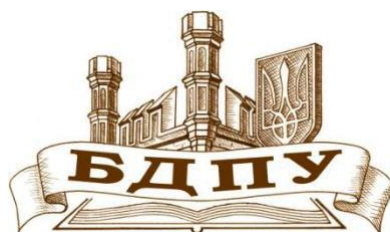


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА

(зі спеціалізації)

для студентів спеціальності:

24 Хореографія

ОПП: Хореографія. Фітнес

Спеціалізація: фітнес

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», «Теорія та методика фізичного виховання», «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 компетентності і результати навчання згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

Інтегральна компетентність: здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії (фітнес-індустрії), виконавській, педагогічній (тренерській) діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів хореографічного мистецтва (фітнесу) і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Фахові компетентності.

Загально-професійні (базові):

1. Здатність використовувати базові знання фундаментальних наук в обсязі, необхідному для здійснення професійної діяльності.

2. Здатність використовувати основи теорії і практики хореографічного і музичного мистецтва (фізичної культури) в професійній діяльності, проектувати і здійснювати освітній процес у закладах культури, освіти і спорту.

3. Здатність до рефлексії, самовдосконалення і підвищення рівня професійної майстерності.

4. Здатність нести відповідальність за життя та здоров'я людини; розраховувати фізичне навантаження і пропагувати здоровий спосіб життя.

6. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.
Спеціалізовано-професійні.

7. Здатність демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності з урахуванням індивідуальних хореографічних і фізичних здібностей; злагоджено працювати в групі виконавців.

8. Здатність створювати танцювальний репертуар різного рівня складності (фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості) відповідно до соціальних та культурних потреб суспільства та поставлених завдань.

9. Здатність виконувати обов'язки керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера), розробляти навчально-методичні матеріали для здійснення хореографічного навчання (фітнес тренувань) в закладах культури (спорту) та освіти.

11.Здатність застосовувати традиційні і альтернативні інноваційні технології в галузі хореографії та фітнес індустрії.

12.Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Демонструвати такі **результати навчання:**

Знання

ПРЗ 1. Здатність застосовувати базові знання, практичні навички організаційної, навчальної та творчої роботи керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера).

ПРЗ 4. Здатність володіти знаннями про законодавчі та нормативно-правові акти з охорони праці, застосовувати галузеві програми поліпшення стану безпеки, гігієни праці та виробничого середовища.

Уміння

ПРУ 2. Уміння розробляти і виконувати фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості.

ПРУ 3. Уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРУ 5. Уміння застосовувати на практиці основні положення теорії і методики фізичного виховання для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп.

ПРУ 6. Уміння самостійно досліджувати наукову проблему в галузі хореографічного мистецтва (фітнес індустрії), писати наукову роботу відповідно до вимог, дискутувати і аргументувати власну позицію.

Комунікація

ПРК 1. Здатність орієнтуватися в основних подіях, які відбуваються в Україні, в світовому мистецькому хореографічному просторі (фітнес індустрії), визначати і формулювати проблеми, вміти аналізувати їх, виражати власну думку, вирішувати спірні питання щодо особистісних переконань та етичних міркувань.

ПРК 2. Здатність використовувати знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мов; уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, 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 та прийняття професійних рішень.

Автономність і відповідальність.

ПРАВ 1. Здатність якісно виконувати завдання професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо.

ПРАВ 2. Здатність демонструвати готовність до освоєння нової професійної інформації за допомогою самоосвіти; представляти і оцінювати власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРАВ 3. Здатність визначати стратегічні цілі професійної діяльності, шукати новаторські ідеї для пропаганди хореографічного мистецтва, українських національних традицій та здорового способу життя.

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 забезпечення бази практики зі спеціалізації | 30 |
| | 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

| Змістовний модуль | Поточна рейтингова 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.

Форма 1.5.1.

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 |
|--|---|--|
| 1. Підготовча частина <u>Записуються:</u> <i>побудова, повідомлення завдань заняття, опис загально-розвиваючих вправ і т.д.</i> | <i>Час, кількість разів, кола, відстань</i> | <u>Записується:</u> <i>нащозвернути увагу, методи і прийоми які використовуються на занятті.</i> |
| 2. Основна частина <u>Записуються:</u> <i>ЗФП, СФП, техніко-тактичні дії та ін.</i> | <i>Час, кількість разів, кола, відстань</i> | <u>Записується:</u> <i>типові помилки, способи виправлення помилок. Методи і прийоми які використовуються на занятті.</i> |
| 3. Заключна частина <u>Записуються:</u> <i>побудова, підведення підсумків занять.</i> | <i>Час, кількість разів, кола, відстань</i> | <u>Записується:</u> <i>методи і прийоми які використовуються на занятті.</i> |

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 |
| Заклучна 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 іншої 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 IV 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.