

СХВАЛЕНО

Педагогічною радою

Комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

15.03. 2026, протокол № 8

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом від 14.03 2026 № 48

Директор коледжу

Олег ДЕРЛЮК



ПРОГРАМА

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

здобувачів освіти II курсу

**підготовки фахового молодшого бакалавра
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Олена КУДЗІЄВА – спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

« 10 » березня 2026 року, протокол № 10

Розглянуто методичною радою

« 17 » березня 2026 року, протокол № 4

Голова методичної ради Олена Олена КУДЗІЄВА

ПРОГРАМА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

Пояснювальна записка

Організаційно-тренерська практика є невід'ємною складовою підготовки фахівців з фізичної культури та спорту до майбутньої практичної діяльності. Відповідно до навчального плану та освітньо-професійної програми галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр організаційно-тренерська практика проводиться на другому курсі коледжу в 4-му семестрі і триває два тижні.

Практика забезпечує тісний зв'язок теоретичного навчання з самостійною роботою здобувача освіти, надає йому досвід організації та здійснення роботи тренера з виду спорту шляхом вивчення структури і змісту роботи тренера у різних ланках підготовки спортсменів України, що сприяє прискоренню професійної адаптації майбутнього спеціаліста до трудової діяльності.

Мета практики – опанування здобувачами фахової передвищої освіти сучасних методів і форм організації роботи тренера з виду спорту, формування на основі отриманих знань, навичок і умінь, необхідних для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень, виховання навички систематичного оновлення своїх знань та творчого використання їх у практичній діяльності.

Завдання практики:

- ознайомлення здобувачів фахової передвищої освіти зі структурою і змістом роботи спортивних організацій, що є об'єктами практики;
- створення цілісного уявлення про зміст і характер тренерської діяльності (організаційна, виховна, навчально-спортивна, адміністративно-господарська, суддівська);
- формування стійких навичок з організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту;

- навчання здобувачів фахової передвищої освіти передових методів організації і планування діяльності тренера.

Загальні вимоги до знань

Здобувач фахової передвищої освіти повинен знати:

- основні положення сучасної теорії та методики підготовки спортсменів;
- мету, завдання, принципи, засоби, методи навчання та тренування з обраного виду спорту;
- суть та зміст структури підготовки до змагань з урахуванням закономірностей періодизації спортивного тренування;
- організацію та проведення змагань з обраного виду спорту;
- матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу та змагань.

Загальні вимоги до умінь

Здобувач фахової передвищої освіти повинен вміти:

- ефективно використовувати основні положення загальної теорії та методики підготовки спортсменів;
- здійснювати навчально-тренувальний процес в обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування;
- організовувати та проводити змагання з обраного виду спорту;
- виконувати функції судді та представника команди з обраного виду спорту;
- дотримуватись правил техніки безпеки, страхування, експлуатації спортивного інвентарю та спортивних споруд.

КЕРІВНИЦТВО ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТРЕНЕРСЬКОЮ ПРАКТИКОЮ

Відповідальність за загальну організацію практики та контроль за її проведенням здійснює заступник директора з навчальної роботи.

Загальне навчально-методичне керівництво практикою, організацію практики та контроль за її проведенням здійснює призначена наказом особа.

Навчально-методичне керівництво і виконання програми практики забезпечує циклова комісія професійної та практичної підготовки. Організаційні заходи, що забезпечують підготовку, порядок проведення і контроль практики покладається на призначену наказом директора коледжу особу.

Безпосередній контроль за організацію практики та за результати її проведення покладається на заступника директора з навчальної роботи.

Керівництво практикою здійснюється двосторонньо: керівником від коледжу та керівником від бази практики.

