

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ  
імені адмірала Макарова

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ**  
**ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**  
(повна назва підрозділу)

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**  
(повна назва кафедри)



**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Директор із науково-педагогічної

 Сергій Слободян

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

**Program of the Discipline**

***Навчальна практика***

**EDUCATIONAL PRACTICE**

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни обов'язкова

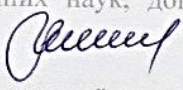
мова викладання українська

Робоча програма «Навчальної практики» для студентів спеціальності А4.11 Середня освіта. Фізична культура, Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)

«3» березня 2025 р. 20 с.

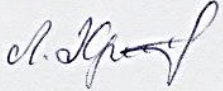
Гарант освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Віталій Лелека

Розробник: доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Віталій Лелека

  
Проект робочої програми навчальної дисципліни «Навчальної практики» розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури та спорту  
Протокол № 3 від «5» березня 2025 р.

Завідувач кафедри  Віталій Лелека

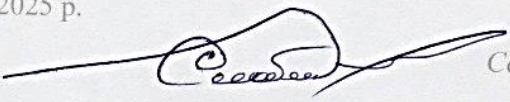
Проект робочої програми навчальної дисципліни «Навчальної практики» розглянуто Навчально-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського  
Протокол №3 від «6» березня 2025 р.

Голова  Людмила Хрящевська

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Навчальної практики» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу  Андрій Лабарткава

Робочу програму навчальної дисципліни «Навчальної практики» затверджено Навчально-методичною радою НУК  
Протокол №3 від «26» березня 2025 р.

Голова НМР НУК  Сергій Слободян

© НУК, 2025

© Лелека В.М., 2025

## ЗМІСТ

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Вступ .....</i>                                        | <i>4</i>  |
| <i>1. Опис навчальної дисципліни .....</i>                | <i>5</i>  |
| <i>2. Мета та завдання навчальної дисципліни .....</i>    | <i>7</i>  |
| <i>3. Передумови для вивчення дисципліни .....</i>        | <i>7</i>  |
| <i>4. Очікувані результати навчання .....</i>             | <i>7</i>  |
| <i>5. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни .....</i> | <i>9</i>  |
| <i>6. Структура навчальної дисципліни. ....</i>           | <i>10</i> |
| <i>7. Форми роботи та критерії оцінювання .....</i>       | <i>10</i> |
| <i>8. Засоби діагностики .....</i>                        | <i>11</i> |
| <i>9. Рекомендована література.....</i>                   | <i>12</i> |
| <i>10 Додатки.....</i>                                    | <i>13</i> |

## ***ВСТУП***

### **Анотація**

Навчальна практика студентів 2 курсу спеціальності А4. 11 «Середня освіта (Фізична культура)» спрямована на формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. У процесі практики студенти поглиблюють теоретичні знання, набувають практичного досвіду організації та проведення уроків фізичної культури, розвивають педагогічні, методичні та комунікативні навички. Особлива увага приділяється плануванню навчального процесу, використанню сучасних методів і засобів фізичного виховання, а також формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів.

**Ключові слова:** навчальна практика, фізична культура, педагогічна діяльність, професійні компетентності, учитель фізичної культури, освітній процес, методика навчання, здоров'язбереження

### **Abstract**

The educational practice of 2-year students majoring in A4. 11 «Secondary Education (Physical Culture)» is aimed at developing professional competencies of future physical education teachers. During the practice, students deepen their theoretical knowledge and acquire practical experience in organizing and conducting physical education lessons. They also develop pedagogical, methodological, and communication skills. Special attention is paid to lesson planning, the use of modern methods and tools of physical education, and the formation of students' health-preserving competence.

**Keywords:** educational practice, physical education, pedagogical activity, professional competencies, physical education teacher, educational process, teaching methods, health preservation

# 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                                                                          | Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень                                                       | Характеристика навчальної дисципліни |                       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------|
|                                                                                                  |                                                                                                                       | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |       |
| Кількість кредитів – 5                                                                           | А Освіта                                                                                                              | Нормативна/обов'язкова               |                       |       |
| Модулів – 1                                                                                      |                                                                                                                       | Рік підготовки:                      |                       |       |
| Змістових модулів – 5                                                                            |                                                                                                                       | 2-й                                  | 2-й                   |       |
| Електронний адрес РПНД на сайті Університету                                                     | А4 Середня освіта<br>А4.11 Середня освіта (Фізична культура)<br>освітні програми: «Середня освіта (Фізична культура)» | Семестр                              |                       |       |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання –                                                        |                                                                                                                       | 4-й                                  | 4-й                   |       |
|                                                                                                  |                                                                                                                       | Лекцій                               |                       |       |
|                                                                                                  |                                                                                                                       | - год.                               | - год.                |       |
| Загальна кількість годин –150                                                                    |                                                                                                                       | Практичні, семінарські               |                       |       |
|                                                                                                  |                                                                                                                       | - год.                               | - год.                |       |
|                                                                                                  |                                                                                                                       | Лабораторні                          |                       |       |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4;<br><br>самостійної роботи студента – 6 | Освітній рівень: перший (бакалаврський)                                                                               | - год.                               |                       | -год. |
|                                                                                                  |                                                                                                                       | Самостійна робота                    |                       |       |
|                                                                                                  |                                                                                                                       | 150 год.                             | 150 год.              |       |
|                                                                                                  |                                                                                                                       | Індивідуальні завдання: 0 год.       |                       |       |
|                                                                                                  |                                                                                                                       | Вид контролю: залік                  |                       |       |
| Форма контролю: усний, письмовий                                                                 |                                                                                                                       |                                      |                       |       |

