

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

\_\_\_\_\_ М. В. Прозар  
*підпис*

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.  
*число* *місяць*

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

**НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З ПЛАВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЇ  
КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Фізична культура, спортивно-масова  
робота та туризм

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2019-2020 навчальний рік

Розробники програми:

І. В. Райтаровська, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор;

В. Й. Мазур, викладач кафедри спорту і спортивних ігор.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол 11 від «27» серпня 2019 року

ПОГОДЖЕНО

Керівник

групи забезпечення освітньої програми

\_\_\_\_\_ I. I. Стасюк  
*підпис*

## **Зміст робочої програми практики**

1. Метою проходження навчальної практики з плавання і організації краєзнавчо-туристичної діяльності є поглиблення і закріплення теоретичних знань практичних умінь та навичок вчителя фізичної культури з навчальних дисциплін професійної підготовки «Теорія і методика викладання плавання», «Організації краєзнавчо-туристичної діяльності».

### **2. Обсяг дисципліни**

| <b>Найменування показників</b>     | <b>Характеристика навчальної дисципліни</b> |                              |
|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|
|                                    | <b>денна форма навчання</b>                 | <b>заочна форма навчання</b> |
| Рік навчання                       | 2-й рік                                     | 2-й рік                      |
| Семестр вивчення                   | IV семестр                                  | IV семестри                  |
| Кількість кредитів ЄКТС            | 1,5 кредитів                                | 1,5 кредитів                 |
| Загальний обсяг годин              | 45                                          | 45                           |
| Кількість годин навчальних занять  | -                                           | -                            |
| Лекційні заняття                   | -                                           | -                            |
| Практичні заняття                  | 45                                          | 45                           |
| Семінарські заняття                | -                                           | -                            |
| Лабораторні заняття                | -                                           | -                            |
| Самостійна та індивідуальна робота | -                                           | -                            |
| Форма підсумкового контролю        | залік                                       | залік                        |

3. Статус дисципліни: навчальна практика з плавання і організації краєзнавчо-туристичної діяльності входить до циклу нормативних навчальних дисциплін професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: перед початком проходження навчальної практики з плавання й організації та проведення туристичних походів здобувачі вищої освіти вивчають навчальні дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорії і методики викладання

плавання», «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Організації красназавчо-туристичної діяльності» після вивчення яких вони в достатній мірі володіють імітаційними, підвідними та підготовчими вправами для вивчення техніки рухових дій; вміють використовувати під час проведення занять фізичної культури.

#### 5. Програмні компетентності навчання:

##### Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній школі.

##### Загальні компетентності:

- Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.
- Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.
- Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- Здатність розробляти та управляти проектами, колективами людей.
- Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
- Володіти передовими методами керівництва учнівськими колективами, навичками виховної роботи.

##### Фахові компетентності:

- Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

- Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

- Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

- Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

- Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

- Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.
- Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
- Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.
- Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.
- Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.
- Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів.
- Використання нормативних документів у навчально-педагогічній фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій та науково-дослідницькій роботі.
- Використання професійно-профільних знань і практичних навичок з теорії і методики фізичного виховання та педагогічної практики для виробничої діяльності.
- Використання практичних навичок з педагогічної практики та спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської діяльності.
- Використання професійно-профільних знань та практичних вмінь і навичок в організації краєзнавчо-туристичної діяльності.

6. Очікувані результати навчальної практики: здобувачі вищої освіти після проходження практики мають **знати**:

- плавання: класифікацію, систематику і термінологію з плавання; організацію і проведення занять з плавання; гігієнічні вимоги до занять з плавання; зміст, форми організації і методику проведення занять з плавання; профілактику травматизму на заняттях з плавання; лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога; особливості методики проведення занять плавання з дорослими; підготовку місць занять з плавання (в басейні, на водоймищах тощо); організацію змагань і методику суддівства з плавання.
- організацію краєзнавчо-туристичної діяльності: класифікацію видів туризму; специфічні особливості пішохідного, лижного, гірського, велосипедного, водного, спелеотуризму; головні елементи топографії; визначення понять: "рельєф місцевості", "місцеві предмети", "план", "карта", умовні топографічні знаки; будову та правила користування компасом; визначення понять: "азимут істинний", "азимут магнітний", "магнітне

відхилення", правила безпеки в туристських походах; зміст, організацію та завдання секцій та гуртків з туристсько-краєзнавчої роботи; організацію та проведення змагань з техніки туризму; організацію краєзнавчої і суспільно корисної роботи в поході; туристську етику і психологічний клімат в групі; права і обов'язки учасників і керівників походу; загальні кулінарні правила; визначення понять: "режим руху", "темп руху", "порядок руху", "лінія руху"; характеристику переправ в брід, вплав, навісної переправи, по колоді, переправи "маятник"; види і призначення вогнищ; історію, географію, природу рідного краю.

