

Практика виробнича І: Методичні вказівки для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»/ Укладачі: Петренко Наталія, Дьяченко Світлана. – Суми: СумДУ, 2023. – 14 с.

Методичні вказівки призначені для керівників практики виробничої І та студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

У методичних вказівках розглянуті положення організації проведення практики виробничої І, вимоги щодо оформлення документації (звіту), форми і методи контролю, регламент оцінювання.

Кафедра фізичного виховання і спорту

ІС
ЗМІСТ

I	Пояснювальна записка	4
II	Бази практики	5
III	Програма практики виробничої	6
IV	Вимоги до звітної документації	7
V	Форми і методи контролю	9
VI	Рекомендована література	9

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Практика виробнича I (професійно-орієнтована практика) є складовою частиною освітньої програми професійної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Практика виробнича I є важливим етапом практичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Практика виробнича I виступає обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» рівня бакалавр в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, кількість кредитів ECTS: **5**, загальна кількість годин: **150**, проводиться відповідно навчального плану протягом 8 тижнів VI семестру без відриву навчання.

Спрямована практика виробнича I на закріплення теоретичних знань, одержаних студентами під час навчання, набуття й удосконалення практичних навичок і вмій, розвиток здатності компетентного прийняття рішень у виробничих ситуаціях, оволодіння сучасними методами та формами професійної діяльності.

Очікувані результати навчання після проходження практики виробничої I:

1. Здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж, з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань і прийняття професійних рішень.

2. Застосовувати спілкування українською та іноземною мовами на практиці під час тренування та супроводу участі спортсменів у змаганнях.

3. Знаходити застосування сучасних технологій управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

4. Уміти демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем за допомогою аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту.

5. Демонструвати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

6.Збирати дані та здійснювати аналіз дослідження проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

7. Знати принципи та методи навчання для розвитку рухових здібностей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

8. Уміти застосовувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають у роботі суб'єктів фізичної культури і спорту, розвивати навички лідерства.

9. Знати, як застосовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

Програмні результати за освітньою програмою проходження практики виробничої І:

– здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;

– спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

– уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;

– засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

– здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

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

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

– аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства;

– використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність;

– застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Відповідно до освітньої програми освітня компонента має забезпечити загальні та фахові компетентності:

– здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

– здатність працювати в команді;

– здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;

– здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

– здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;

– здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

II. БАЗИ ПРАКТИКИ

Бази практики виробничої І можуть бути спортивні клуби, тренажерні зали, зали для шейпінгу, фітнес-центри, організації та установи різних галузей та секторів освіти і науки, які забезпечені висококваліфікованими фахівцями і відповідають вимогам програми практики.

Базу для проходження практики виробничої І студент може обирати самостійно заключивши договір (угоду) між підприємством та університетом.

Підприємства (установи, організації тощо), які залучаються для проведення практики виробничої студентів, повинні відповідати наступним вимогам:

– відповідність напрямку їх діяльності спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»;

– здатність забезпечити виконання програми практики;

– забезпечення відповідних умов для проходження практики виробничої з дотриманням правил і норм безпеки праці;

– надання студентам права користуватися документацією, необхідною для виконання програми практики, з урахуванням політики конфіденційності підприємства (установи, організації тощо).

Базу для проходження практики виробничої здобувач вищої освіти може обирати самостійно заключивши договір між підприємством та університетом.

III. ПРОГРАМА ПРАКТИКИ ВИРОБНИЧОЇ

Програма практики виробничої І є початком вибору для визначення своєї майбутньої спеціалізації.

Практика виробничої І проходить у спортивних клубах, фітнес-центрах, тренажерних залах, інших установах, що забезпечують отримання фахових компетентностей та

практичних навичок майбутнього фахівця (інструктор з аеробіки, інструктор-методист тренажерного комплексу (залу), інструктор-методист з виробничої гімнастики, фахівець із організації дозвілля). Саме практика виробнича I створює необхідність до самостійної роботи студента під час проходження практики та виконання різноманітних завдань у фізкультурно-спортивній діяльності.