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою педагогічної практики** є з фізичної культури полягає в опануванні студентами сучасних методів і форм освітнього процесу, спортивно-масової та оздоровчої роботи, забезпечує тісний зв'язок теоретичного навчання з самостійною роботою студента, надає йому досвід організації та проведення спортивно-масової та оздоровчої роботи, що сприяє прискоренню професійної адаптації майбутнього спеціаліста до трудової діяльності, формуванню на основі отриманих знань навичок та вмінь, необхідних для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень, виховання навички систематичного оновлення своїх знань та творчого використання їх у практичній діяльності. У студентів у процесі практики формуються навички спілкування фаховою термінологією у професійному середовищі, дотримування етики ділового спілкування; уміння обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; оцінювати фізичний стан; організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи; використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність; доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальні споруди та інвентар; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отриманні результати.

### **Завдання практики:**

- поглиблення і систематизування знань з теорії та методики фізичної культури та спорту;
- організація та методика спортивно-масової та оздоровчої роботи
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- підвищити та закріпити інтерес до професії викладача фізичної культури;
- закріпити у студентів навички самостійно проводити спортивно-масову та оздоровчу роботу.

Протягом практики у студентів формуються такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність працювати в команді.
3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
4. Оволодіння навичками управляти дитячим колективом.
5. Здатність бути критичним і самокритичним.
6. Формування організаторських умінь та навичок.
7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
8. Здатність самостійно проводити спортивно-масову та оздоровчу роботу з учнями.
9. Навчання передовим методам організації і планування проведення спортивно-масової та оздоровчої роботи, змагань.
10. Формування стійких навичок з організації, планування та проведенні спортивно-масових та оздоровчих заходів, а також контролю за ефективністю заходів.

Після проходження практики студент повинен знати:

- основні поняття і терміни спортивно-масової та оздоровчої роботи;
- методику проведення фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів серед

школярів;

- значення агітаційно-рекламної роботи у спортивно-масових та оздоровчих заходах;
- види, функції спортивно-масових, оздоровчих заходів;
- організацію спортивно-оздоровчої роботи у навчальних закладах;
- напрями і принципи використання спортивно-масової роботи.

По завершенню вивчення даної практики студенти повинні вміти:

- організувати фізкультурно-спортивні заходи із учнівською молоддю;
- розробляти планування календаря спортивних змагань;

дня;

- розробляти та проводити фізкультурно-масові та оздоровчі заходи у режимі
- проводити рекламно-агітаційну роботу.

У результаті проходження навчальної (ознайомлювальної) практики студент повинен знати:

- законодавче та нормативне забезпечення діяльності вчителя фізичної культури;
- вимоги до планування, організації та проведення навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями; - вимоги до ведення облікової та звітної документації з фізичної культури в ЗЗСО;
- особливості організації та проведення підготовчої частини уроку з фізичної культури з учнями молодшої, середньої та старшої школи;
- морально-етичні норми професійної діяльності учителя фізичної культури. вміти:
- застосовувати набуті теоретичні знання, вміння та навички в професійній діяльності;
- розробити конспект підготовчої частини уроку фізичної культури для учнів молодшої, середньої та старшої школи;
- проводити підготовчу частину уроку з фізичної культури з учнями різного віку;
- розробити фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, скласти сценарій заходу; - допомагати вчителю фізичної культури в організації та проведенні уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів;
- застосовувати різні види, форми і методи роботи;
- вивчати особистість, колектив і середовище, в якому вони співіснують

### ***3. Передумови для вивчення дисципліни***

Передумови для вивчення дисципліни: історія фізичної культури, біологія спорту, анатомія людини, спортивна фізіологія, педагогіка.

### ***4. Очікувані результати навчання***

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

РН1. Знати та дотримуватися вимог Державного стандарту базової середньої освіти у професійній діяльності відповідно до предметної спеціальності.

РН2. Вільно спілкуватися державною мовою на професійну тематику, використовуючи сучасну термінологію та систему понять за спеціальністю; аргументовано висловлювати власні думки державною мовою.