### **Вміти:**

- плавання: знаходити правильний вибір місця для проведення вправ і контролю; підбирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою в плаванні; володіти голосом під час подачі команд; складання і проведення окремих частин тренувань з наступним його аналізом; показати різновиди стилів у плаванні, послідовність вивчення та проаналізувати їх; знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення; обладнати місце для проведення уроків з плавання; оформляти відповідну документацію;

- організація краєзнавчо-туристичної діяльності: працювати з картою, компасом, орієнтуватися на місцевості різними способами; визначати магнітне відхилення; надавати долікарняну допомогу потерпілим; організувати роботу шкільної секції; організувати і провести змагання з техніки туризму; організувати суспільно корисну та краєзнавчу роботу під час походів; комплектувати відділення і розподіляти обов'язки; вибирати район подорожі; оформляти документацію походу; готувати індивідуальне та групове спорядження; укладати рюкзак; комплектувати медичну аптечку; складати харчовий раціон та кошторис походу; заготовляти продукти та зберігати їх; організувати конкурси, художні вечори, тематичні привали; долати природні і штучні перешкоди; рухатися по різних поверхнях; розпалювати вогнище; обирати місця для бівуаку; напинати намет; вибирати місце для вогнища; звертати табір, підводити підсумки походу; оформляти відповідну документацію.

7. Засоби діагностики результатів навчання: проведення фрагментів уроків фізичної культури у різних класах, оформлення звітної документації.

### 8. Програма навчальної практики

#### **Денна форма навчання**

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин |              |
|-------------------------------|-----------------|--------------|
|                               | разом           | у тому числі |

|                                                                                                                                                               |           | лекційні заняття | практичні заняття | семінарські заняття | лабораторні заняття | самостійна робота | індивідуальна робота |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|----------------------|
| <b>Змістовий модуль 1. Удосконалення техніки спортивного та прикладного плавання</b>                                                                          |           |                  |                   |                     |                     |                   |                      |
| Тема 1. Особливості техніки та методика навчання техніки плавання «кріль на грудях», «кріль на спині», «брас».                                                | 6         |                  | 6                 | -                   | -                   | -                 | -                    |
| Тема 2. Поглиблене розучування прикладного плавання.                                                                                                          | 6         |                  | 6                 | -                   | -                   | -                 | -                    |
| Тема 3. Особливості проведення змагань з плавання                                                                                                             | 6         |                  | 6                 |                     |                     |                   |                      |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                                                                                                                           | <b>18</b> |                  | <b>18</b>         | -                   | -                   | -                 | -                    |
| <b>Змістовий модуль 2. Організація краєзнавчо-туристичної діяльності</b>                                                                                      |           |                  |                   |                     |                     |                   |                      |
| Тема 1. Організація та проведення змагань з техніки пішохідного туризму з дітьми шкільного віку. Переходи, малі привали, екскурсії і краєзнавча робота групи. | 9         |                  | 9                 | -                   | -                   | -                 | -                    |
| Тема 2. Методика проведення рухливих ігор на місцевості. Техніка в'язання вузлів, надання долікарської допомоги.                                              | 9         |                  | 9                 | -                   | -                   | -                 | -                    |
| Тема 3. Методика проведення змагань «Веселі старты» та з техніки спортивного орієнтування.                                                                    | 9         |                  | 9                 | -                   | -                   | -                 | -                    |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                                                                                                                           | <b>27</b> |                  | <b>27</b>         | -                   | -                   | -                 | -                    |
| <b>Разом</b>                                                                                                                                                  | <b>45</b> |                  | <b>45</b>         |                     |                     |                   |                      |

