності  
А7 Фізична культура і спорт для проходження тренерської практики з  
\_\_\_\_\_. 20\_ р. на базі нашої спортивної школи.

Методичне керівництво гарантуємо.

Директор

ЗРАЗОК

*Характеристика друкується на бланку навчального закладу або  
проставляється мокра печатка біля підпису директора*

### **ХАРАКТЕРИСТИКА** *(пишеться у довільній формі)*

**Директор** (підпис)

-----

ЗРАЗОК

*Витяг друкується на бланку навчального закладу або проставляється  
мокра печатка біля підпису директора*

### **ВИТЯГ**

з протоколу № ...  
засідання тренерської ради  
(назва закладу, дата)

Присутні – \_ осіб

Відсутні – \_ осіб

Порядок денний:

1. Про проходження тренерської практики студента II курсу \_ групи (денна форма навчання) факультету фізичного виховання (напрямок підготовки: А7 Фізична культура і спорт) Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

**Слухали:** Тренера-викладача П.І.Б., який ознайомив присутніх з результатами проходження виробничої практики (тренерська) студентом-практикантом П.І.Б.

**Ухвалили:** Затвердити результати проходження тренерської практики студентом-практикантом П.І.Б.

Оцінити тренерську практику студентом-практикантом П.І.Б. на оцінку «\_» (незадовільно, задовільно, добре, відмінно).

**Директор** (підпис)

*Витяг друкується на бланку навчального закладу або проставляється  
мокра печатка біля підпису директора*

**ВИТЯГ**  
з протоколу № 3  
засідання тренерської ради  
Комунальний заклад «комплексна  
Дитячо-юнацька спортивна школа № 1»  
від 14.03.2025 року

Присутні – 10 осіб

Відсутні – 3

Порядок денний:

1. Про проходження тренерської практики студента 4 курсу СП24Б групи (денна форма навчання) факультету спорту та фізичної культури (напрямок підготовки: А7 Фізична культура і спорт) Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

**Слухали:** Тренера-викладача Жовтенка Ю.М., який ознайомив присутніх з результатами проходження виробничої практики (тренерська) студентом-практикантом Сапітоновим Б.І.

**Ухвалили:** Затвердити результати проходження тренерської практики студентом-практикантом Сапітоновим Б.І.

Оцінити тренерську практику студентом-практикантом Сапітоновим Б.І. на оцінку «добре».

**Директор**

Звіт  
 За результатами проходження тренерської практики  
 Студента (ки) \_\_\_\_\_ групи  
 Факультету спорту та фізичної культури  
 Центральноукраїнського державного університету  
 Імені Володимира Винниченка

1. ПІБ \_\_\_\_\_

2. Місце проходження практики

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Тренер наставник \_\_\_\_\_

4. Відділення \_\_\_\_\_

5. Кількість дітей у НТГ \_\_\_\_\_

6. Кількість проведених тренувань \_\_\_\_\_

7. Кількість підготовлених конспектів \_\_\_\_\_

8. Назва і кількість проведених змагань \_\_\_\_\_

9. Перерахуйте набуті компетентності, які на Вашу думку допомогли  
 Вам краще підготуватись пройти практику:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Проблемні питання, які зацікавили \_\_\_\_\_

11. Дата проведення тренерської (педагогічної) ради та виставлення  
 оцінки

\_\_\_\_\_

Дата складання звіту «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(підпис керівника практики)

**Анкета за результатами проходження  
виробничої практики: тренерська**

Кафедра \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ форма навчання \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

1. Яку допомогу Ви отримували під час проходження практики від стейкхолдерів?

\_\_\_\_\_

2. Оцініть його допомогу за п'ятибальною шкалою.

\_\_\_\_\_

3. Які виникли питання або проблеми під час проходження практики, як і хто сприяв їх вирішенню?

\_\_\_\_\_

4. Назвіть позитивні і негативні моменти під час проходження практики

\_\_\_\_\_

5. Щоб Ви змінили під час проходження практики?

\_\_\_\_\_

6. Вкажіть, які складнощі виникли під час оформлення звітної документації ?

\_\_\_\_\_

7. Вкажіть, які, на Вашу думку, недоліки чи слабкі сторони мали місце під час організації практики та в період її захисту?