РН6. Знати законодавчі вимоги щодо змісту загальної середньої освіти відповідного рівня та форм організації освітнього процесу (державні стандарти, типові освітні програми, модельні навчальні програми).

РН7. Демонструвати академічні знання з освітньої галузі/навчального предмету (інтегрованого курсу) і володіти методиками і технологіями моделювання змісту навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів.

РН8. Добирати дидактичні матеріали для вивчення учнями окремих тем/розділів навчальної програми відповідно до обов'язкових результатів навчання.

РН9. Використовувати навчальний матеріал з метою розвитку в учнів ключових компетентностей і вмінь, спільних для всіх компетентностей, навчати учнів застосовувати їх на практиці.

РН10. Використовувати міжпредметні зв'язки, інтеграцію змісту різних освітніх галузей.

РН13. Володіти методиками та інструментами оцінювання та моніторингу результатів навчання учнів.

РН18. Дотримуватися академічної доброчесності, вимог з охорони авторських прав під час використання та поширення електронних (цифрових) освітніх ресурсів.

РН20. Враховувати в освітньому процесі вікові та індивідуальні особливості учнів для формування мотивації учнів та організації їхньої пізнавальної діяльності, розвитку позитивної самооцінки, я-ідентичності.

РН21. Підтримувати взаємодію між учнями для сприяння їхньому соціальному розвитку, формувати навички взаємодопомоги та співпраці.

РН22. Усвідомлювати власні почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами, володіти способами запобігання професійному вигоранню.

РН23. Взаємодіяти з учасниками освітнього процесу конструктивно та безпечно, поважаючи розмаїття думок і поглядів, приймаючи та поцінуючи інакшість.

РН24. Взаємодіяти з учасниками освітнього процесу на засадах партнерства.

РН25. Забезпечувати педагогічний супровід учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі

РН28. Забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, з урахуванням його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

РН29. Планувати освітній процес на основі освітньої програми закладу освіти і навчальних програм з предметів (інтегрованих курсів) з урахуванням вимог Державного стандарту базової середньої освіти.

РН30. Моделювати навчальні заняття на основі компетентнісного, діяльнісного, особистісно-зорієнтованого підходів.

РН31. Організовувати навчальні заняття різних типів, застосовувати різні види і форми навчально-пізнавальної діяльності учнів.

РН32. Здійснювати різні види оцінювання результатів навчання учнів (формувальне, поточне, підсумкове тощо) з використанням відповідних методик і критеріїв оцінювання.

РН33. Аналізувати результати навчання учнів з метою подальшого врахування в освітньому процесі; використовувати методи та прийоми розвитку в учнів здатності до самооцінювання

та взаємооцінювання результатів навчання.

РН34. Визначати доцільність застосування різних методів наукового пізнання в освітньому процесі відповідно до змісту навчання.

РН35. Добирати та застосовувати інноваційні форми, методи, прийоми, засоби навчання у педагогічній діяльності.

РН36. Застосовувати різні підходи до розв'язання проблем, генерувати нові ідеї, демонструвати відкритість до ідей та рішень учасників освітнього процесу.

РН37. Визначати власні освітні потреби та обирати відповідні види, форми, програми професійного розвитку.

РН38. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формуванні нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вмінні застосовувати їх в професійній діяльності.

Програмні результати навчання для предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

ПРН1. Розуміти закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності.

ПРН2. Застосовувати засоби контролю і корекції морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання ігрових дій фізичних вправ.

ПРН3. Уміти формувати в учнів стійку мотивацію до занять фізичною культурою, здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності через розвиток грамотності у фізичній культурі.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

### **Інтегральна компетентність (ІК)**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у сфері середньої освіти

### **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК5. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК6. Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК11. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК13. Здатність генерувати нові ідеї.

ЗК14. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК15. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.

ЗК18. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності

### **Фахові компетентності спеціальності (ФК)**

ФК1. Здатність виконувати вимоги Державного стандарту базової середньої освіти у професійній діяльності з урахуванням предметної спеціальності.

ФК3. Здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів.

ФК4. Здатність формувати та розвивати в учнів ключові компетентності та уміння, спільні для всіх компетентностей.

ФК10. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності.

ФК17. Здатність забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

ФК18. Здатність до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами в

інклюзивному освітньому середовищі.

ФК20. Здатність планувати, організовувати освітній процес з використанням різних видів і форм навчально-пізнавальної діяльності, прогнозувати результати освітнього процесу.

ФК21. Здатність здійснювати оцінювання рівня навчальних досягнень учнів, аналізувати результати їхнього навчання, навчати учнів самооцінювання та взаємооцінювання.

ФК22. Здатність застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі.

ФК23. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності.