### Заочна форма навчання

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин |                  |                   |                     |                     |                   |                      |
|-------------------------------|-----------------|------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|----------------------|
|                               | разом           | у тому числі     |                   |                     |                     |                   |                      |
|                               |                 | лекційні заняття | практичні заняття | семінарські заняття | лабораторні заняття | самостійна робота | індивідуальна робота |

| <b>Змістовий модуль 1. Удосконалення техніки спортивного та прикладного плавання</b>                                                                          |           |  |           |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|---|---|---|---|
| Тема 1. Особливості техніки та методика навчання техніки плавання «кріль на грудях», «кріль на спині», «брас».                                                | 6         |  | 6         | - | - | - | - |
| Тема 2. Поглиблене розучування прикладного плавання.                                                                                                          | 6         |  | 6         | - | - | - | - |
| Тема 3. Особливості проведення змагань з плавання                                                                                                             | 6         |  | 6         |   |   |   |   |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                                                                                                                           | <b>18</b> |  | <b>18</b> | - | - | - | - |
| <b>Змістовий модуль 2. Організація краєзнавчо-туристичної діяльності</b>                                                                                      |           |  |           |   |   |   |   |
| Тема 1. Організація та проведення змагань з техніки пішохідного туризму з дітьми шкільного віку. Переходи, малі привали, екскурсії і краєзнавча робота групи. | 9         |  | 9         | - | - | - | - |
| Тема 2. Методика проведення рухливих ігор на місцевості. Техніка в'язання вузлів, надання долікарської допомоги.                                              | 9         |  | 9         | - | - | - | - |
| Тема 3. Методика проведення змагань «Веселі старты» та з техніки спортивного орієнтування.                                                                    | 9         |  | 9         | - | - | - | - |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                                                                                                                           | <b>27</b> |  | <b>27</b> | - | - | - | - |
| <b>Разом</b>                                                                                                                                                  | <b>45</b> |  | <b>45</b> |   |   |   |   |

### **Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики з плавання здобувачами вищої освіти**

#### **1-й день**

1. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики з плавання.
2. Проведення теоретично-організаційної підготовки.
3. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, стартів та поворотів:
  - Вправи для розучування рухів ногами;
  - Вправи для розучування рухів руками;
  - Вправи на дихання;
  - Узгодження рухів ніг, рук та дихання;
  - Рухливі ігри для засвоєння техніки.
4. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з плавання (групи початкової та попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

## **2-й день**

1. Проведення теоретично-організаційної підготовки.
2. Детальний підбір вправ для закріплення техніки плавання на боці;
3. Аналіз надання допомоги потопаючому.
4. Етапи проведення змагань. Документація змагань. Особливості проведення змагань в школі.

## **Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики з організації краєзнавчо-туристичної діяльності здобувачами вищої освіти**

### **1-й день**

1. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики з організації краєзнавчо-туристичної діяльності.
2. Проведення теоретично-організаційної підготовки.
3. Вихід на маршрут. Переходи, малі привали, екскурсії і краєзнавча робота групи.
4. Організація і техніка бівачних робіт.

### **2-й день**

1. Проведення теоретично-організаційної підготовки.
2. Методика проведення рухливих ігор на місцевості. Етапи проведення змагань. Документація змагань. Особливості проведення змагань в школі.
3. Техніка в'язання вузлів.
4. Надання долікарської допомоги.

### **3-й день**

1. Методика проведення змагань «Веселі старты». Сценарій. Обов'язки суддів.
2. Оформлення зведеного та поестафетних протоколів. Звітна документація.
3. Особисто – командні змагання зі спортивного орієнтування.

## **Звітна документація про результати проходження навчальної практики зі спортивних ігор**

### **Підготувати:**

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

## 10. Критерії оцінювання результатів навчання

| Поточний і модульний контроль (100 балів) |                    | Залік |
|-------------------------------------------|--------------------|-------|
| Змістовий модуль 1                        | Змістовий модуль 2 | 100   |
| 40                                        | 60                 |       |

