

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

«Затверджую»
Завідувач кафедри А.А. Проценко
«05» вересня 2023р.

РОБОЧА ПРОГРАМА ПРАКТИКИ

Фітнес технології з навчальною практикою
для здобувачів вищої освіти

Ступінь вищої освіти бакалавр
(бакалавр/магістр)

Галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва галузі)

Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма: ОП: Середня освіта. Фізична культура.

Запоріжжя, 2023

Котова Олена Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Протокол №_2___від __5___вересня 2023 року

Погоджено:
Гарант ОП: Середня освіта. Фізична культура

О.В. Котова

Навчальна практика є частиною освітньо-професійної програми підготовки бакалавра. Складова навчальної практики має на меті узагальнити і систематизувати набуті студентами теоретичні знання, практичні навички та застосування їх на практиці. Здобувачі зобов'язані пройти навчальну практику у встановлені терміни, відповідно графіку освітнього процесу, виконати програму практики, заповнити щоденник практики, скласти визначений програмою звіт і захистити його. Програма складається з розділів, які визначають мету та завдання навчальної практики; основних положень щодо її організації; контроль та основні обов'язки студентів, керівників практики та вимоги щодо оформлення звіту з практики; підведення підсумків практики.

1. Метою практики - є ознайомлення, поглиблення і закріплення уявлення про сутність, специфіку та структуру занять з фітнес-технологій; які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій, структурою, змістом, принципами побудови, класифікацією фітнес-програм, а також ознайомлення зі змістом і формами на базі практики та виконання конкретних завдань, передбачених програмою практики.

2. Перелік компетентностей, які набуваються під час практики:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 11. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

Спеціальні (предметні) компетентності (ПК)

ПК 11 Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, до розроблення методик і технологій з метою розвитку рухових умінь і навичок учнів та їхніх фізичних (рухових) якостей на основі розуміння й застосування засад фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки; здійснення профілактики травматизму.

ПК 14. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з учнями в закладах середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну фізкультурно-оздоровчу роботу.

ПК 16. Здійснення підготовчої і виконавської діяльності на спортивних спорудах та обладнанні. Розробка нових комплексів фізичних вправ та оздоровчих рухових програм.

3. Заплановані результати навчання:

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 13. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок

ПРН 21. Уміє самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку та учнями в закладах дошкільної, середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу (зокрема зі спортивного туризму й орієнтування).

ПРН 24. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

4 .Бази проходження практики.

№	База практики	№ договору/угоди, дата укладання
1.	Фітнес клуб «Президент» м. Запоріжжя, бул. Шевченка,40 Тел.+380(67) 610 00 36	№ 47/48-19/2022

5. Зміст практики

5.1. Опис навчальної практики

Найменування показників	Ступінь вищої освіти галузь знань, спеціальність, спеціалізація	Характеристика практики
Кредитів: 1,5 Модулів:1 Змістових модулів: 2	Рівень вищої освіти - перший	Обов'язкова навчальна Семестр: 5 Практичних занять: 20 Самостійна робота: 45 Вид контролю: диференційна оцінка, входить до навчальної дисципліни
Загальна кількість годин - 45 Тижневих годин:20	Ступінь вищої освіти – бакалавр Галузь знань – 01 Освіта Спеціальність – 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	

5.2. Програма навчальної практики

Блок 1. Вступ. Техніка безпеки.

Тема 1. Вступна лекція.

Мета та завдання практики. Техніка безпеки на заняттях з фітнесу. Обов'язки здобувачів і правила поведінки в залах фітнесу та аеробіки. Оздоровчий вплив занять на систему організму.

Тема 2.

Структура і зміст фітнес-програм.

1. Принципи побудови фітнес-програм для тренування.

2. Класифікація фітнес-програм.

Побудови та використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання.

Тема 3. Структурі компоненти і зміст фітнес заняття:

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
 - силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновлювальна) частина

Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм.