ФК24. Здатність здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності, навчатися впродовж життя

### ***5. Програма навчальної дисципліни***

Організація проведення практики. Навчально-методичне керівництво навчальної практики з фізичної культури та призначення керівників здійснюється кафедрою фізичної культури та спорту ННПІ імені В.О. Сухомлинського та затверджується наказом ректора НУК імені адмірала Макарова.

При оформленні на практику студент повинен мати робочу програму практики, завдання для самостійної роботи.

Керівництво практикою.

Безпосереднє керівництво навчальною практикою з фізичної культури здійснюють викладачі кафедри. фізичної культури та спорту ННПІ імені В.О. Сухомлинського

Обов'язки керівника практики:

- забезпечення проведення всіх організаційно-методичних заходів перед початком практики (конференція, надання студентам-практикантам необхідної документації),
- інформує студентів про систему звітності на кафедрі фізичної культури та методики її викладання,
- дотримування відповідності виду та змісту робіт навчальної практики з предметної спеціальності навчальним планам і програмам підготовки фахівців,
- ведення обліку відвідування студентами навчальної практики з предметної спеціальності ,
- допомагати студентам в отриманні необхідних практичних навичок студентами;
- оцінювати звіти студентів з практики, надавати відгуки про їх роботу, брати участь у настановній та підсумковій конференціях з практики.

Під час проходження практики студент зобов'язаний:

- своєчасно виконувати програму практики, забезпечити високу якість робіт, що передбачені програмою практики;
- активно працювати над формуванням професійних навичок організації та проведення спортивно-масових та оздоровчих заходах,
- своєчасно підготувати звітну документацію відповідно до вимог програми практики та у визначений термін надати її на перевірку;
- у визначений термін скласти залік із практики.

Після закінчення практики студент має представити на кафедру:

- план спортивно-оздоровчої роботи на рік у школі,
- план спортивно-масових та оздоровчих заходів у режимі дня,
- розробка ранкової гімнастики перед заняттями,
- розробка рухливих ігор для проведення спортивно-масового заходу,

- план спортивно масової роботи на зміну у ДОТ,
  - розробка положення проведення змагань з виду спорту (спортивного вечора, години здоров'я).
- Форма підсумкового оцінювання практик – залік.

**Зміст і тематична структура навчальної практики** з фізичної культури визначається її головною метою та основними завданнями, вихідним місцем у навчальному плані фахівця, загальним обсягом годин. Програма практики передбачає відпрацювання 3-х модулів.

#### **Змістовний модуль 1. Фізичне виховання протягом навчального дня.**

Позакласні та позаурочні заняття фізичною культурою. Головною функцією позаурочних та позакласних занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять. На позаурочних та позакласних заняттях закріплюються і вдосконалюються вправи, навички, набуті на уроках фізичної культури. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Урок є лише початком всієї системи фізичного виховання, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну та позашкільну фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність.

Фізичне виховання протягом шкільного навчального дня організовується у складі класу під керівництвом класного керівника, за допомогою чи під керівництвом вчителя фізичної культури. Форми та зміст позаурочного фізичного виховання протягом навчального дня.

#### **Змістовний модуль 2. Фізичне виховання поза школою. Рухливі ігри.**

Фізичне виховання за межами школи здійснюється сім'єю, позашкільними установами, ДСТ, ДЮСШ, дитячими станціями та іншими установами та організаціями, також самостійні заняття фізичною культурою. Установи допомагають загальноосвітнім закладам в організації позашкільної спортивно- масової роботи з учнями.

Предмет «фізична культура» порівняно з іншими має і таку особливість: якщо на інших уроках прагнуть до максимального скорочення домашніх завдань, то в нашому предметі – навпаки. Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль домашніх завдань, самостійних занять фізичними вправами постійно зростає. Трансформується і роль уроку фізичної культури. На ньому вчать, як займатися фізичними вправами, формують стійку потребу в щоденних самостійних заняттях.

#### **Змістовний модуль 3. Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей.**

Під час канікул влітку для молоді організовуються оздоровчі, спортивні, скаутські, туристичні та інші табори. Вони існують за рахунок держави та різних громадських організацій. Усі ці табори є складовою частиною позашкільного військово-патріотичного виховання і мають на меті фізичний і морально- психологічний розвиток молоді. Кожен із таборів має свої завдання, але система виховання в них подібна. В основному працівниками з фізичного виховання в ДОТ є вчителі фізичної культури. Форми та зміст фізичного виховання протягом дня у ДОТ. Організаційна, фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота та заходи у ДОТ.

**Змістовний модуль 4. Особливості організації рухової активності різних верств населення.** Вікові, психофізіологічні та соціальні особливості учасників фізкультурно-оздоровчої діяльності, організація занять для дітей, молоді, дорослих та осіб похилого віку, специфіка роботи з особами з особливими освітніми потребами.

**Змістовний модуль 5. Форми, методи та засоби фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.** Класифікація фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, методичні підходи до проведення занять і заходів, використання сучасних засобів фізичної культури та рекреації.

