МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Затверджено
Науково-методичною радою Університету,
протокол від «12» 04 2023 №6
Голова НМР Іван ШЕМЕЛИНЕЦЬ

Програма
навчальної (ознайомчої) практики
для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня в денної форми навчання
галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту»

Ірпінь – 2023

Програма навчальної (ознайомчої) практики складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту» першого (бакалаврського) рівня, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, затвердженої Вченою радою «30» 04 2020 року (протокол № 5)

Укладачі: О.М. Лаврентьєв, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

О.В. Нікітенко, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Рецензенти: С.А. Антоненко, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

В.П. Чаплигін, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Гарант освітньої програми Ю.П. Сергієнко, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент

Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто та схвалено кафедрою фізичного виховання, спорту та здоров'я, протокол від «28» 03 2023 р. № 14

Завідувач кафедри О.М. Лаврентьєв, доцент, кандидат наук з фіз. вих. і спорту

Розглянуто і схвалено вченою радою факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, протокол від «13» 04 2023 р. № 10

Голова вченої ради факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Н.І. Зикун доктор наук, із соціальних комунікацій, професор

Завідувач відділу профорієнтації, розвитку кар'єри та доуніверситетської роботи В.В. Тарнавська

Завідувач навчально-методичного відділу І.В. Качур к.б.н., доцент

Реєстраційний №_____

Зміст

1	Передмова	4
1.1.	Мета і завдання проходження навчальної(ознайомчої) практики	4
1.2.	Бази проходження навчальної (ознайомчої) практики та її зміст	4
2.	Перелік компетентностей, формування яких забезпечує вивчення дисципліни	5
2.1.	Результати навчання	5
3.	Організація та керівництво практикою	5
4.	Організація навчальної (ознайомчої) практики	6
4.1.	Функціональні обов'язки і права здобувача вищої освіти	6
4.2.	Функціональні обов'язки і права викладачів - керівників практики від кафедри	7
5.	Зміст діяльності здобувачів вищої освіти як практиканта і форми звітності про практику	8
6.	Форми та методи контролю	9
7.	Рекомендована література	11
	Додатки	12

1. ПЕРЕДМОВА

Навчально (ознайомча) практика здійснюється у відповідності до ключових засад державної політики у сфері фізичної культури і спорту:

- визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напряму гуманітарної політики держави;
- визнання фізичної культури, як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя;
- сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою і спортом громадян різних вікових груп;
- забезпечення безпеки життя та здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Програма навчальної (ознайомчої) практики складена у закладі вищої освіти Державному податковому університеті, факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, кафедрі фізичного виховання, спорту та здоров'я, відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту», спеціальності 017 Фізична культура і спорт, підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (денної та заочної форми навчання), галузь знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальність «017 Фізична культура і спорт», ОПП «Фізична культура і спорт»: «тренер з виду спорту» затверджена Вченою радою Університету «30» 04 2020 року (протокол № 5) та положення «Про організацію практики здобувачів вищої освіти Державного податкового університету» затверджена Вченою радою Університету «25» 08 2022 року (протокол № 2).

Автор-розробник робочої програми навчальної дисципліни – О.М. Лаврентьєв кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я та О.В. Нікітенко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я.

1.1.Мета і завдання проходження

Мета - забезпечити практичне пізнання здобувачами вищої освіти особливостей спортивно-педагогічної діяльності тренера у сфері фізичної культури і спорту, сприяти більш глибокому засвоєнню педагогічних знань та формуванню адекватного ставлення до майбутньої професійної діяльності.

Завдання:

1. Ознайомити здобувачів вищої освіти з основними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
2. Ознайомити здобувачів вищої освіти з основами професійної діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту.
3. Сприяти формуванню у здобувачів вищої освіти системи спеціальних знань фахівця сфери фізичної культури і спорту.

1.2.Бази проходження навчально (ознайомчої) практики та її зміст

За час проходження практики здобувачі вищої освіти мають право проходити ознайомчу практику в наступних базах практик:

- заклади загальної середньої освіти;
- фахової передвищої освіти;
- закладах професійно-технічної освіти;
- федераціях видів спорту;
- дитячо-юнацьких спортивних школах;
- закладах фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- спортивних клубах.

На базах практики повинна бути необхідна матеріальна база для проведення навчальних або тренувальних занять згідно програмних вимог.

Здобувач вищої освіти має бути забезпечений усіма необхідними матеріалами для виконання програми навчальної (ознайомчої) практики з відповідною матеріально-технічною базою на якій відбувається проходження практики.

Здобувачі вищої освіти проходять навчальну (ознайомчу) практику в установах з якими укладені угоди про співпрацю, а також мають право самостійно обрати базу практики згідно вимог і погодити з кафедрою фізичного виховання спорту та здоров'я.

Перед початком навчальної (ознайомчої) практики кафедрою проводиться інструктаж, на якому здобувачів вищої освіти ознайомлюють з програмою проходження практики, вимогами до складання звіту про практику та іншими питаннями.