### Критерії оцінювання організаційно-теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти

| Рівень навчальних досягнень            | Оцінка в балах ( за 12-бальною системою) | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Початковий (понятійний)</b>         | 1                                        | Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді «Так» чи «Ні».                                                                |
|                                        | 2                                        | Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спроби розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні «Так» чи «Ні»; може самостійно в підручнику знайти відповідь.             |
|                                        | 3                                        | Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань та навичок; робить спроби виконання дій репродуктивного характеру.                                                                                                         |
| <b>Середній (репродуктивний)</b>       | 4                                        | Студент володіє початковими знаннями, знає близько половини навчального матеріалу, здатний його відтворити; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.                                                      |
|                                        | 5                                        | Студент знає більше половини навчального матеріалу, може дати визначення поняттям категорій(з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу.                                |
|                                        | 6                                        | Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною проте недостатньо осмисленою, самостійно осмислює більшу частину матеріалу. |
| <b>Достатній (алгоритмічно дієвий)</b> | 7                                        | Студент вірно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних                                              |

|                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |    | думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях.                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                              | 8  | Знання студента досить повні вільно використовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, вміє аналізувати робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями.                                                                                                         |
|                                              | 9  | Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації, чітко тлумачить поняття, нормативні документи, виконує прості творчі завдання. |
| <b>Високий<br/>(творчо-<br/>професійний)</b> | 10 | Студент володіє глибокими і міцними знаннями та вміє їх використовувати в практичній діяльності; вміє робити аргументовані висновки; оцінювати тенденції, факти та явища; володіє матеріалом з суміжних дисциплін.                                                                                           |
|                                              | 11 | Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх; спроможний самостійно вивчити матеріал; вміє оцінювати та характеризувати проблемні ситуації.                                                                                           |
|                                              | 12 | Студент має системні, дієві знання, використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні завдання; вміє розв'язувати проблемні ситуації, самостійно здобувати і використовувати інформацію.                                                          |

### Поточна робота (Змістовий модуль 1 - 40 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів під час навчальної практики рівний 12.

| Поточний контроль                                                                                            | Кількісний показник | Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|
| Змістовий модуль 1 (40 балів)                                                                                |                     |                                                  |
| 1) Проведення частини уроку з плавання «Кріль на грудях»:<br>а) підготовчої частини;<br>б) основної частини. |                     | 4 – 12<br>4 – 12                                 |
| 2) Проведення частини уроку з плавання «Кріль на спині»:<br>а) підготовчої частини;<br>б) основної частини.  |                     | 4 – 12<br>4 – 12                                 |
| 3) Проведення частини уроку з плавання «Брас»:<br>а) підготовчої частини;<br>б) основної частини.            |                     | 4 – 12<br>4 – 12                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|
| 4) Проведення частини уроку з з плавання «Нирання»:<br>а) підготовчої частини;<br>б) основної частини.                                                                                                                                                                                                              |  | 4 – 12<br>4 – 12                                   |
| 5) Проведення частини уроку з з плавання «Спасання на суші і воді»:<br>а) підготовчої частини;<br>б) основної частини.                                                                                                                                                                                              |  | 4 – 12<br>4 – 12                                   |
| 6) Методика суддівства змагань з плавання<br>- розробка положення про проведення першості школи з плавання;<br>- підготовка документації змагань;<br>- розробка сценарію свята на воді;<br>- підготовка таблиці результатів першості школи з плавання;<br>- підготовка звіту головного судді про проведення змагань |  | 4 – 12<br><br>4 – 12<br>4 – 12<br>4 – 12<br>4 – 12 |

### Поточна робота (Змістовий модуль 2 - 60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів під час навчальної практики рівний 12.

| Поточний контроль                                                                                                                                                                                                                                           | Кількісний показник | Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|
| Змістовий модуль 2 (60 балів)                                                                                                                                                                                                                               |                     |                                                  |
| 1. Організація змагань з техніки пішохідного туризму:<br>- розробити два маршрути з урахуванням умов місцевості;<br>- скласти кошторис, харчовий раціон дводенного туристичного походу з ночівкою для п'ятнадцяти учасників;<br>- підготувати документацію. |                     | 4 – 12<br>4 – 12<br>4 – 12                       |
| 2. Техніка безпеки в туристичному поході.                                                                                                                                                                                                                   |                     | 4 – 12                                           |
| 3. Організація і проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю.                                                                                                                                                                       |                     | 4 – 12                                           |
| 4. Розподіл обов'язків учасників туристичної подорожі.                                                                                                                                                                                                      |                     | 4 – 12                                           |
| 5. Розробка документації походу. Вибір району подорожі і розробка маршруту.                                                                                                                                                                                 |                     | 4 – 12                                           |
| 6. Складання кошторису походу.                                                                                                                                                                                                                              |                     | 4 – 12                                           |
| 7. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності                                                                                                                                                                             |                     | 4 – 12                                           |
| 8. Організація харчування туристів у поході.                                                                                                                                                                                                                |                     | 4 – 12                                           |
| 8. Організація і техніка бівачних робіт.                                                                                                                                                                                                                    |                     | 4 – 12                                           |
| 9. Рятувальні роботи: вузли і обов'язки, натягування переправи.                                                                                                                                                                                             |                     | 4 – 12                                           |
| 10. Перша долікарська допомога при проведенні практичних занять туризмом.                                                                                                                                                                                   |                     | 4 – 12                                           |
| 11. Організація і проведення змагань з техніки пішохідного туризму.                                                                                                                                                                                         |                     | 4 – 12                                           |
| 12. Організація і проведення змагань «Веселі старты».                                                                                                                                                                                                       |                     | 4 – 12                                           |
| 13. Організація і проведення змагань зі спортивного орієнтування.                                                                                                                                                                                           |                     | 4 – 12                                           |