### Тематичний план

| Назви змістовних модулів і тем                                                                                               | Кількість годин      |              |    |     |      |        |                       |    |     |      |    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|----|-----|------|--------|-----------------------|----|-----|------|----|-----|
|                                                                                                                              | Денна форма навчання |              |    |     |      |        | Заочна форма навчання |    |     |      |    |     |
|                                                                                                                              | усього               | У тому числі |    |     |      | усього | У тому числі          |    |     |      |    |     |
|                                                                                                                              |                      | лп           | лб | інд | с.р. |        | лп                    | лб | інд | с.р. |    |     |
| 1                                                                                                                            | 2                    | 3            | 4  | 5   | 6    | 7      | 8                     | 9  | 10  | 11   | 12 | 13  |
| Змістовний модуль 1. <i>Фізичне виховання протягом навчального дня. Позакласні та позаурочні заняття фізичною культурою.</i> |                      |              |    |     |      |        |                       |    |     |      |    |     |
| Разом за змістовним модулем 1.                                                                                               | 30                   | -            | -  | -   | -    | 30     | 30                    | -  | -   | -    | -  | 30  |
| Змістовний модуль 2. <i>Фізичне виховання поза школою .Рухливі ігри.</i>                                                     |                      |              |    |     |      |        |                       |    |     |      |    |     |
| Разом за змістовним модулем 2.                                                                                               | 30                   | -            | -  | -   | -    | 30     | 30                    | -  | -   | -    | -  | 30  |
| Змістовний модуль 3. <i>Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей.</i>                               |                      |              |    |     |      |        |                       |    |     |      |    |     |
| Разом за змістовним модулем 3.                                                                                               | 30                   | -            | -  |     |      | 30     | 30                    | -  | -   | -    | -  | 30  |
| Змістовний модуль 4. <i>Особливості організації рухової активності різних верств населення</i>                               |                      |              |    |     |      |        |                       |    |     |      |    |     |
| Разом за змістовним модулем 4.                                                                                               | 30                   | -            | -  |     |      | 30     | 30                    | -  | -   | -    | -  | 30  |
|                                                                                                                              |                      |              |    |     |      |        |                       |    |     |      |    |     |
| Змістовний модуль 5. . <i>Форми, методи та засоби фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.</i>                    |                      |              |    |     |      |        |                       |    |     |      |    |     |
| Разом за змістовним модулем 5.                                                                                               | 30                   | -            | -  |     |      | 30     | 30                    | -  | -   | -    | -  | 30  |
| Усього годин                                                                                                                 | 150                  | -            | -  |     |      | 150    | 150                   | -  | -   | -    | -  | 150 |

### ***Самостійна робота***

Самостійна робота під час навчальної практики з фізичної культури полягає у виконанні низки практичних завдань під час практики.

Питання самостійної роботи:

| <b>№ з/п</b>  | <b>Назва теми</b>                                                                                                                                                                  | <b>Кількість годин</b> |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1             | Гімнастика перед заняттями.                                                                                                                                                        | 3                      |
| 2             | Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи.                                                                                                                                        | 6                      |
| 3             | Години здоров'я.                                                                                                                                                                   | 5                      |
| 4             | Некласифікаційні змагання школярів.                                                                                                                                                | 5                      |
| 5             | Спортивно-масові свята, вечора.                                                                                                                                                    | 8                      |
| 6             | Основи планування спортивно-масової роботи у школах.                                                                                                                               | 3                      |
| 7             | Організація самостійних та групових занять за місцем мешкання.                                                                                                                     | 5                      |
| 8             | Фізичне виховання та спортивно-масові заходи за місцем мешкання.                                                                                                                   | 10                     |
| 9             | Рухливі ігри. Використання рухливих ігор у спортивно- масових заходах.                                                                                                             | 15                     |
| 5             | Організація спортивно-масової роботи у дитячих оздоровчих таборах.                                                                                                                 | 5                      |
| 6             | Проведення спортивно-масової роботи в загоні. Проведення гурткової роботи з дітьми.                                                                                                | 20                     |
| 7             | Скласти план спортивно-масової роботи у ДОТ                                                                                                                                        | 5                      |
| 8             | Практико-орієнтована самостійна робота №1<br>Формат: Case study (аналіз професійної ситуації)<br>Тема: Нормативно-правове забезпечення організації фізкультурно-оздоровчого заходу | 20                     |
| 9             | Практико-орієнтована самостійна робота №2<br>Формат: Міні-проект<br>Тема: Проект фізкультурно-оздоровчого заходу для різних верств населення                                       | 20                     |
| 10            | Практико-орієнтована самостійна робота №3<br>Формат: Аналітична презентація + рефлексія<br>Тема: Оцінювання ефективності фізкультурно-оздоровчого заходу                           | 20                     |
| <b>Всього</b> |                                                                                                                                                                                    | <b>150</b>             |

### ***7. Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їхнє оцінювання***

Формою підсумкового контролю отриманих знань з навчальної практики з фізичної культури є залік, який проводить керівник практики від кафедри ЗВО проводиться на підсумковій конференції наприкінці практики.