Обов'язки заступника директора з навчальної роботи:

- укладає договори про проведення практики між коледжем та базами практики;
- складає кошторис щодо витрат на проведення практики здобувачів освіти (за необхідністю);
- забезпечує здобувачів освіти документацією, необхідною для практики;
- здійснює розрахунок з базами практики відповідно до договору на проведення практики (за необхідністю);
- здійснює загальний контроль за ходом практики та веденням документації;
- у складі комісії приймає участь у захисті практики здобувачами освіти коледжу;
- готує щорічний аналіз практичної підготовки здобувачів освіти коледжу за звітами циклової комісії професійної та практичної підготовки.

Обов'язки керівника практики від циклової комісії професійної та

практичної підготовки:

- перед початком практики забезпечує готовність баз практики до прийому здобувачів фахової передвищої освіти: надає копію наказу про проведення практики, копію робочої програми практики;
- перед початком практики виконує організаційні заходи зі здобувачами фахової передвищої освіти: проводить настановчу конференцію, ознайомлює з робочою програмою практики, дає інформацію про порядок проходження практики, забезпечує необхідними документами, інформує про систему звітності з практики, визначає старост груп на практиці, відповідальних за ведення інформаційного листа про перебування здобувачів на базі практики;
- проводить інструктаж з охорони праці і техніки безпеки;
- спільно з керівником практики від бази практики знайомить здобувачів фахової передвищої освіти з правилами внутрішнього трудового розпорядку установи та організації;
- контролює забезпечення нормальних умов праці і побуту здобувачів фахової передвищої освіти під час практики та виконання ними правил внутрішнього трудового розпорядку;
- спільно з керівником практики від бази практики забезпечує якісне проходження практики згідно з програмою;
- контролює ведення інформаційного листа про перебування здобувачів фахової передвищої освіти на базі практики;
- перевіряє й дає оцінку звітній документації практиканта після закінчення практики;
- у складі комісії приймає участь у захисті практики здобувачами фахової передвищої освіти коледжу;
- готує та подає письмовий звіт про проведення та результати практики заступнику директора з навчальної роботи, оприлюднює звіт на методичній раді коледжу.

Обов'язки керівників від бази практики зазначені в договорі на проведення

практики.

Обов'язки здобувача фахової передвищої освіти:

- приймає участь у настановчій та підсумковій конференції з практики;
- отримує консультації щодо оформлення всіх необхідних документів з практики;
- своєчасно прибуває на базу практики, повертає повідомлення про прибуття на базу практики до коледжу у триденний термін після початку практики;
- ознайомлюється з робочою програмою практики та виконує всі завдання, що передбачені програмою;
- розроблює та затверджує у керівника практики індивідуальний план проходження практики;
- проходить інструктаж з правил охорони праці і техніки безпеки, та суворо дотримується правил охорони праці і техніки безпеки;
- вивчає правила внутрішнього трудового розпорядку установи та організації, відповідально їх виконує;
- несе відповідальність за виконану роботу на базі практики;
- готує, відповідно до вимог робочої програми практики, звітну документацію та у визначений термін надає керівнику практики;
- своєчасно складає залік з практики.

ЗАХОДИ, СПРЯМОВАНІ НА ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Під час проходження організаційно-тренерської практики здобувач фахової передвищої освіти зобов'язаний:

1. Дотримуватися правил безпеки під час навчально-тренувального процесу.
2. Сприяти підтримці оптимальної працездатності спортсменів на заняттях.
3. Проводити інструктаж спортсменів з правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.

Здобувач фахової передвищої освіти зобов'язаний дотримуватися вимог запобігання травматизму під час навчально-тренувального процесу.

Найхарактернішими чинниками травматизму є:

- порушення методичних принципів проведення навчально-тренувального заняття, не дотримування правил техніки страхування та допомоги;
- несправність інвентарю та обладнання, незадовільний санітарний стан місць занять.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

Зміст програми організаційно-тренерської практики складається з наступних модулів:

1. Організаційна робота.
2. Навчальна робота.
3. Масова фізкультурно-оздоровча та виховна робота.

Модуль 1. Організаційна робота

Організаційна робота – участь здобувачів фахової передвищої освіти у конференціях і нарадах, ознайомлення з об'єктом практики, підготовка документації.