**Перелік індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти першого  
(бакалаврського) рівня для написання та проведення уроку фізичної  
культури з плавання**

1. Вивчення техніки дихання при плаванні способом “Кріль на грудях”. Гра, що сприяє оволодінню з водним середовищем.
2. Розучування рухів ногами при плаванні способом “Кріль на грудях”. Рухлива гра, що сприяє засвоєнню рухів ногами.
3. Розучування рухів руками при плаванні способом “Кріль на грудях”. Рухлива гра.
4. Розучування техніки плавання способом “Кріль на грудях”. Узгодженість рухів ніг, рук та дихання. Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
5. Розучування техніки плавання способом “Кріль на спині”. Гра, що сприяє оволодінню з водним середовищем.
6. Розучування техніки плавання способом “Кріль на спині”. Робота рук.
7. Розучування техніки роботи ніг при оволодінні стилем “Кріль на спині”.
8. Розучування техніки плавання стилем “Кріль на спині”. Узгодженість роботи ніг, рук, дихання. Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
9. Закріплення розучуваної техніки плавання стилем “Кріль на спині”. Гра, що сприяє закріпленню техніки.
10. Розучування техніки дихання при плаванні стилем “Брас”. Гра, що сприяє оволодінню дітей з водою.
11. Розучування роботи рук при плаванні стилем “Брас”.
12. Розучування роботи ніг при плаванні стилем “Брас”.
13. Розучування техніки плавання стилем “Брас”. Узгодженість роботи ніг, рук, дихання. Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
14. Закріплення техніки плавання стилем “Брас”. Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
15. Розучування техніки дихання при плаванні стилем “Батерфляй”. Гра, що сприяє оволодінню з водним середовищем.
16. Розучування техніки рухів ногами і тулубом при плаванні стилем “Батерфляй”.
17. Розучування техніки рухів руками при плаванні стилем “Батерфляй”.
18. Розучування техніки плавання способом “Батерфляй”. Узгодженість рухів руками, ногами, тулубом. Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
19. Закріплення (вдосконалення) техніки плавання способом “Батерфляй”. Гра, що сприяє засвоєнню техніки.
20. Розучування техніки старту з тумбочки.
21. Розучування техніки старту з води.

22. Розучування “закритому” повороту.
23. Розучування “відкритому” повороту.

**Перелік індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для екскурсій, прогулянок, організації змагань з техніки пішохідного туризму**

1. Техніка безпеки в туристичному поході.
2. Організація і проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю.
3. Розподіл обов’язків учасників туристичної подорожі.
4. Розробка документації походу. Вибір району подорожі і розробка маршруту.
5. Складання кошторису походу.
6. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності.
7. Організація харчування туристів у поході.
8. Організація і техніка бівачних робіт.
9. Рятувальні роботи: вузли і обов’язки, натягування переправи.
10. Перша долікарська допомога при проведенні практичних занять туризмом.
11. Організація і проведення змагань з техніки пішохідного туризму.

**Екскурсії:**

1. Екскурсія по Старому місту «Квітка на камені».
2. Кам’янець-Подільський – перлина Поділля.
3. Кам’янець-Подільський – місто сонця.
4. Кам’янець-Подільський – історичне місто.
5. 7 чудес України(м.Кам’янець-Подільський).
6. Релігійний центр Поділля – Бакота.
7. Кришталева печера в селі Кривче Тернопільської області.
8. Хотинська фортеця – таємниці і загадки.