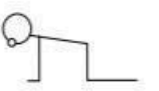
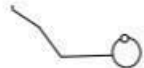
1. Принципи побудови фітнес-програм для тренування.
2. Класифікація фітнес-програм.
3. Створення нових фітнес-програм.

Блок 2. Характеристика окремих видів фітнесу.

Тема 5. Види фітнесу .Фітнес – програми, які засновані на одному виді рухової активності. Характеристика вправ фітнесу на тренажерах.

Тема 6. Напрямки та види оздоровчої аеробіки. Класична аеробіка (базова) Танцювальна аеробіка, Силова аеробіка ,Аеробіка з елементами бойових мистецтв, Аеробіка зпсихічно-регулюючою спрямованістю (специфічний напрямок), Аеробіка у водному середовищі, Аеробіка з використанням різного знаряддя.

Тема 7. Основні вихідні положення

 Основна стійка	 Стійка ноги нарізно	 Широка стійка ноги нарізно	 Випад
 Напівприсід	 Стійка на колінах	 Упор сидячи позаду	 Сід ноги нарізно
 Упор стоячи на колінах	 Упор лежачи на стегнах	 Лежачи обличчям донизу	 Лежачи правим (лівим) боком
 Лежачи на спині	 Лежачи на спині зігнувши ноги	 Лежачи на спині, ноги вгору	 Лежачи на спині, ноги вперед-

5.3. Індивідуальні завдання

Всіх здобувачів поділяють на бригади. Індивідуальна робота здобувача організовується ще на підготовчому етапі практики та диференціюється за рівнем його підготовки.

Форма контролю: реферативна робота.

Кожен студент отримує індивідуальне завдання з метою попередньо детально підготуватися до вивчення однієї теми за рекомендованою викладачем літературою; ознайомитися з методикою їх дослідження. Індивідуальна робота також полягає у веденні індивідуального щоденника практики, описові види фітнесу.

Під час виконання індивідуальних завдань студенти збирають оригінальний матеріал для курсових і дипломних робіт, використовуючи його для доповідей на підсумкових наукових конференціях викладачів та здобувачів природничо-географічного факультету, на засіданнях наукового гуртка «Олімп» та використовуються в подальшому під час проходження активної педагогічної практики на III та IV курсах.

Виконані індивідуальні завдання входять до групового звіту про практику, як його частина.

Рекомендації до індивідуальної роботи студентів

Обсяг реферативної роботи 2-4 рукописних сторінки, що розміщуються в індивідуальному щоденнику практики. Список літератури має містити 2 - 5 найменувань джерел інформації.

Перелік індивідуальних завдань:

1. Визначте складові, які посприяли виникненню оздоровчої аеробіки.
2. Яку роль відігравали заняття з оздоровчої аеробіки (музичної ритміки, ритмічної гімнастики, оздоровчих видів гімнастики) на різних етапах розвитку людського суспільства?
3. Які Ви оцінюєте перспективи для розвитку оздоровчої аеробіки в Україні.
4. Охарактеризуйте педагогічні погляди вчених та науковців на розвиток оздоровчої аеробіки.
5. Дайте характеристику сучасним оздоровчим системам.
6. Розкрийте поняття фітнес та велнес.
7. Охарактеризуйте основні компоненти фітнесу.
8. Дайте визначення основних термінів та понять оздоровчої аеробіки.
9. Що є предметом вивчення оздоровчої аеробіки?
10. Розкрийте поняття тренування (оздоровче тренування).
11. Охарактеризуйте принципи оздоровчого тренування.
12. Покажіть зв'язок між дисциплінами: педагогіка та оздоровча аеробіка.
13. Яких принципів має дотримуватися викладач під час своєї практичної діяльності.
14. Яка роль оздоровчої аеробіки для здоров'я кожної людини.
15. Що таке гіподинамія.
16. Встановіть взаємозв'язок між рівнем здоров'я і способом життя людини.
17. Оздоровчий фітнес та здоров'я.
18. Передумови виникнення та розвитку фітнесу
19. Характеристика різновидів фітнесу.