Програма практики виробничої I складається з організаційної та навчально-методичної роботи.

У зміст практики виробничої I входить ознайомлення з об'єктом бази практики, організаційна робота, навчально-методична і самостійна роботи, та ін.

Організаційна робота: Участь в організаційних заходах, пов'язаних з виробничою практикою зі спеціалізації (установча конференція, збори бригади, звітна конференція за результатами практики). Участь в методичних заняттях, які проводять методисти для студентів-практикантів. Ознайомлення з матеріально-технічною базою проходження практики, фітнес-центрів, фітнес-клубів. Ознайомлення з документами планування та обліку тренувальної роботи бази практики.

Навчально-методична робота. Відвідування навчально-тренувальних занять, які проводять фітнес-інструктори. Відвідування різних заходів на об'єкті практики. Знайомство з матеріально-технічною спортивною базою, переліком послуг які надає фітнес-клуб (фітнес-центр). Бесіда із методистом або менеджером фітнес-центру. Допомога у проведенні групових або індивідуальних занять. Проведення тренувальних занять з різних видів фітнес-технологій. Спостереження й аналіз методики проведення занять інструкторами фітнес-клубу та студентами-практикантами. Розробка індивідуального плану роботи студента-практиканта. Розробка план-конспекту тренувального заняття (за кількістю проведених занять).

Самостійна та інші види робіт. Вивчення навчально-методичної і науково-популярної літератури, щодо сучасних

фітнес-технологій. Складання комплексів загально-розвиваючих вправ (ЗРВ) для проведення підготовчої частини тренувальних занять за однією із видів фітнес-технологій. Складання програми тренувальних занять. Розробка правил техніки безпеки на заняттях різними видами фітнес технологій.

IV. ВИМОГИ ДО ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

Основною формою контролю за діяльністю студентів-практикантів є самоконтроль у вигляді систематичного ведення щоденника практики і дотримання індивідуального плану практики виробничої I. Підсумкова звітність має на меті узагальнення всіх матеріалів отриманих за період проходження практики студентами-практикантами.

Під час практики виробничої I студент-практикант готує до захисту наступні документи:

1. Щоденник практики (окремо).
2. Плани-конспекти тренувальних занять (додаток 1; 2).
3. Педагогічний аналіз тренувальних занять (додаток 3).
4. Фотозвіт проходження практики виробничої I (додаток 4).
5. Характеристика студента-практиканта з об'єкта практики (окремо).

Після успішного проходження практики виробничої I, згідно розкладу навчального процесу відбувається захист результатів практики. До захисту допускаються здобувачі, які успішно пройшли практику та отримали позитивну характеристику від керівництва закладу де відбувалося проходження практики виробничої I.

*(зразок)***План-конспект навчально-тренувального заняття з _____***Завдання тренувального заняття:*

Необхідно поставити конкретні завдання, розкрити їх зміст з дозуванням і методичними вказівками.

1. Навчати або вдосконалювати.
2. Розвивати і сприяти розвитку рухових здібностей.

*Місце проведення:**Інвентар:**Дата проведення:**Час проведення:*

Частини заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина:	Записати: побудову, повідомлення завдань, опис ЗРВ.	Час, кількість разів, кола, відстань	Записати: методи і прийоми які використовуються на заняття, помилки
Основна частина	Записати: ЗФП, СФП, техніко-тактичні дії та ін.	Час, кількість разів, кола, відстань	Записати: методи і прийоми які використовуються на заняття, помилки

Заключна частина	Записати: підведення підсумків занять.	Час	Записати: методи і прийоми які використовуються на заняття, помилки
-------------------------	---	-----	--

