

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради

Бердянського державного
педагогічного університету

від 28.08.2018 року

(протокол № 1)

**ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА
В ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ**

**програма та методичні рекомендації
для здобувачів I рівня вищої освіти
спеціальності 024 Хореографія**

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Данило С.М., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Митяненко Ю.В.

1.1. ПРОГРАМА ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

Виробнича практика є складовою частиною навчально–виховного процесу, одним із основних етапів практичної підготовки студентів факультету фізичного виховання, проводиться відповідно навчального плану у VII семестрі протягом чотирьох тижнів.

Виробнича практика зі студентами IV курсу спеціальності 024 Хореографія проводиться з *метою* формування стійкого професійного інтересу до обраної спеціальності, ознайомлення зі специфікою і змістом фізкультурної роботи та створення у студентів уявлення про сферу своєї майбутньої діяльності.

Завдання виробничої практики зі спеціалізації:

- дати уявлення про сферу діяльності спеціалістів у галузі фітнес індустрії;
- сформувати у студентів стійкий професійний інтерес до обраної спеціалізації;
- ознайомити із специфікою і змістом фізкультурно-оздоровчої та тренувальної роботи у фітнес індустрії;
- закріпити теоретичні знання, отримані в процесі вивчення навчальних дисциплін: «Гімнастика та методика її викладання», «Технології програм аеробної спрямованості», «Сучасні фітнес технології» та ін.
- проаналізувати основні документи планування;
- сформувати у студентів-практикантів навички: спостерігати, порівнювати, аналізувати і систематизувати навчальні матеріали;
- сприяти розвитку навичок, щодо застосування сучасних танцювальних технік у фітнес індустрії.

Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

№ з п	Програмні компетентності	Компетенції	Результати навчання
1.	Загальні	<p>ЗК 3. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.</p> <p>ЗК 10. Використовувати та пропагувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.</p>	<p>ПРН 1. Демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності з урахуванням індивідуальних хореографічних і фізичних здібностей; злагоджено працювати в групі виконавців.</p> <p>ПРН 2. Розробляти і виконувати фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості.</p> <p>ПРН 4. Демонструвати знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мов; показувати уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, уміння дотримуватися етики ділового спілкування; пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері хореографічного мистецтва (фітнес індустрії); аналізувати іншомовні джерела інформації для отримання даних, що є необхідними для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.</p>
	Фахові	<p>СК 2. Здатність створювати танцювальний репертуар (фітнес-комплекси) різного рівня складності відповідно до соціальних та культурних потреб суспільства та поставлених завдань.</p> <p>СК 4. Здатність виконувати обов'язки керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера), розробляти навчально-методичні матеріали для здійснення хореографічного навчання (фітнес-тренувань) в закладах культури, освіти та фітнес-центрах.</p> <p>СК 5. Здатність</p>	<p>ПРН 7. Володіти базовими знаннями, практичними навичками організаційної, навчальної</p>

	<p>оперувати професійною термінологією, використовувати комунікативні засоби рідної та іноземної мов (в усній та письмовій формах) у сфері професійної діяльності; застосовувати вербальний коментар в процесі навчання в лаконічній та доступній формі.</p> <p>СК 9. Здатність нести відповідальність за життя та здоров'я людини; розраховувати фізичне навантаження і пропагувати зоровий спосіб життя.</p> <p>СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>	<p>та творчої роботи керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера).</p> <p>ПРН 9. Демонструвати готовність до освоєння нової професійної інформації за допомогою самоосвіти; вміти представити і оцінити власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>ПРН 11. Якісно виконувати завдання професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, технічних умов тощо.</p>
--	--	---

1.2. ЗМІСТ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

№ з/п	Види роботи	Всього годин
	1. Організаційна робота	60
1.1.	Участь в організаційних заходах	20
1.2.	Ознайомлення з навчально-методичною літературою та нормативною документацією	20
1.3.	Ознайомлення з документами планування та обліку навчально-тренувальної роботи	20
	2. Навчально-методична та практична робота	60
2.1.	Розробка документів планування та проведення педагогічних спостережень під час навчально-тренувальних занять	30
2.2.	Аналіз матеріально-технічного	30

	забезпечення бази практики зі спеціалізації	
	3. Самостійна та інші види робіт	60
3.1.	Вивчення навчально-методичної і науково-популярної літератури щодо сучасних фітнес технологій	30
3.2.	Підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фітнесу	30
	Всього	180

I. 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. Знайомство з об'єктом практики, правовими та програмно-нормативними документами. Знайомство з документами планування.