Участь у конференціях і нарадах передбачає: участь у настановній конференції з питань змісту й організації практики, участь у зборах бригади, які проводять керівники практики.

Знайомство з об'єктом практики:

- співбесіда з керівником об'єкту практики, тренерами з видів спорту;
- ознайомлення з організацією тренувального процесу, виховної роботи, структурою і змістом підготовки спортсменів;
- вивчення законодавчої і нормативної документації бази практики;
- ознайомлення з інструктивно-методичними документами, планом роботи в закріпленій групі з виду спорту;
- ознайомлення зі станом матеріально-технічного, методичного та наукового забезпечення навчально-тренувального процесу;
- ознайомлення з лікарським контролем за станом здоров'я і фізичним розвитком спортсменів.

Самостійна робота:

- ознайомлення з інструктивно-методичними документами, планом роботи в закріпленій групі з виду спорту, з документацією (особовими справами спортсменів, журналом тренувальної групи);
- ознайомлення з санітарно-гігієнічним і педагогічним контролем за проведенням тренувальних занять;

- вивчення вікових особливостей спортсменів групи, в яких працює практикант як помічник тренера.

В умовах дистанційної форми проведення організаційно-тренерської практики отримання всієї інформації відбувається у дистанційному режимі і здійснюється у форматі відео конференції з використанням платформ ZOOM та Google Classroom.

Модуль 2. Навчальна робота

Навчальна робота складається з навчально-методичної роботи і навчально-спортивної роботи.

Навчально-методична робота передбачає ознайомлення зі складанням навчальної документації з фізичної культури і спорту:

- індивідуального плану роботи;
- плану-роботи тренерської ради;
- річного плану проходження навчального матеріалу з обраного виду спорту;
- плану-графіку тренувальних занять на місяць з обраного виду спорту;
- планів-конспектів тренувальних занять з обраного виду спорту;
- положення про змагання з обраного виду спорту;
- кошторису витрат на проведення змагань, або на участь у змаганнях з обраного виду спорту;
- звіту про здійснену роботу за період практики.

Навчально-спортивна робота:

- проведення навчально-тренувальних занять помічником тренера з обраного виду спорту;
- проведення навчально-тренувальних занять разом з іншими практикантами з обраного виду спорту;
- перегляд та аналіз навчально-тренувальних занять, які проводить тренер з обраного виду спорту;
- самостійне проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту;

- самостійне проведення контрольного навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту.

Самостійна робота:

- самостійне опрацювання фахової літератури з питань складання навчальної документації з фізичної культури і спорту;
- складання індивідуального плану роботи на практиці;
- складання річного плану проходження навчального матеріалу з обраного виду спорту;
- складання плану-графіку тренувальних занять на місяць з обраного виду спорту;
- складання планів-конспектів навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту;
- складання положення про змагання з обраного виду спорту;
- складання кошторису витрат на проведення змагань, або на участь у змаганнях з обраного виду спорту;
- складання звіту про здійснену роботу за період практики.

В умовах дистанційної форми проведення організаційно-тренерської практики:

- документи планування та звітності, що входять до залікової документації здобувачів фахової передвищої освіти готуються ними з використанням платформи Google Classroom;
- план-конспект залікового навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту розробляється для групи початкової підготовки на 2 академічні години і надсилається для перевірки і зарахування через платформу Google Classroom;
- самостійне проведення комплексу ЗРВ в підготовчій частині навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту знімається на відео і надсилається для перевірки і зарахування через платформу Google Classroom;
- самостійне проведення навчання техніки виконання рухового завдання

з обраного виду спорту в основній частині навчально-тренувального заняття знімається на відео і надсилається для перевірки і зарахування через платформу Google Classroom;

- самостійне проведення комплексу вправ на розвиток гнучкості в заключній частині навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту знімається на відео і надсилається для перевірки і зарахування через платформу Google Classroom.

