

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан гуманітарно-педагогічного факультету
Станіславова Л. Л.
«2» 09 2016 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА З ПРАКТИКИ ОЗНАЙОМЧО-ФАХОВОЇ

Галузь знань **01 Освіта**

Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**

Шифр дисципліни **О28**

Статус дисципліни: *обов'язкова, цикл професійної та практичної підготовки*

Факультет *Гуманітарно-педагогічний*

Кафедра *здоров'я людини*

Програму склав

 Павлюк С.О.

Схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини
Протокол № 1 від "30 серпня" 2016 р.

Зав.кафедри здоров'я людини



Базильчук О.В.

Робоча програма розглянута та схвалена Вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Протокол № 1 від "2" 09 2016 р.

Голова Вченої ради ГПФ



Станіславова Л.Л.

I. Загальні положення

У системі фізичної культури і спорт ознайомчо-фахова практика є одним із самих найпопулярніших.

Ознайомчо-фахова практика характеризується різновидами фітнесу; методиками викладання оздоровчого фітнесу; програмування та методики фітнес-тренування із використанням циклічних вправ; використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні; оздоровчі види гімнастики; особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі; методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

Програма практики складається з практичних занять студентів. Практична підготовка починається на третьому курсі (2 семестр) і триває два тижні. Базою проведення практики є фітнес клуб Miami Beach (Хмельницький).

II. Мета і завдання навчальної практики

Мета ознайомчо-фахової практики - набуття знань, вмінь і навичок, необхідних для самостійної, педагогічної і організаційної роботи з фітнесу.

Загальні завдання практики: ознайомити студентів із особливостями професійної діяльності фітнес-тренерів.

III. Зміст навчальної практики

Зміст ознайомчо-фахової практики визначається її метою і завданням, забезпечує формування професійної компетентності майбутнього фахівця.

Студенти вивчають і удосконалюють будувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу, правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття оздоровчого фітнесу, методично правильно проводити тренування з оздоровчого фітнесу, володіти видами та формами оздоровчого фітнесу; визначати особливості використання різних видів фітнесу у рекреаційно-оздоровчій діяльності, реалізувати різні програми занять фітнесом з різними верствами населення; застосовувати оптимальні знання у процесі практичної діяльності.

По закінченню навчальної практики студенти повинні вміло використовувати понятійний апарат; дати оцінку фізичному розвитку; знати способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження; опанувати методику визначення ЧСС та КТ в стані спокою та при навантаженні; визначати фізичну працездатність за допомогою проб Руф'є; вміло дозувати навантаження під час оздоровчих занять; опанувати методики фітнес тренувань осіб зрілого віку; фітнес занять з людьми похилого та старшого віку; особливості методики фітнес тренування жінок; використовувати знання із оздоровчого фітнесу для раціонального планування фізичного навантаження, правильної побудови масових занять фізичною культурою населення з метою зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини.

Обов'язки студента-практиканта:

Під час ознайомчо-фахової практики студент повинен: дотримуватись внутрішнього розпорядку закладу. Виконувати вказівки дирекції, керівника практики, фітнес-тренерів та іншого персоналу, а також старости групи практикантів. У разі порушень дисципліни чи вимог, студент може бути недопущений до проходження практики; - виконувати всі види робіт і вимог, передбачених програмою педагогічної практики, в повному обсязі на якісному рівні; -щоденно працювати в закладі не менше 6 годин, за тиждень не менше 36 годин, завчасно вести підготовку, виявляти ініціативу і творчість при проведенні навчально-виховної і спортивно-масової роботи; виконувати індивідуальний план роботи, своєчасно подавати на перевірку документацію відповідно графіка, встановленого фітнес-тренером; за 2 дні до проведення відповідного заняття, подавати для перевірки і затвердження фітнес-тренеру конспекти занять; приймати участь у конференціях, інструктивно-методичних нарадах, що проводяться за питаннями практики факультетом, методистами або закладом де проводиться практика; своєчасно спланувати і виконати індивідуальні завдання кафедри; при проведенні всіх видів роботи з

учнями суворо дотримуватись правил безпеки; на першому тижні проходження ознайомчо-фахової практики подати на кафедру розклад уроків; на четвертому тижні проходження ознайомчо-фахової практики подати розклад відкритого уроку; подати відповідну звітну документацію за 1 день до закінчення практики.

IV. Документація навчальної практики студентів

1.Протягом практики студенти повинні вести щоденники практики, у якому відображається робота студента в період практики за кожен день.

2.По завершенню навчальної практики студент зобов'язаний подати для розгляду комісії із захисту практики матеріали визначені робочою програмою:

- 1) звіт проходження практики;
- 2) щоденник практики.

Орієнтована схема звіту про практику.