\_\_\_\_\_

8. Оцініть роботу керівника практики від факультету за п'ятибальною шкалою \_\_\_\_\_.

9. Чи мало місце під час проходження практики порушення Ваших прав, як громадянина, ділової етики або сексуальні домагання? Якщо так чи можете конкретизувати?

\_\_\_\_\_

9. Надайте пропозиції стосовно удосконалення виробничої практики: тренерської.

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### Бази практик, з якими укладений договір

1. КЗ «ДЮСШ №1 Кропивницької міської ради»
2. КЗ «ДЮСШ №2 Кропивницької міської ради»
3. КЗ «ДЮСШ №4 Кропивницької міської ради»
4. КЗ «ДЮСШ №3 Кропивницької міської ради»
5. «Обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву №2» м. Кропивницький
6. КЗ «Добровеличківська дитячо-юнацька спортивна школа»
7. ОСДЮСШОР «Надія» м. Кропивницький
8. ДЮСШ Новоукраїнської міської ради Кіровоградської області Новомиргородська міська дитячо-юнацька школа.
9. КПНЗ ДЮСШ №6 Криворізької міської ради м. Кривий Ріг
10. КЗ «Центр дитячої та юнацької творчості «Центр-Юність»» м. Кропивницький
11. КПНЗ "ДЮСШ №2" Криворізької міської ради (м. Кривий Ріг)
12. Великосеверинівський ліцей (Кіровоградська обл., Кропивницький р-н, село Велика Северинка)
13. Кіровоградський обласний спортивний клуб художньої гімнастики та оздоровчої аеробіки «Верея» (м. Кропивницький)
14. «Южноукраїнська дитячо-юнацька спортивна школа» (Миколаївська обл. м. Южноукраїнськ)
15. КЗ «НВО № 6 «Спеціалізована загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, центр естетичного виховання «Натхнення» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області» Гімназія «Ерудит»
16. КЗ «ДЮСШ Долинської міської ради»
17. ГО «Дитячий спортивний клуб раннього розвитку «Шкети» м. Кропивницький
18. КЗ «Реабілітаційна дитячо-юнацька спортивна школа інвалідів «Інваспорт»
19. КЗ «Обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву -2»
20. КЗ «Куцівська гімназія міської ради м. Кропивницького»
21. КЗ «Гімназія імені Олени Журливої»
22. КЗ «Дитячо-юнацька спортивна школа «Юність» Новописької сільської ради
23. ДПТНЗ «Криворізький центр професійної освіти робітничих кадрів торгівлі та ресторанного бізнесу»
24. КПНЗ ДЮСШ №5 КМР
25. КЗПО «ДЮСШ № 10»
26. КПНЗ «Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа Олімпійського резерву №3» Дніпровської міської ради
27. КЗ «Дитячо-юнацька спортивна школа Долинської міської ради»

- 28.КПНЗ «ДЮСШ№1» Криворізької міської ради
- 29.Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа міського відділу освіти Знам'янської міської ради
- 30.Спортивно-оздоровчий комплекс FanClubм.Кропивницький
- 31.Спортивний клуб «Поєдинок»
- 32.Спортивний клуб «Оріон»(м. Київ)
- 33.Спортивний клуб «Будокан-кай» м.Кропивницький
- 34.Спортивний клуб з художньої гімнастики «Крила» м.Кропивницький
- 35.Громадська організація «Дитячий спортивний клуб «Борець» м.Кропивницький
- 36.Спортивний клуб «Tiger» м.Кропивницький
- 37.Смілянська ДЮСШ «Олімп» Смілянської ради Черкаської області
- 38.Кіровоградська обласна федерація з рукопашного бою
- 39.Олександрійський педагогічний фаховий коледж імені В.О.Сухомлинського
- 40.КЗ ДЮСШ Бобринецької міської ради Кіровоградської області
- 41.Школа волейболу «GORGONA» м.Кропивницький
- 42.Футбольний клуб «Полісся» м.Житомир
- 43.ТОВ «Футбольний клуб Зірка» м.Кропивницький
44. ГО «ДЮФК» Штурм м.Кропивницький
- 45.Олександрійський комунальний заклад «КДЮСШ №2» КЗПО «Широківська дитячо-юнацька спортивна школа» Широківської селищної ради