### ***Розподіл балів, які отримують студенти***

| <b>№ з/п</b> | <b>Назва теми</b>                           | <b>Кількість балів</b> |
|--------------|---------------------------------------------|------------------------|
| 1            | Участь у настановній конференції.           | 5                      |
| 2            | Гімнастика перед заняттями.                 | 10                     |
| 3            | Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи. | 5                      |
| 4            | Години здоров'я.                            | 5                      |

|               |                                                                                     |            |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5             | Некласифікаційні змагання школярів.                                                 | 10         |
| 6             | Спортивно-масові свята, вечора.                                                     | 10         |
| 7             | Основи планування спортивно-масової роботи у школах.                                | 10         |
| 8             | Організація самостійних та групових занять за місцем мешкання.                      | 5          |
| 9             | Фізичне виховання та спортивно-масові заходи за місцем мешкання.                    | 5          |
| 10            | Рухливі ігри. Використання рухливих ігор у спортивно-масових заходах.               | 1          |
| 11            | Організація спортивно-масової роботи у дитячих оздоровчих таборах.                  | 10         |
| 12            | Проведення спортивно-масової роботи в загоні. Проведення гурткової роботи з дітьми. | 5          |
| 13            | Скласти план спортивно-масової роботи у ДОТ                                         | 10         |
| <b>Всього</b> |                                                                                     | <b>100</b> |

### **8. Критерії оцінювання результатів навчання**

Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є якість проведених уроків основ здоров'я та фізичної культури, виховних заходів у прикріплених класах.

Обов'язково враховується оцінка, виставлена студентам шкільними учителями основ здоров'я та фізичної культури, класними керівниками прикріплених класів.

Перевірка конспектів уроків та сценаріїв виховних заходів дозволяє врахувати попередню підготовку студентів до проведення уроків та виховних заходів, оцінка шкільних учителів та відвідування контрольних уроків та заходів методистами дозволяє оцінити безпосередню педагогічну діяльність студентів.

Підсумкова оцінка (залік) виставляється як сума балів, отриманих за рейтинговими показниками, які виставляють методисти кафедри фізичної культури та спорту ННП імені В.О. Сухомлинського.

- практична робота під час проходження навчальної практики з фізичної культури,
- самостійне опрацювання літератури при виконанні завдань для самостійної роботи,
- робота в бібліотеці університету,
- робота в мережі Інтернет з сайтами фізкультурного та оздоровчого спрямування.

### **9. Засоби навчання**

До методичного забезпечення навчальної практики з фізичної культури використовується наступна навчально-методична література:

- Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти НУК,
- методичні рекомендації щодо навчальної практики з фізичної культури, розроблені кафедрою фізичної культури та спорту.
- Підсумкова оцінка виставляється після повного завершення проходження навчальної (ознайомлювальної) практики в ЗЗСО та захисту практики на звітній конференції. «Зараховано»

- - рівень А (90–100 б.). Оцінка «зараховано» виставляється тоді, коли студентом-практикантом переважно усі завдання модулів виконані на високому рівні. Практикант

проявив себе організованим, сумлінним, ініціативним; користувався повагою і одержав високу оцінку серед студентів, методистів, керівників практики; здав правильно оформлену документацію у визначений термін. «Зараховано»

- - рівень В (82–89 б.); рівень С (75–81 б.). Оцінка «зараховано» виставляється за виконання студентом-практикантом усіх завдань модулів на відповідному рівні. Практикант проявив себе організованим, старанним, одержав позитивну оцінку своєї діяльності серед студентів, учителів, методистів, і керівника практики; здав у визначений час правильно оформлену документацію. «Зараховано»

- - рівень D (69–74 б.); рівень E (50– 68 б.). Оцінка «зараховано» виставляється тоді, коли в основному виконанні завдання модулів, але допущені незначні порушення. Практикант проявив себе як організований, але недостатньо старанний, ініціативний та самостійний; здав документацію, до якої є певні зауваження щодо оформлення.

- Проведені всі уроки (модуль 2) та оцінені не нижче – «задовільно». «Не зараховано» - рівень FX (35–49 б.), Рівень F - 34 б. і менше. Оцінка «незадовільно» виставляється тоді, коли окремі завдання модулів виконані на незадовільному рівні. Практикант проявив себе як невідповідальний, недисциплінований. Кількість проведених уроків з позитивною оцінкою становить менше 50% від загальної кількості, без поважної причини, пропустив більше 50% навчальних днів навчальної (ознайомлювальної) практики. Не виконав більшу частину завдань модулів, не провів жодного уроку. Повторний курс навчання.