II. Навчально-методична та практична 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. Бесіда із методистом або старшим тренером закладу. Допомога тренеру у проведенні групових або індивідуальних занять. Проведення тренувальних занять з різних видів фітнес-технологій. Спостереження й аналіз методики проведення занять кращими тренерами фітнес-клубу та студентами-практикантами.

III. Самостійна та інші види робіт.

Вивчення навчально-методичної і науково-популярної літератури щодо сучасних фітнес технологій. Складання комплексів ЗРВ для проведення підготовчих частин навчально-тренувальних занять для одного із видів фітнес-технологій. Складання програм тренувальних занять. Розробка правил техніки безпеки на заняттях різних видів фітнес технологій. Підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фітнесу.

1.3. ВИМОГИ ДО ЗВІТУ З ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

Основною формою контролю за діяльністю студентів-практикантів є самоконтроль у вигляді систематичного ведення щоденника практики і жорсткого

дотримання індивідуального плану виробничої практики зі спеціальності. Підсумкова звітність має на меті узагальнення всіх матеріалів отриманих за період проходження виробничої практики зі спеціалізації студентами-практикантами.

Студент-практикант надає до захисту виробничої практики зі спеціалізації наступну документацію:

1. Індивідуальний план роботи студента-практиканта за час проходження практики.
2. Щоденник проходження практики.
3. Не менше ніж 10 планів-конспектів учбово-тренувальних занять (різних напрямків фітнес індустрії: силові, аеробні, ментальні види та ін., в плані-конспекті необхідно детально розписати зміст підготовчої та основної частини тренувального заняття), два з яких розгорнуті та є авторськими із застосуванням сучасних танцювальних технік (для заочної форми навчання 5 планів-конспектів, з них один розгорнутий та є авторським із застосуванням сучасних танцювальних технік).
4. Два комплекси ЗРВ для проведення підготовчих частин навчально-тренувальних занять для різних видів фітнес-технологій.
5. Десять педагогічних аналізів навчально-тренувальних занять, які проводять тренера фітнес клубу (один з яких проводить студент-практикант).
6. Матеріали самостійної роботи студента-практиканта.
7. Характеристику з місця проходження виробничої практики.
8. Звіт студента-практиканта про педагогічну діяльність за період проходження виробничої практики зі спеціалізації.

1.4. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

Максимальна кількість балів (100) складається з балів, які студенти практиканти отримують під час проходження виробничої практики

Змістовий модуль	Поточна рейтингова оцінка			Залікова оцінка
	Організаційна робота	Навчально-методична та практична робота	Самостійна та інші види робіт	
1	40			100
1.1.	15			
1.2.	15			
1.3.	10			
2.		40		
2.1.		15		
2.2.		15		
2.3.		10		
3.			20	
3.1.			10	
3.2.			10	

1.5. ЗРАЗКИ ТА ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ І ЗМІСТОВНОГО ОФОРМЛЕННЯ ДОКУМЕНТАЦІЇ (ФОРМИ 1.5.1. – 1.5.9.)

- 1.5.1. Звіт про проходження виробничої практики.
- 1.5.2. Індивідуальний план роботи студента-практиканта.
- 1.5.3. План-конспект учбово-тренувального заняття.
- 1.5.4. Комплекс ЗРВ (зразок).
- 1.5.5. Схема педагогічного аналізу тренувального заняття.
- 1.5.6. Матеріали самостійної роботи студента-практиканта.
- 1.5.7. Характеристика студента-практиканта з об'єкта практики.