У звіті необхідно відобразити всю роботу в період ознайомчо-фахової практики, охарактеризувати особливості роботи фітнес-клубу. Описати у звіті особисті помилки, що виникали при плануванні фізичних навантажень та шляхи їх усунення. Відобразити труднощі, які виникали при проходженні ознайомчо-фахової практики практики.

Правила заповнення щоденника.

У розділі 1 студент записує дату проходження практики, у розділі 2 («Календарний графік проходження практики») студент-практикант описує вид робіт, які він виконував кожного дня згідно графіку.

Розділ 3 («Відгук про роботу студента на практиці та її оцінка») заповнює керівник практики.

Розділ 4 («Висновок керівника практики від кафедри про роботу студента») заповнює керівник практики.

Розділ 5 («Робочі записи під час практики») заповнює студент, описує навчальну практику.

V. Підведення підсумків педагогічної практики

Захист практики проводиться на кафедрі здоров'я людини. Оцінка за практику виставляється із врахуванням оцінок за окремі види практичної діяльності студента і захисту звітних матеріалів.

Перелік практичних занять

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1.	Прийняти участь у вступній конференції «Задачі, Зміст й організація ознайомчо-фахової практики»	6
2.	Прийняти участь у зустрічі з тренерським складом та адміністрацією СК «Маямі». Ознайомитись з навчальнотренувальною базою практики СК «Маямі»	6
3.	Ознайомитись з документами планування й обліку роботи в фітнес клубі: 1. графік роботи спортивного клубу; 2. принцип роботи рецепшина; 3. обов'язки та права робочого персоналу в фітнес клубі; 4. план проведення тренувальних занять; 5. система обліку навчально-тренувальної роботи, особисті конспекти тренувань клієнтів, книга відгуків, облік клієнтів та інша документація	6
4.	Теоретично-методичне заняття. Харчування оздоровчого та спортивного спрямування, основні теоретичні засади, розробка.	6
5.	Ознайомитись зі складом тренувальної групи та характерними принципами їхньої роботи.	6
6.	Відвідати тренувальне заняття для попереднього ознайомлення.	6
7.	Переглянути інформацію про медичний огляд клієнта.	6
8.	Прийняти участь у тренувальному занятті у якості помічника тренера за тематичним спрямуванням Методика складання силового тренування (Грузоблочні тренажери, вільна вага, тренажер Сміта).	6
9.	Прийняти участь у тренувальному занятті у якості помічника тренера за тематичним спрямуванням: Методика складання функціонального тренування з інвентарем та власною вагою (AMRAP, EMOM, RM та їх модифікації).	6
10.	Прийняти участь у тренувальному занятті у якості помічника тренера за тематичним спрямуванням: Методика складання тренувань на м'язи ягодиць та пресу (в грузоблочних тренажерах, з власною вагою, комплексний підхід).	6
11.	Прийняти участь у тренувальному занятті у якості помічника тренера за тематичним спрямуванням: Методика складання тренувань на розвиток гнучкості. Провести частину тренувального заняття під наглядом тренера спортивного клубу	6
12.	Методичне заняття. розробити тижневий план-графік тренувальних занять у відповідності до потреб клієнта (за ситуативним завданням). Провести тренувальне заняття під наглядом тренера спортивного клубу. Прийняти участь у захисті тренерської практики.	6
Разом за 2 семестр		72

Методи навчання

Самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем MOODLE). Словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, навчальні ігри); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів). Практичні роботи з використанням спеціального спорядження (у фітнес-залі).

Форми оцінювання

Усне опитування, письмове опитування; розробка планів тренувань; ведення обліку; захист індивідуальних завдань, складання план конспекту з плавання; самоконтроль; виконання домашніх завдань.

Система поточного та підсумкового контролю

Оцінювання результатів навчання студентів за ваговими коефіцієнтами

Практична робота	Ведення документації
0,8	0,2

Шкала оцінювання:

Перехід від вітчизняної шкали оцінювання до європейської (ECTS) наведено нижче:

Оцінка ECTS	Бали	Вітчизняна оцінка	
A	4,75–5,00	5	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4	Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75–4,24	4	Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25–3,74	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	2,75–3,24	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,74	2	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

Залік виставляється при отриманні студентом з дисципліни від 2,75 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться “зараховано”, а за шкалою ECTS – оцінка, що відповідає набраній студентом кількості балів.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.
2. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
3. Беставишвили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя / Т.Г. Беставишвили. — СПб.: Нестор-История. — 2011. —536 с.
4. Эрл Роджер В. Основы персональной тренировки/ Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. — Киев: Олимпийская литература. — 2012, 724 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

5. Dalleck L. C. The History of Fitness/ L.C. Dalleck, L. Kravitz// IDEA Health and Fitness Source, 2002. — vol. 20(2). — pp.26 – 33.
6. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ;ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. - 2nd ed. - Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams &Wilkins, 2008. - XIV, 192 p.