#### ***10. Рекомендовані джерела інформації***

##### ***Основна література***

1. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у шкільних навчальних закладах: навчальний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 126 с.
2. Грабовський Ю. А. Ткачук В. П., Степанюк С.І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики: навчальний посібник. Херсон: Видавництво ХДУ, 2013. 231с.
3. Лаппо В. В. Методика виховної роботи в літніх дитячих оздоровчих таборах: Практичний посібник. Івано-Франківськ: НАР, 2016. 40 с.
4. Олійник І. О., Єрусалимець І. О. Рухливі ігри. Кременець: КОГПІ, 2005. 104 с.
5. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Г. В. Безверхня, А. А. Семенов, М. М. Килимистий, Р. В. Маслюк. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
8. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : Фест-Прінт. 2017. 179 с.
9. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
10. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор: методичні рекомендації. Кривий Ріг : КДПУ, 2016. 145 с.

##### ***Допоміжна література***

1. Башавець Н. А. Методичні рекомендації до організації практичної та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивно-масової роботи» для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем спеціальності 014 Середня освіта

(Фізична культура). Одеса: Університет Ушинського, 2020. 28 с.

2. Бровчук С. Є. «Веселі перегони» для учнів 6-х класів. *Фізичне виховання в школах України*. 2013. №1. С. 27-29.
3. Гаврилюк А. П., Каламарчук Н. О. Організація фізичного виховання в літніх таборах. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.)*. Одеса, 2020. С. 21-23.
4. Гайдукевич К. А. Специфіка організації масових спортивно-художніх свят. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 11. С. 68–78. Жданова О. М., Чеховська Л. Я. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.
5. Криворучко І. В. Словник основних термінів з фізичної культури, основ здоров'я. Нововолинськ, 2015. 28 с.
6. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі : монографія / О. С. Бартків та ін. Луцьк : 2013. 203 с.
7. Скворцова С. С., Жуков В. Л., Рибалко П. Ф. Пропаганда спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в Україні. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, (Суми, 23-24 травня 2019 р.)*. Суми, 2019. Т.1. С. 202-207.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Організація і методика оздоровчої та спортивно масової роботи [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://dspace.lgpu.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/753/7MR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року Наказ МОН № 194 від 15.02.2021 року. [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>
3. Роль фізкультурно- оздоровчої та спортивної роботи в школі [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.slideshare.net/nataliyadmitrenko1/ss-48253268>
4. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/135.pdf>

***Зразок оформлення звітної документації з практики***

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ  
імені адмірала Макарова

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ**

**ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

(повна назва підрозділу)

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

(повна назва кафедри)

\_(повна назва кафедри)

**ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ**

студента  
(*прізвище ім'я по батькові*)

освітній ступінь бакалавр  
спеціальності 014 Середня освіта  
предметна спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
**освітня програма Середня освіта: фізична культура**

База практики:

Термін проходження практики: з « » 20\_\_ р. по « » 20\_\_ р.

Керівник практики

від закладу вищої освіти \_ \_

(*підпис*) (*прізвище та ініціали*)

Керівник практики

від закладу загальної середньої освіти \_ \_

(*підпис*) (*прізвище та ініціали*)

Миколаїв – 20\_\_ рік

Додаток 2

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Керівник практики

від закладу вищої освіти \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН  
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ**

студента \_\_\_\_\_

(прізвище ім'я по батькові)

спеціальності 014 Середня освіта

предметна спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

**освітня програма Середня освіта: фізична культура**

курс \_\_\_\_\_, група \_\_\_\_\_

Термін проходження практики: з «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. по «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Миколаїв – 2025 рік

### Графік проходження практики (наприклад)

| № | Назви робіт                                             | Тижні проходження практики |   |   |   |   |   |   | Відмітка про виконання |
|---|---------------------------------------------------------|----------------------------|---|---|---|---|---|---|------------------------|
|   |                                                         | 1                          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |                        |
|   |                                                         |                            |   |   |   |   |   |   |                        |
|   |                                                         |                            |   |   |   |   |   |   |                        |
|   |                                                         |                            |   |   |   |   |   |   |                        |
|   |                                                         |                            |   |   |   |   |   |   |                        |
|   |                                                         |                            |   |   |   |   |   |   |                        |
|   |                                                         |                            |   |   |   |   |   |   |                        |
|   |                                                         |                            |   |   |   |   |   |   |                        |
|   |                                                         |                            |   |   |   |   |   |   |                        |
|   |                                                         |                            |   |   |   |   |   |   |                        |
|   |                                                         |                            |   |   |   |   |   |   |                        |
|   | Оформлення звітної документації та розробка презентації |                            |   |   |   |   |   |   |                        |

### Керівники практики:

від кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

від бази практики \_\_\_\_\_

(підпис)

(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ  
імені адмірала Макарова

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ**

**ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

(повна назва підрозділу)

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

(повна назва кафедри)