20. Методика викладання оздоровчого фітнесу.
21. Програмування та методика фітнес-тренування з використанням циклічних вправ.
22. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні.
23. Оздоровчі види гімнастики.
24. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі.
25. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.
26. Технології ментального фітнесу
27. Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.
28. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять.
29. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес технологій.
30. Напрямки та види оздоровчої аеробіки.

Лекційні та практичні заняття та екскурсії під час практики

Заняття 1.

Тема: Впровадження різних видів фітнес-програм у навчальний процес фізичного виховання студентської молоді і вплив фітнес-програм на організм студентів.

1. Теоретичну і практичну підготовку здобувачів вищої освіти з фітнесу (памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес).
2. Ознайомитись з технікою виконання спеціальних вправ з аеробіки;
3. Формувати практичні вміння з організації занять оздоровчого фітнесу.
4. Оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами.
5. Термінологія курсу Оздоровчий фітнес, Сучасний фітнес, Фітнес-технології
6. Характеристика засобів даного курсу : художньої гімнастики, спортивної гімнастики, муз-ритміки, ритміки і хореографії та різновидів фітнесу.
7. Значення та місце оздоровчого фітнесу у системі фізичного виховання та спорту;
8. Загальні основи фітнесу.
9. Термінологію основних вправ фітнесу, техніку виконання основних елементів.
10. Особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.

Заняття 2.

Тема: Напрямки та види оздоровчої аеробіки.

1. Напрямок оздоровчої аеробіки Вид оздоровчої аеробіки.
2. Класична аеробіка (базова). Super low impact, non impact («безударна»)
 - Low impact («низько ударна»)
 - High impact («високо ударна»)
 - High/low impact (комбінована)
3. Танцювальна аеробіка. Фанк, хіп-хопЛатина, сальса
Сіті-джерм, стріт джерм,Бейлі денс, орієнтал, Джаз модерн, Афро-джаз, Боді балет,Танго Рок-н-рол.
4. Силова аеробікаСкульптура тіла, шейпінг, Каллонетик(а)
Терра-аеробіка, Боді памп (боді бар, флексі бар), Боді блейд

Шейпінг-тренінг, Інтервальне тренування, Боді контрол, Слім-джим (бодістайлінг, бодіформінг), Боді денс, Ловер боді, Аппер боді, Фіт прес.

5. Аеробіка з елементами бойових мистецтв. А-бокс, Тай-бо, Кі-бо, Аеробоксінг, Каратробіка, Бодікомбат.

6. Аеробіка у водному середовищі Аква-аеробіка, гідро-аеробіка, Аква-гімнастика, Аква-стретчинг, Аква-боксінг, Аква-джогінг, Аква-білдинг.

7. Аеробіка з використанням різного знаряддя: Степ- Фітбол, Кенгуру-аеробіка (ХО-Lopers), Босу.

8. Циклічні види аеробіки Сайкл (спінінг), Аеробіка з скакалкою, Кросробіка.

6. Форми і методи контролю.

Практика завершується диференційованим заліком, який плюсується до загальної оцінки з освітнього компоненту «Плавання з методикою викладання». Програмою передбачено п'ять чотирьох годинних практичних занять, 25 годин на самостійну роботу і виконання індивідуальних завдань. На заняттях оцінюється діяльність студента по виконанню конкретних завдань що фіксується в зошитах. Підсумкова оцінка в балах за 100-бальною шкалою, кредитно-трансферною і національною оцінкою виставляється в журнал академічної групи.

7. Вимоги щодо оформлення звітної документації про проходження практики.

Вимоги до звіту.

Звіт має включати такі складові частини:

- титульний аркуш;
- список студентів-виконавців із зазначенням теми індивідуального завдання;
- зміст;
- вступ;
- розділ 1 – Теоретична частина.
- розділ 2 – Практична частина
- розділ 3 - перелік виконаних індивідуальних завдань
- розділ 4 - план-конспект розробки заняття з одного із стилів плавання за вибором студента
- висновки та рекомендації;
- список використаної літератури та джерел.