Звіт про проходження виробничої практики

ЗВІТ

про проходження виробничої практики

студента _____

_____ курсу _____ групи у період з _____ по _____ 20__ р.

Кількість відпрацьованих годин _____

Характеристика об'єкта практики _____

№ з/п	Види діяльності
1.	За всіма модулями виробничої практики

« _____ » _____ 20__ р. _____
 (Підпис студента)

Індивідуальний план роботи студента-практиканта

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН РОБОТИ

на період виробничої практики

Мета виробничої практики _____

Завдання: 1. _____

2. _____

3. _____

Об'єкт практики: _____

№ з/п	Вид роботи	Дата виконання	Відмітка про виконання	Примітка

План-конспект учбово-тренувального заняття

Завдання тренувального заняття:

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

1. Навчати або вдосконалювати.
2. Розвивати і сприяти розвитку фізичних якостей.
3. Виховувати.

Місце проведення:

Інвентар:

Дата проведення:

Час проведення:

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>1. Підготовча частина <u>Записуються:</u> побудова, повідомлення завдань заняття, опис загальнорозвиваючих вправ і т.д.</p>	<p>Час, кількість разів, кола, відстань</p>	<p><u>Записується:</u> на що звернути увагу, методи і прийоми які використовуються на занятті.</p>
<p>2. Основна частина <u>Записуються:</u> ЗФП, СФП, техніко-тактичні дії та ін.</p>	<p>Час, кількість разів, кола, відстань</p>	<p><u>Записується:</u> типові помилки, способи виправлення помилок. Методи і прийоми які використовуються на занятті.</p>
<p>3. Заключна частина <u>Записуються:</u> побудова, підведення підсумків занять.</p>	<p>Час, кількість разів, кола, відстань</p>	<p><u>Записується:</u> методи і прийоми які використовуються на занятті.</p>

Плану навчально-тренувального заняття з CrossFit

День занять	№ завдання	Переважна спрямованість	Дозування
Підготовча частина			
Вівторок	1	Розминка - ОРУ на місці (самостійно)	5-7 хвилин
	2	ЕМОМ	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 ПМ) - (4 хв)
		Зміна ваги	2 хвилини
		Фронтальні присідання	3 рази (90% від 1 ПМ) - (4 хв)
		Зміна ваги	2 хвилини
		Тяга товчкова	3 рази (85%- от 1 ПМ)- за 1 хвилину (таких 4 хвилини)
	5	Віджимання від брусів	4x12 (М) 9 (Д) (полегшений варіант з гумками)
	6	WOD	1 раунд
		Подвійні стрибки на скакалці	(М) 100 (Ж) 75 разів
		Кидки медбола у стіну	50 разів
		Подвійних стрибків на скакалці	(М) 100 (Ж) 75 разів
		Стрибки на тумбу 60/50	50 разів
		Подвійні стрибки на скакалці	(М) 100 (Ж) 75 разів
		Віджимання від підлоги	50 разів
Заключна частина			
	7	Статичний стретчинг (самостійно)	3-5 хвилин

Комплекс ЗРВ (зразок)

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п.- о.с. 1 – ліва вперед-вгору, права назад, права нога назад на носок; 2 – в.п. 3 – те ж іншою рукою; 4 – в.п.	4-6 разів	Потягнутися за рукою, стежити за правильним виконанням вправи.
2.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – права за голову; 2 – зміна положення рук; 3 – руки вперед; 4 – в.п.	4-6 разів	Підборіддя підведене, лопатки зведені, стежити за точним положенням рук.
3.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – поворот вліво, руки в сторони; 2 – в.п.; 3 – поворот вправо, руки в сторони; 4 – в.п.	4-6 разів	Поступово збільшувати амплітуду рухів.
4.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки за спиною, пальці переплетені. 1 – нахил вліво, праву підняти вгору, ліву за спину; 2-3 – два пружинні нахили вліво; 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж в іншу сторону.	4 рази	Нахили виконувати точно в сторону, поступово збільшуючи глибину нахилу.
5.	В.п. – руки на пояс. 1 – присід, руки вперед; 2 – в.п.; 3 – присід, руки в сторони; 4 – в.п.	6-8 разів	Стежити за поставою, п'яти не відривати від підлоги.
6.	В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – випад вправо, руки вперед; 2 – в.п.; 3 – випад правою вперед, руки в сторони; 4 – в.п.; 5-8 – те ж в іншій ноги.	4-6 разів	Виконувати в середньому темпі, поступово збільшуючи глибину випаду.