**Прогулянки:**

1. Каньйон Старої фортеці.
2. Цибулівський ліс.
3. Подільські Товтри.

## Рейтингова оцінка з кредитного модуля

**Рейтингова оцінка з кредитного модуля (RD)** – сумарна підсумкова оцінка за багатобальною шкалою рівня засвоєння студентом певного кредитного модуля (навчальної дисципліни) упродовж його вивчення.

| Рейтингова оцінка з кредитного модуля | Оцінка за шкалою ECTS                                                                                               | Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %) | Екзаменаційна оцінка за національною шкалою | Національна залікова оцінка |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|
| 90-100 і більше                       | A (відмінно)                                                                                                        | 10                                                     | відмінно                                    | зараховано                  |
| 82-89                                 | B (дуже добре)                                                                                                      | 25                                                     | добре                                       |                             |
| 75-81                                 | C (добре)                                                                                                           | 30                                                     |                                             |                             |
| 67-74                                 | D (задовільно)                                                                                                      | 25                                                     | задовільно                                  |                             |
| 60-66                                 | E (достатньо)                                                                                                       | 10                                                     |                                             |                             |
| 35-59                                 | FX (незадовільно з можливістю повторного складання)                                                                 |                                                        | незадовільно                                | незараховано                |
| 34 і менше                            | F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля) |                                                        |                                             |                             |

Перескладання рейтингових оцінок (від 60 і більше балів) з метою їх підвищення дозволяється лише у виняткових випадках за погодженням з деканом факультету та з дозволу ректора університету.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок студента на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації студентом поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них.

## 11. Рекомендована література:

### Плавання

#### Основна

1. Ванджура В. Я. Рекомендації та план-конспекти навчання дітей плаванню. Тернопіль: видавництво «Горлиця», 2009. 22 с. з іл.
2. Викулов А. Д. Плавание . Москва: 2001. 150 с.
3. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2006. 502 с.
4. Платонов В. Н. Плавание. Київ: Олімпійська література, 2000. 495

с.

5. Райтаровська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання / методичні рекомендації. Київ КНТ, 2017. 50 с.

6. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Плавання. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 156 с.

#### **Допоміжна**

1. Игра на воде как средство подготовленности квалифицированных пловцов. ТиПР ф/к, №3, 1986. С. 55.

2. Познавательная и образовательная направленность уроков плавания (Васильев) Ф/К в шк., №6, 1990. С. 27.

3. Игры на воде. (Анфиногенов) Ф/К в шк., №6, 1986. С. 40.

4. Предупреждение несчастных случаев на воде (Долгова) Ф/К в шк., №6, 1986. С. 40.

5. Игры - средство обучения плаванию. Ф/К в шк., №6, 1991. С.36.

6. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания. Ф/К в шк., №6, 1988. С. 43.

7. Подготовительные упражнения для обучения плаванию младших школьников. Ф/К в шк., №12, 1988. С. 12.

8. Шишкін О.П., Райтаровська І.В. Можливості людини у водному середовищі в умовах надмірних навантажень. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2016. 132 с.

### **Організація краєзнавчо-туристичної діяльності**

#### **Основна**

1. Власов В.А., Нагорный А. Туризм: [учеб.-метод. пособие].М.:Высшая шк; 1977.95 с.

2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2009.304 с.

3. Гуска М.Б., Стринадко В.С., Гуска М.В., Зубаль М.В., Стасюк І.І. Перша долікарська допомога та критичні ситуації під час подорожей: навч.-метод.посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. 264 с.

4. Гуска М.Б., Зубаль М.В., Мазур В.Й., Гуска М.В.Теорія і методика викладання рухливих ігор та забав. Навчально-методичний посібник. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.

5. Дмитрук О.Ю.,Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2008. 280 с., іл.

6. Зубаль М.В., Райтаровська І.В. Організація краєзнавчо-оздоровчої туристичної діяльності: методичні рекомендації. 2-е видання перероб і доповн. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2016. 44с.

7. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навчальний посібник. К.: Кондор, 2006. 576с.

8. Курилов В.Т. Туризм: [учеб.пособие для студентов пединститутов]. М.: Просвещение. 1988. 224 с., ил.

9. Моргунов Б.П. Туризм: [учеб.-метод. пособие для студ. пед.ин-тов]. М., Просвещение, 1998. 168 с., ил.

10. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2010. 248 с. (Серія «Альма-матер»)

### **Допоміжна**

1. Гуска М. Б., Зубаль М. В. Основи теорії і методики рекреаційно-оздоровчого туризму: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. 100 с.

2. Зубаль М. В., Райтаровська І. В. Практикум з дисципліни «Організація краєзнавчо-туристичної діяльності». Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2011. 18с.

3. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] О. М. Жданова, А. М. Тучак, [та ін.]. Луцьк : Вежа, 2000. 240 с.

4. Федорченко В. К., Мініч І. М. Туристський словник-довідник. К. : Дніпро, 2000. 160 с.

### **12. Рекомендовані джерела інформації**

#### **Плавання**

|                                                                                                        |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <a href="http://usf.org.ua/">http://usf.org.ua/</a>                                                    | Федерація плавання України  |
| <a href="http://www.swim-video.ru">http://www.swim-video.ru</a>                                        | Відео про плавання          |
| <a href="http://ukrswim.org/">http://ukrswim.org/</a>                                                  | Ліга плавання України       |
| <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>                                          | Сайт шанувальників плавання |
| <a href="http://uk.wikipedia.org/wiki/Спортивне_плавання">uk.wikipedia.org/wiki/Спортивне_плавання</a> | Вікіпедія                   |
| <a href="http://ua-referat.com/Плавання">ua-referat.com/Плавання</a>                                   | Реферати з плавання         |
| <a href="http://vk.com/swimming_ru">http://vk.com/swimming_ru</a>                                      | Клуб шанувальників плавання |
| <a href="http://swim7.narod.ru">swim7.narod.ru</a>                                                     | Все про плавання            |
| <a href="http://lib.meta.ua">http://lib.meta.ua</a>                                                    | Бібліотека                  |

## Організація краєзнавчо-туристичної діяльності

|                                                                                                    |                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <a href="http://www.turystam.in.ua">http://www.turystam.in.ua</a>                                  | Україна туристична                        |
| <a href="http://infotour.in.ua/teor.htm">http://infotour.in.ua/teor.htm</a>                        | Теорія туризму                            |
| <a href="http://infotour.in.ua/vidy.htm">http://infotour.in.ua/vidy.htm</a>                        | Види туризму                              |
| <a href="http://infotour.in.ua/informtur.htm">http://infotour.in.ua/informtur.htm</a>              | Інформаційні технології в туризмі         |
| <a href="http://uk.wikipedia.org/wiki/Спортивне_Туризм">uk.wikipedia.org/wiki/Спортивне_Туризм</a> | Вікіпедія                                 |
| <a href="http://lib.meta.ua">http://lib.meta.ua</a>                                                | Бібліотека                                |
| <a href="http://infotour.in.ua/turukr.htm">http://infotour.in.ua/turukr.htm</a>                    | Туризм в Україні                          |
| <a href="http://infotour.in.ua/mt.htm">http://infotour.in.ua/mt.htm</a>                            | Міжнародний туризм                        |
| <a href="http://infotour.in.ua/turist.htm">http://infotour.in.ua/turist.htm</a>                    | Поради туристам                           |
| <a href="http://infotour.in.ua/innovation.htm">http://infotour.in.ua/innovation.htm</a>            | Іновації в туризмі                        |
| <a href="http://infotour.in.ua/pedtur.htm">http://infotour.in.ua/pedtur.htm</a>                    | Туристська освіта, вивчення іноземних мов |

### Методичні рекомендації до оформлення звітної документації з навчальної практики

#### Вимоги до звіту

Під час проходження практики студент 2 курсу складає звіт, який здається на перевірку керівнику практики за 1-2 дні до її закінчення. Звіт повинен бути виконаний на листах формату А4, мати титульний аркуш із зазначенням назви університету, кафедри, назви практики, групи, прізвища студента.

Основні результати практики студент викладає у звіті, який повинен мати детальний опис результатів роботи зі всіх видів робіт, які передбачає робоча програма практики. Звіт повинен відобразити повну характеристику роботи практиканта. За змістом і структурою звіт повинен відповідати програмі практики. Звіт виконується державною мовою комп'ютерним набором на стандартних аркушах паперу, шрифтом гарнітурою Times New Roman через 1,5 міжрядкових інтервали 14 шрифтом; межі оформлення тексту: зліва, зверху, знизу – не менше 20 мм, справа – не менше 10 мм; розподіл тексту на розділи, підрозділи та пункти повинен відповідати структурі програми практики, наповненість сторінки має становити 75% від її загального обсягу. Назви розділів для зручності читання потрібно виділяти напівжирним шрифтом. Складений здобувачем вищої освіти звіт повинен мати наскрізну нумерацію сторінок. Аркуші звіту повинні бути зчеплені. Звіт перевіряється і затверджується керівниками практик від університету з їх підписами, а також підписується самим студентом.