8. Критерії оцінювання:

Діяльність студента на кожному 4-годинному практичному занятті оцінюється так:

- аналіз дидактичних матеріалів, документації, засобів навчання та ін. і обговорення в групі 1-5 балів;
- виконання практичних завдань 2 - 5 балів;
- оформлення щоденника 1-5 балів.

Максимальна кількість балів -15

5 балів - студент демонструє вміння роботи аналіз нормативних документів, оцінювати їх відповідність часу, значущість, мету, правильно, відповідно вимогам оформлює в зошиті відповіді на завдання з планування навчальної роботи, аналізу засобів навчання плаванню;

4 бали - студент виділяє суттєве, головне при аналізі матеріалів нормативної бази освіти, планів навчальної роботи учителя та ін., проте відповіді і практичні дії не відрізняються оригінальністю, мають незначні помилки при визначенні мети, структури, потреби для учителя фізичної культури як регулятивного документа. В оформленні зошита порушена логіка відповіді, є несуттєві помилки.

3 бали - завдання виконані не менш, ніж на 60% навчального матеріалу. В обговоренні теоретичних питань студент не може чітко визначити призначення і необхідність певного документа. В зошиті оформлено відповіді коротко і неповністю.

2 бали - завдання виконані менше, ніж на половину. Студент погано орієнтується у призначенні нормативних документів, що стосуються освіти фізичної культури.

1 бал- студент має уявлення про існування певних законів про освіту, стандарту середньої освіти, шкільної документації, але не може чітко визначити їхнє призначення, структуру. Відповіді в зошиті представлені не на всі завдання.

Виконання самостійної роботи з тем або окремих питань програми практики оцінюється 1-5 балами.

Виконане повністю індивідуальне завдання максимально оцінюється 10 балами, по 2 бали за кожне завдання. При відсутності відповіді на кожне із завдань бали не виставляються.

Залік проводиться на підсумковій конференції з практики із захистом звіту.

Якісними критеріями оцінювання виконання індивідуальних завдань студентами є:

1. Повнота виконання завдання: елементарна; фрагментарна; повна; неповна.
2. Рівень самостійності студента: під керівництвом викладача; консультація викладача; самостійно.
3. Сформованість навчально-інформаційних умінь (робота з інформаційними джерелами, спостереження).
4. Сформованість навчально-інтелектуальних умінь (визначення понять, аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення, вміння відповідати на запитання, виконувати творчі завдання).
5. Рівень сформованості фахових методичних вмінь (вміння застосовувати на практиці набуті знання):
 - низький – володіння умінням здійснювати первинну обробку навчальної інформації без подальшого її аналізу;
 - середній – уміння вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань;
 - достатній – застосовує набуті знання у стандартних практичних ситуаціях;
 - високий – володіння умінням творчо-пошукової діяльності.

Підсумкова оцінка за практику нараховується наступним чином:

Види діяльності	Бали
Практичні заняття за п'ять днів	1-75
Самостійна робота	1-5
Індивідуальне завдання	1-10
Виконання тестів	1-10
Загальна сума	1-100

Виставляється в академічний журнал в балах за 100-бальною шкалою, кредитно-трансферною і національною оцінкою.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для диференційованого заліку	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
70-79	C		
65-69	D	задовільно	
60-64	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного проходження практики	не зараховано з можливістю повторного проходження практики
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним проходженням практики	не зараховано з обов'язковим повторним проходженням практики

9. Підведення підсумків практики.

9.1. Після закінчення терміну практики здобувачі вищої освіти звітують про виконання програми практики. Звітна документація оформлюється, оцінювання результатів проходження практики здійснюється відповідно до вимог, критеріїв, встановлених кафедрою та зазначених у робочій програмі практики здобувачів вищої освіти.

9.2. Контрольні заходи з навчальної практики у здобувачів вищої освіти відбуваються на базі практики в останній день проходження практики.

9.3. Навчальна практика, яка входить до складу інтегрованого освітнього компоненту (дисципліни), оцінюються за 100-бальною шкалою, а рейтинг здобувача вищої освіти з освітнього компоненту визначається як середнє арифметичне.