Модуль 3. Масова фізкультурно-оздоровча та виховна робота

- брати участь у прийнятті контрольних нормативів;
- ознайомлення з документацією щодо списання спортивної форми, інвентарю, знарядь;
- ознайомлення з документацією по оформленню спортивних розрядів;
- отримати навички у веденні основної суддівської документації (заявки, протоколи, звіт головного судді);
- брати участь у суддівстві змагань з обраного виду спорту;
- проведення бесіди про історію і сучасний стан обраного виду спорту.

Самостійна робота:

- ознайомлення з роботою з фізичної культури і спорту на об'єкті практики, її плануванням та обліком;
- підготовка до самостійного проведення фізкультурно-масової і спортивної роботи: товариських спортивних зустрічей з іншими командами, екскурсій, походів, фізкультурних свят;
- пошук матеріалів до проведення бесіди про історію і сучасний стан обраного виду спорту.

В умовах дистанційної форми проведення організаційно-тренерської практики в рамках модуля масової фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи здобувачі фахової передвищої освіти проводять бесіду про обраний вид спорту у закріпленій за ними групі з використанням платформи ZOOM.

ДОКУМЕНТИ ПЛАНУВАННЯ

Титульний лист оформлення навчальної обліково-звітної документації

Комунальний заклад
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

ДОКУМЕНТАЦІЯ
з організаційно-тренерської практики
здобувача освіти ІІ курсу

ПП

Керівник практики

ІІ

Дніпро 202__ року

Індивідуальний план роботи

Індивідуальний план роботи здобувача фахової передвищої освіти на практиці розробляється на основі програми практики на весь її період, з урахуванням конкретних умов діяльності ДЮСШ або спортивного клубу.

Зміст роботи планується по основним розділам:

1. Організаційна робота.
2. Навчальна робота.
3. Масова фізкультурно-оздоровча та виховна робота.

Кожен пункт плану повинен бути чітко сформульований і носити конкретний характер, при цьому необхідно зазначити термін виконання кожного виду роботи. Після завершення запланованої роботи в графі «відмітка про виконання» записується «виконано», якщо вона не виконана, то робиться відмітка «не виконано» з поясненням причини невиконання.

Зразок оформлення індивідуального плану

Індивідуальний план роботи здобувача освіти на практиці

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання
1. Організаційна робота			
2. Навчальна робота			
3. Масова фізкультурно-оздоровча та виховна робота			

План роботи тренерської ради або план роботи Ради спортивного клубу

Тренерська рада створюється з числа тренерів-викладачів, які вибирають із свого складу голову і секретаря. Тренерська рада готує і розглядає на своїх засіданнях програми і плани навчально-тренувальних занять, плани виховної роботи, календар спортивно-масових заходів, плани підготовки спортсменів.

Рада заслуховує і затверджує звіти тренерів-викладачів про свою роботу та підбиває підсумки навчально-спортивної роботи.

План роботи тренерської ради може складатися за основними розділами роботи або за строками проведення засідань.

Основні розділи роботи тренерської ради: організаційна робота, навчально-спортивна робота, фізкультурно-оздоровча робота, агітаційно-масова та господарча робота.

Зразок оформлення плану роботи Ради спортивного клубу

ПЛАН РОБОТИ РАДИ СПОРТИВНОГО КЛУБУ

№ з/п	Найменування заходу	Строк виконання	Відповідальний
1	2	3	4
Організаційна робота			
Навчально-спортивна робота			
Масова фізкультурно-оздоровча робота			
Агітаційно-масова робота			
Господарча робота			

План-графік навчально-тренувальних занять на місяць

План-графік навчально-тренувальних занять на місяць складається на основі річного плану і визначає зміст окремих занять, набір необхідних для навчання основних засобів. Навчальний матеріал викладається у визначеній послідовності з урахуванням повторюваності вправ і рівня фізичного навантаження.