## Вимоги до щоденника

Щоденник ведеться студентом упродовж практики та є основним документом, який підтверджує та фіксує усі види робіт практиканта.

Керівник практики зобов'язаний систематично перевіряти правильність ведення щоденника.

На 1 сторінці щоденника вказується назва практики (Навчальна практика з плавання і організації краєзнавчо-туристичної діяльності), ПІБ студента в родовому відмінку, факультет фізичної культури, кафедра (спорту і спортивних ігор), освітній ступінь (бакалавр), спеціальність (014 Середня освіта (Фізична культура), курс (2), група, рік навчання (2019-2020).

На 2 сторінці щоденника вказується ПІБ студента у називному відмінку, назва бази практики в графі ПРИБУВ/ВИБУВ (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка), терміни проходження практики, підписи керівника та печатки, що ставляться у Загальному відділі університету.

На 3-4 сторінках щоденника формується план щоденної роботи практиканта та ставляться відмітки про виконання. Підтверджується це все підписом керівника практики, за яким закріплений студент.

На 5-8 сторінках ведуться робочі записи здобувача вищої освіти, де він детально описує види роботи, що заплановані програмою практики, зокрема це – теоретична підготовка, поточна робота.

На 9-10 сторінках керівник практики пише відгук про роботу студента, ставить рекомендовану оцінку, підпис, дату. Це все затверджується печаткою у Загальному відділі Університету.

На 11 сторінці щоденника керівник практики ставить підсумкову оцінку.

### **План роботи здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» під час навчальної практики з легкої атлетики, плавання й організації краєзнавчо-туристичної діяльності**

| № з/п              | Час          | Види роботи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Відмітка про виконання |
|--------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Перший день</b> |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |
| 1                  | 8.48 – 10.20 | <i>Організаційна робота</i> , консультація з науково-педагогічними працівниками, які забезпечують проходження навчальної практики: <ul style="list-style-type: none"><li>- терміни проходження;</li><li>- кількість годин на день та на тиждень;</li><li>- залікові вимоги;</li><li>- місце проходження навчальної практики;</li><li>- загальні вимоги до написання плану-конспекту</li></ul> |                        |

|                       |             |                       |  |
|-----------------------|-------------|-----------------------|--|
|                       |             | уроку;                |  |
| 2                     | 10.35-12.10 | Теоретична підготовка |  |
| 3                     | 12.30-14.05 | Практична підготовка  |  |
| <b>Другий день</b>    |             |                       |  |
| 1.                    | 8.45– 10.20 | Теоретична підготовка |  |
| 2                     | 10.35–14.05 | Практична підготовка: |  |
| <b>Третій день</b>    |             |                       |  |
| 1.                    | 8.45– 10.20 | Теоретична підготовка |  |
| 2                     | 10.35–14.05 | Практична підготовка: |  |
| <b>Четвертий день</b> |             |                       |  |
| 1.                    | 8.45– 10.20 | Теоретична підготовка |  |
| 2                     | 10.35–14.05 | Практична підготовка: |  |
| <b>П'ятий день</b>    |             |                       |  |
| 1.                    | 8.45– 10.20 | Теоретична підготовка |  |
| 2                     | 10.35–14.05 | Практична підготовка: |  |

### **Вимоги до самоаналізу контрольного заходу**

Самоаналіз повинен бути надрукований у довільній формі того ж формату що і звіт. У ньому студент викладає свої думки щодо проведеної роботи під час контрольного заходу та аналізує виконану роботу. За потреби, практикант може звернутись за порадою до керівника, який допоможе виявити проблеми чи, навпаки, вкаже на ефективність використаних засобів та методів, які використовувались під час проведення фрагменту навчально-тренувального заняття. Обов'язково враховувати думку інших практикантів, які були присутні під час виконання контрольного завдання та їх поведінку в якості учнів.

Самоаналіз повинен містити 1-2 сторінки формату А4 та має бути підписаний лише практикантом.