9.4. Оцінювання результатів проходження навчальної практики за визначеними кафедрою вимогами здійснюється керівником практики від кафедри. Оцінка за навчальну практику як частина інтегрованого освітнього компоненту (модуль) фіксується у журналі обліку роботи академічної групи за підписом керівника практики від кафедри.

10. Перелік навчально-методичної літератури.

Основна:

1. Батіщева М. Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу / М. Р. Батіщева // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2014. – N 18. – С. 241-245.
2. Використання методу проектів у підготовці спеціаліста з оздоровчого фітнесу / М. Р. Батіщева // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2013. – N 23. – С. 371-377.
3. Горобей Н. В. Оздоровчі можливості вправ фітнес-аеробіки // Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя: збірник тез доповідей Всеукраїнської

- науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2009 р.) / Н. В. Горобей, А. І. Чмихал, О. Л. Терьохіна, С. І. Атаманюк Міністерство освіти і науки України, Запорізький НТУ. - Запоріжжя, 2018. – С. 8-9.
4. Джуринський П. Б. Розробка оздоровчих фітнес технологій для школярів // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 17-19 вересня 2008 р.)/ ред. А. І. Босенко; Міністерство освіти і науки України; Південно український державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського; Інститут фізичної культури та реабілітації. Кафедра анатомії і фізіології. Управління у справах фізичної культури. - Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2018. - С. 105-108.
 5. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 /О. Я. Кібальник; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2018. – 20с. – 20с.
 6. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. Левицький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2014. – N 2. – С. 162-169.
 7. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / В. Левицький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – N 2-3. – С. 93-95.
 8. Лиходід В. С. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання // В. С. Лиходід, О. В. Владімірова, В. В. Дорошенко – Запоріжжя: ЗНУ, 2011. – 273 с.
 8. Луковська О. Л. Особливості довгострокового планування у жіночому фітнесі / О. Л. Луковська, С. В. Сологубова // Педагогіка, психологія та мед.- біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 20. – С. 50-58.
 9. Методичні рекомендації до обрання тем на уково-дослідних робіт з дисципліни «Практикум з ОФК (Оздоровчий фітнес) / Скл. М. Р. Батіщева: Донецький ДІЗФВ і С. – Д., 2013. – 20 с.
 10. Овчиннікова Н. А. Контроль та самоконтроль оздоровчих занять: Методичні рекомендації з дисципліни «Оздоровчий фітнес»/ Н. А. Овчиннікова. – К.:НПУ ім. М. Драгоманова, 2016. – 45 с.
 11. Стецура Юлія Валентинівна. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ілля Григорович Данилюк (пер. З рос.). – Донецьк : ТОВВКФ "БАО", 2006. – 256с.
 12. Стрелецкая Ю. В. Коммуникативная подготовка на занятиях фитнес-аэробикой с учетом специфики деятельности и индивидуально-личностных различий студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: (13.00.04) / Ю. В. Стрелецкая; СПбГУФКим. П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2007. – 22 с.
 13. Ткачук В. Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. – Навчальний посібник // В. Г. Ткачук, Ю. Т. Похоченчук. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – 112 с.
 14. Усачов Ю. Особливості морфо функціонального стану дівчат, які займаються оздоровчим фітнесом / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2016 – N 3. – С. 86-89.
 15. Усачов Ю. Науково-практичне застосування проблемного моніторингу у сфері оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2017. – N 1. – С. 91-94.
 16. Усачов Ю. Сучасні тенденції розвитку і функціонування багатовекторних програм

оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2003. – N 1. – С. 52-54.

17. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2020. – 217с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

Інтернет-ресурси:

1. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19267/Volovik.pdf;jsessionid=3CFB1EE0A372ACFB1991BA1F88849502?sequence=1>
2. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf?sequence=1>
3. <https://www.twirpx.com/file/1752857/>
4. https://www.researchgate.net/publication/320990865_Sucasni_fizkulturno-ozdorovci_sistemi_korotkij_dovidnik