Додаток 2

Зразок плану тренувального заняття за програмою CrossFit

Завдання: _____

Дні тижня	№ завдання	Спрямованість	Дозування
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			
ПОНЕДІЛОК	1	Розминка – загально розвиваючі вправи (ЗРВ) на місці	5–7 хвилин
	2	ЕМОМ (every minute on the minute) – метод організації тренування, якщо підхід починається з початком кожної хвилини.	5 хвилин
		Подвійні стрибки на скакалці	50 разів
	3	Динамічний стретчинг	3–5 хвилин

ОСНОВНА ЧАСТИНА		
4	ЕМОМ	16 хвилин
	Товчок	3 рази (85% від 1 МСК) – (4хв)
	Зміна ваги	2 хвилини
	Фронтальні присідання	3 рази (90% від 1 МСК) – (4хв)
	Зміна ваги	2 хвилини
	Тяга товчкова	3 рази (85% – від 1 МСК) – за 1 хвилину (таких 4 хвилини)
5	Згинання-розгинання рук від брусів	4 х 12 (Ч) 9 (Ж) (полегшений варіант з гумками)
6	WOD – Кроссфіт тренування (Кроссфіт Комплекс) -певний обсяг набір вправ, які необхідно виконати на 1 тренуванні	1 раунд
	Подвійні стрибки на скакалці	(Ч) 100 (Ж) 75 разів
	Кидки медбола у стіну	50 разів
	Подвійних стрибків на скакалці	(Ч) 100 (Ж) 75 разів
	Стрибки на тумбу 60/50	50 разів
	Подвійні стрибки на скакалці	(М) 100 (Ж) 75 разів

		Згинання – розгинання рук від підлоги	50 разів
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА			
	7	Статичний стретчинг	3–5 хвилин (самотійно)

Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття

(зразок)

1. Аналіз завдань заняття:

- відповідність плану та умовам проведення;
- правильність формулювання завдань заняття.

2. Відповідність типовій структурі навчально-тренувального заняття.

3. Аналіз змісту заняття:

- термінологія;
- відповідність якості та кількості вправ у підготовчій частині, їх відповідність руховим спроможностям тих, хто займається, чи забезпечують ці вправи загальну функціональну готовність до виконання основної частини заняття;

– в основній частині заняття аналізують зміст та якість вибраних вправ, наявність основних і допоміжних вправ, чи забезпечують вони вирішення завдань заняття;

– у заключній частині заняття аналізують, чи забезпечують застосовані засоби відновлення організму.

4. Аналіз доцільності запропонованого навантаження з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості тих, хто займається. Доцільність певного дозування згідно з методичними рекомендаціям щодо розвитку рухових здібностей, а також методичної доцільності розподілу часу на вирішення завдань заняття.

5. Якість організаційних і методичних вказівок визначається наявністю та доцільністю методів організації тих, хто займається та виконання вправ, запланованого інтервалу відпочинку особливості виконання вправ (темп, швидкість, амплітуда) та ін.

Педагогічний аналіз провів:

_____ (підпис студента-практиканта) (прізвище,
ініціали)

Додаток 4
Фотозвіт проходження практики виробничої I (зразок)



V. ФОРМИ І МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Під час проходження практики виробничої І керівник практики здійснює контроль за своєчасне виконання завдань студентом-практикантом, надає методичну допомогу, консультування та настанови щодо написання звіту, формування презентації.

Форма контролю практики виробничої І є диференційований залік.

Таблиця 1

Критерії оцінювання здійснюється за шкалою

Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

**Регламент
оцінювання здобувачів вищої освіти за виконання робіт
протягом практики виробничої І**

№ з/п	Вид роботи	Максимальна кількість балів	Контроль
1	Ведення щоденника практики виробничої І	20	Керівник практики
2	6 планів-конспектів тренувальних занять (різних напрямків фітнес програм: силові, аеробні, ментальні види та ін., у плані-конспекті необхідно детально розписати зміст підготовчої та основної частини тренувального заняття), два з яких розгорнуті та є авторськими із застосуванням сучасних видів фітнесу; для заочної форми навчання 6 планів-конспектів, з них один розгорнутий та є авторським із застосуванням сучасних видів фітнесу)	20	Керівник практики, інструктор-методист. Записи у щоденнику.