Зразок оформлення плану-графіку навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту на місяць

Робочій план на _____ місяць

№	Перелік основних вправ	Числа											
		1	4	7	8	11	14	15	21	22	25	28	29
1	Теорія:												
	Коротка інформація про будову і функції організму людини	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2	Практика:												
	ЗФП	70	50	70	70	50	70	70	50	70	70	50	70
	СФП	40	30	40	40	30	40	40	30	40	40	30	40
3	Технічна підготовка	60	110	60	60	110	60	60	110	60	60	110	60
4	Тактична підготовка	60	15	60	60	15	60	60	15	60	60	15	60
5	Відновлювальні заходи	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20
	Всього хвилин	270	135	270	270	135	270	270	135	270	270	135	270
	Всього годин	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6

План-конспект навчально-тренувального заняття

План-конспект навчально-тренувального заняття складається на основі робочого плану на місяць. Зміст навчально-тренувального заняття, його організація і методика проведення визначаються наміченими задачами, періодом підготовки, складом спортсменів, які займаються, та умовами місця проведення. При цьому необхідно враховувати також і те, що залишилось невиконаним, недостатньо засвоєним або потребує повторення. У цьому документі детально визначаються зміст і засоби кожної частини заняття, дозування вправ та організаційно-методичні вказівки.

Зразок оформлення плану-конспекту навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту

ПЛАН КОНСПЕКТ № навчально-тренувального заняття

з _____

Задачі:

1. _____
2. _____
3. _____

Інвентар та обладнання:

№	Часткові задачі		Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина					
II. Основна частина					
III. Заключна частина					

Положення про змагання

Положення про проведення кожного змагання складається відповідно до його мети проведення.

У положенні визначаються мета, завдання змагання, його характер, указується час і місце проведення, хто запрошується на змагання, програма, умови, залік, визначення і нагородження переможців і призерів, зазначається також строк подання заявок на участь у змаганнях, час приїзду команд, їх розміщення. Частина цих організаційних питань вирішується завчасно по телефону або за попередніми заявками і згодою на участь у змаганнях.

Положення про змагання складається за наступною схемою:

1. Мета і завдання заходу.
2. Час і місце проведення.
3. Керівництво змаганнями.
4. Учасники змагань.
5. Програма та порядок проведення.
6. Система заліку, порядок визначення переможців.
7. Нагородження, заявки і порядок представництва команд.

СХЕМА ЗВІТУ ЗДОБУВАЧА ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Звіт про проходження організаційно-тренерської практики оформлюється наприкінці терміну закінчення практики. Зміст звіту повинен відповідати розділам індивідуального плану здобувача фахової передвищої освіти:

- ознайомлення з об'єктом практики;
- організаційна робота;
- навчально-спортивна робота;
- масова фізкультурно-оздоровча робота.

Зразок оформлення звіту здобувача фахової передвищої освіти

Звіт
здобувача освіти II курсу

(ПП)
про проходження організаційно-тренерської практики

Дата _____

Підпис _____

Перелік документів

що подаються комісії до захисту організаційно-тренерської практики

1. Індивідуальний план роботи на період практики.
2. План роботи тренерської ради.
3. Річний план проходження навчального матеріалу з обраного виду спорту.
4. План-графік тренувальних занять на місяць з обраного виду спорту.
5. План-конспект тренувальних занять з обраного виду спорту (5 шт.).
6. Положення про змагання з обраного виду спорту.
7. Кошторис витрат на проведення змагання, або на участь у змаганнях з обраного виду спорту.
8. Презентація бесіди про історію і сучасний стан обраного виду спорту.
9. Характеристика з об'єкту практики.
10. Звіт про здійснену роботу за період практики.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007.
4. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – 2-ге вид. перероб. та доп. – Київ: КНТ, 2018.
6. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. – Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021.

Додаткова:

7. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2010.
8. Добринський В.С, Мудрик Ж.С., Савчук С.І., Валькевич О.В, Захожа Н.Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. - Луцьк: Вежа-Друк, 2021.
9. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ: Олімпійська література, 2009.