**ЩОДЕННИК ПРАКТИКИ**

**Навчальної практика**

(вид і назва практики)

здобувач вищої освіти

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ім'я )

інститут ННП імені В.О. Сухомлинського

кафедра мет

спеціальність 0А4. Середня освіта

спеціалізація А4.11 Фізична культура

освітня програма Середня освіта: фізична культура

курс ІІІ, група 3831

### Форма ведення щоденника

| Дата | Зміст роботи                                                                                                                                              | Самоаналіз | Відмітка про виконання | Примітка |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----------|
|      | Вступ до навчальної практики. Мета і завдання організації спортивної роботи. Вивчення теоретичних засад техніки безпеки при проведенні масових заходів.   |            |                        |          |
|      | Теоретичне ознайомлення з базою практики. Аналіз структури управління та нормативно-правового забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності закладу.    |            |                        |          |
|      | Методичні особливості проведення спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів для різних верств населення (дітей, молоді, дорослих, осіб літнього віку). |            |                        |          |
|      | Планування спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів. Методика складання календарних планів та положень про змагання для різних категорій населення.   |            |                        |          |
|      | Розробка програм спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів. Створення авторських моделей занять з урахуванням специфіки обраного контингенту.   |            |                        |          |
|      | Аналіз та оцінювання ефективності запроєктованих заходів. Підготовка звітної документації та оформлення щоденника за підсумками теоретичної практики.     |            |                        |          |
|      |                                                                                                                                                           |            |                        |          |

Керівники практики:

від Університету \_\_\_\_\_  
(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

від бази практики \_\_\_\_\_  
(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

[illegible]

(назва підприємства, організації, установи)

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal blue lines spaced evenly down the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is otherwise completely blank, with no margins or additional markings.

\_\_\_\_\_  
(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_року

[illegible][illegible]

Оцінка:

за національною шкалою

(підпис)

(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_  
(прізвище та ім'я)

Прибув.

Печатка  
підприємства, організації, установи «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

\_\_\_\_\_  
(підпис) (посада, Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Вибув.

Печатка  
підприємства, організації, установи «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

\_\_\_\_\_  
(підпис) (посада, Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

**Зразок оформлення звіту про проходження практики**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач закладу освіти  
(підпис)

---

(прізвище та ініціали)  
« » 2025 року

**ЗВІТ  
ПРО ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ**

студента  
(прізвище ім'я по батькові)

освітній ступінь бакалавр  
спеціальності А4 Середня освіта  
предметна спеціальність А4.08 Середня освіта (Фізична культура)  
освітня програма Середня освіта: фізична культура  
курс , група

Термін проходження практики: з «\_\_» \_\_\_\_ 2025 р. по «\_\_» \_\_\_\_ 2025 р.  
навчальна практика

Керівник практики  
від закладу вищої освіти \_ \_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник практики  
від закладу освіти \_ \_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Миколаїв – 20\_\_ рік

## СХЕМА ЗВІТУ

УВАГА!!! Звіт з виробничої практики оформлюється на аркуші формату А-4, комп'ютерна верстка, затверджується печаткою і підписом директора закладу її освіти.

### **1. Загальні відомості:**

місце, терміни проходження виробничої практики в закладі освіти; прізвища й ініціали директора, завуча, вчителя.

### **2. Аналітична інформація про виконання індивідуального плану студента-практиканта:**

Якість самостійно проведених залікових форм роботи з навчальної, методичної та виховної роботи (зазначити, які саме проводили, час проведення): позитивні та негативні сторони, труднощі, які виникли під час практики, чим обумовлені.

### **3. Самоаналіз методичного супроводу освітньо-виховного процесу закладу освіти:**

зміст організаційної, освітньо-виховної діяльності, методичної документації.

### **4. Власна оцінка результатів проходження практики.**

Пропозиції щодо організації та проведення практики.

Студент-практикант\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## Вимоги до звіту

Звіт студента повинен відповідати наступним правилам оформлення:

1. Обсяг звіту складає довільну кількість сторінок комп'ютерного набору. До загального обсягу входять титульна сторінка, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел та додатки.
2. Текст набирається на аркушах паперу стандартного формату А-4 з використанням шрифтів текстового редактора Times New Roman, кеглем 14, через 1,5 інтервали з дотриманням таких розмірів полів: верхнього і нижнього – 20 мм, лівого – 30 мм, правого – 10 мм.
3. Титульна сторінка оформляється за встановленою формою (див. Додаток 2).
4. Заголовки розділів виконують великими літерами, симетрично до тексту, наприклад:

ЗМІСТ

ВСТУП

ОСНОВНА ЧАСТИНА

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

Крапку в кінці заголовку не ставлять.

5. Список використаної літератури та інших документальних джерел, використаних під час роботи, розміщуються після висновків і оформляється відповідно до чинних стандартів ДСТУ 2015 року.