3	Два комплекси ЗРВ для проведення підготовчої частини тренувального заняття за різними видами фітнес-технологій	10	Керівник практики. Зразки або фотокопії документації.
4	Аналіз навчально-тренувальних занять, які проводять інструктори-методисти фітнес клубу (один з яких проводить студент-практикант)	10	Керівник практики. Зразки або фотокопії документації.
5	Матеріали самостійної роботи студента-практиканта	10	Запис у щоденнику.
6	Характеристика з місця проходження виробничої практики.	10	Методист або менеджер фітнес-центру (фітнес-клубу)
7	Звіт про проходження практики. Захист звіту проходження практики виробничої I	20	Керівник практики. Доповідь, фотозвіт, презентація.
Всього балів за види діяльності		100	

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В.Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

2. Гакман А. Зміст і структура програми фітнес-занять для осіб похилого віку / Гакман А., Домашенко Н., Ковтун О. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 11(30). – Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. – С. 27–35.

3. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник / Н. Є. Пангелова, Т. Ю. Круцевич, В. М. Данилко. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. – 505 с.

4. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / В. Пасічник, В. Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с.

5. Рибалко Л. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу / Л. М. Рибалко, Л. М. Оніщук // Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції : кол. моногр. – Дніпро : Ун-т імені Альфреда Нобеля, 2021. – С. 276–289.

Допоміжна література

1. Аквааеробіка: методичні вказівки / Киселевська С. М., Чернявська О. В. – Київ : КНУБА, 2016. – 40 с.

2. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 300 с.

3. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М.

Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.

4. Філатова З. І., Козицька А. П., Євтушок М. В. Методичні рекомендації з проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Аквафітнес та основи персонального тренування» (Змістовий модуль «Аквафітнес») освітньої програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. – Запоріжжя : Крокус, 2023. – 17 с.

5. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.

6. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / Олена Валеріївна Анд реєва. — К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. — 280 с. — Бібліограф. : с. 250–279.

7. Дубинська О.Я. Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості. Монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2017. 366 с.

8. Петренко Н.В., Петренко О.П. (2018). Професійно орієнтована програма занять за методикою пілатес для студенток економічних спеціальностей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Випуск 7 (101)18. – С. 70–76.

9. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 176 с.

10. Grygoriy Griban, Svitlana Vasylieva, Igor Verbovskiy, Alona Liashevych, Iryna Lupaina, Olena Grechanyk, Olha Temchenko, Lesia Vysochan, Tetyana Skyrda, Anzhela

Denysenko. Formation of Professional and Communicative Competencies in Future Coaches in Olympic and Professional Sports Journal for Educators, Teachers and Trainers, 2022. Vol. 13(5). –P. 145–161.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України, затверджене наказом Міністерства освіти України від 20.12.1994 р. № 351 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0035-93#Text>

2. Закон України «Про фізичку культуру і спорт». Верховна Рада України URL [Електронний ресурс] // Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/print>

3. Наказ про стандарт фахової передвищої освіти за спеціальністю 017. Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка [Електронний ресурс] // Режим доступу : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/Fakhova%20peredvyshcha%20osvita/Zatverdzeni.standarty/2022/03/29/017-Fizychna.kultura.i.sport.29.03.22.pdf>

Навчальне видання

Методичні вказівки
до проведення «Практика виробнича І»
для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітнього ступеня «бакалавр»
денної та заочної форм навчання

Відповідальний за випуск Н.В. Петренко
Редактори: Н.В. Петренко, С.В. Дьяченко
Комп'ютерне верстання С.В. Дьяченко

Підписано до друку 28.11.2023, поз. .
Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 1,86. Обл.-вид. арк. 1,75. Тираж 5 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.