7.	В.п. – стійка ноги нарізно права, руки в сторони. 1-2 – два пружинні випади; 3 – мах лівою, руки вперед; 4 – в.п. 5-8 – те ж, іншою ногою.	4 рази	При виконанні махів руками торкатися носка.
8.	В.п. – права в сторону на носок, руки вліво. 1 – мах правою вліво, руки дугами донизу вправо; 2 – в.п.; 3-4 – те ж. 5-8 – те ж, іншою ногою.	4-6 разів	Вправу виконувати в лицьовій площині.
9.	В.п. – о.с. 1 – крок вправо, нахил; 2 – приставляючи ліву присід, руки вперед; 3 – крок вліво, нахил; 4 – в.п.; 5-8 – те ж в іншу сторону.	4 рази	Нахил виконувати до торкання підлоги руками, не згинаючи ноги в колінних суглобах.
10.	В.п. – о.с. 1 – стрибок на місці, руки до плечей; 2 – стрибок на місці руки в гору; 3 – стрибок на місці, руки до плечей; 4 – в.п.	4 рази	Стежити за правильністю виконання вправи. Стрибки виконувати в змінному темпі.

Схема педагогічного аналізу тренувального заняття

АНАЛІЗ УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Аналіз завдань заняття:

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

2. Відповідність типовій структурі учбово-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 якостей, 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.

Матеріали самостійної роботи студента-практиканта

(Назва правового або програмно-нормативного документу)

За завданнями виробничої практики студент-практикант самостійно вивчає та конспектує основні положення змісту документа. У конспекті також необхідно вказати орган або організацію, яка прийняла та затвердила документ, дату затвердження, термін дії.

«___» _____ 20__ р. _____
(підпис студента)

Характеристика студента-практиканта з об'єкта практики

ХАРАКТЕРИСТИКА

Студента-практиканта ІV курсу факультету фізичного виховання _____ групи _____, який(ка) проходив(ла) виробничу практику у фітнес центрі _____, міста _____, з «___» _____ 20__ р. по «___» _____ 20__ р.

За період проходження практики студент(ка) _____ (прізвище, ім'я, по батькові) виявив(ла) себе дисциплінованим, організованим і працелюбним студентом. Постійно підвищував(ла) свою кваліфікацію. Брав(ла) участь у допомозі проведення учбово-тренувальних занять в якості помічника тренера та проводив(ла) заняття самостійно на достатньому методичному рівні. Брав(ла) активну участь в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. Користувався(лась) повагою серед сокурсників і педагогічно-тренерського складу закладу. Виявив(ла)

себе старанним студентом(кою), добре підготовленим(ою) як теоретично, так і практично.

Студент(ка) _____ обсяг програми виробничої практики виконав(ла) повністю і вчасно. Оцінка за практику: «_____».

Директор фітнес клубу «_____» _____
(Підпис) (П.І.Б.)

Методист університету _____
(Підпис) (П.І.Б.)

Дата «_____» _____ 20__ р.

1.6. ЛІТЕРАТУРА

1. Базова аеробіка з методикою викладання: [методич. реком. для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичної культури та інструкторів аеробіки / уклад.: О.Є. Черненко, С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев]. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : [навчальний посібник] / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Х.: Видавництво “ОВС”, 2004. – 176 с.
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с.
4. Левицкий В. В. Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах / В. В. Левицкий. Наука в олимпийском спорте. – М.: – 2001. – С. 72–84.
5. Ліцензійні умови впровадження фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності: організації та проведення спортивних занять професіоналів та любителів спорту, діяльності з підготовки спортсменів до змагань з різних видів спорту, визнаних в Україні. Затверджені наказом Державного комітету України з питань регуляторної політики та підприємництва і Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму від 2.04.2001, №336/852.
6. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з фізичного виховання і спорту / В. І. Наумчук. – Тернопіль: підручники і посібники, 2004. – 64 с.
7. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. – К.: “К.І.С.”, 2003. – 296 с.
8. Фролова Л.С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» [навчально-методичний посібник]. / Л.С. Фролова, О.А. Атамась – Черкаси: Вид. ПП Гордієнко Є.І., 2011. – 226с.
9. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. – К.: “Олимпийская литература”, 2004. – 375с.