На базі практики здобувачу вищої освіти призначається керівник практики від установи, який веде навчальні або тренувальні заняття.

Формою підсумкового контролю з навчальної (ознайомчої) практики є диференційований залік.

2. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКИХ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Програма з навчальної (ознайомчої) практики є обов'язковою, яка забезпечує реалізацію освітньої програми та набуття компетентностей й результатів навчання для виконання освітньої програми здобувачами.

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

:

ЗК.1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК.4. Здатність працювати в команді.
ЗК.5. Здатність планувати та управляти часом.
ЗК.6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК.8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК.9. Навички міжособистісної взаємодії.

Спеціальні (фахові, предметні компетентності):

СК.1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК.3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК.5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК.10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК.11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
СК.12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК.14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

2.1. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмними результатами навчання є:

ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

3. Організація та керівництво практикою

Зміст практики:

І. Організаційна робота здобувача вищої освіти.

- Ознайомлення з діяльністю– об'єктом практики.
- Ознайомлення з організацією навчально-тренувального процесу, виховної роботи.

- Знайомство з педагогічним або тренерським складом бази практики.
- Ознайомлення зі станом матеріально-технічного, методичного та наукового забезпечення баз практики.
- Складання звітної документації за підсумками практики.

II. Навчально-спортивна та методична робота.

- Визначення контингенту учнів.
- Ознайомлення з розкладом проведення занять.
- Підготовка місць для проведення занять, спортивного інвентарю, приладів, обладнання.
- Визначення і розробка організаційних форм проведення занять та взаємодії з тренерами та викладачами.
- Визначення мети, завдань навчального, тренувального процесу і виховної роботи з учнями або спортсменами.
- Проведення занять.

III .Виховна робота.

- Визначення мети, завдань, форм і методів виховної роботи відповідно до контингенту навчальних групи.
- Проведення бесід, диспутів, обговорення спортивних статей і книг, зустрічі з видатними спортсменами, ветеранами спорту. Плани диспутів і організація культурного дозвілля.

IV. Адміністративно-господарська та фінансова діяльність.

- Вивчення фінансових документів - об'єкта практики.
- Оформлення документації на проведення навчальних, тренувальних занять.

V. Науково-дослідна робота.

- Вивчення організаційно-методичних документів баз практики.
- Аналіз науково-методичних джерел з питань організації, змісту та управління діяльності баз практики.
- Проведення індивідуальних та участь у групових дослідженнях за програмою практики.
- Узагальнення та аналіз даних тестування в процесі навчальних, тренувальних занять.

4. Організація навчальної (ознайомчої) практики

Відповідальність за загальну організацію практики та контроль за її проведенням покладається на керівника виробничої практики університету. Викладач-керівник практики приймає і оцінює звіти здобувачів вищої освіти про проходження практики. На підставі цього він виставляє оцінки. Керівник навчальної (ознайомчої) практики університету контролює готовність бази практики до початку її проведення, забезпечує проведення необхідних організаційних заходів: інструктаж здобувачів вищої освіти про порядок проведення практики, надання здобувачам вищої освіти необхідної документації тощо. Навчально-методичне супроводження навчальної (ознайомчої) практики забезпечує випускова кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я. До методичного керівництва виробничою практикою здобувачів вищої освіти залучаються досвідчені викладачі кафедри та провідні фахівці з баз практики: ЗЗСО. Викладач кафедри – керівник практики, спільно з керівником від бази практики забезпечують високу якість виконання кожним здобувачем вищої освіти програми практики. Вони контролюють забезпечення нормальних умов праці та побуту здобувачів вищої освіти, проводять з ними обов'язковий інструктаж щодо охорони праці та техніки безпеки, проведення навчально-тренувальних занять, контролюють виконання здобувачами вищої освіти правил внутрішнього розпорядку, ведуть журнал обліку проходження навчальної (ознайомчої) практики.

4.1. Функціональні обов'язки і права здобувача вищої освіти.

Здобувач вищої освіти зобов'язаний:

до початку практики одержати від керівника практики Університету консультацію щодо мети, завдань, бази, де проходитиме практика;

оформити програму стажування та всі необхідні документи;

за необхідністю пройти медогляд та отримати медичну картку з дозволом роботи у ЗЗСО та будь-яких фізкультурно-спортивних організаціях;

своєчасно прибути на базу практики, доповісти керівнику практикою від бази про прибуття, отримати інструкції про особливості;

в повному обсязі виконати всі завдання, передбачені програмою практики і вказівками їх керівників;

вести записи у робочому щоденнику практики за встановленою формою;

вивчити та суворо дотримуватися правил охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії та гігієни;

нести повну відповідальність за виконану роботу, життя та здоров'я тих, з ким проводить заняття;

своєчасно складати звіти та заліки з практики.

Здобувач вищої освіти має право:

отримувати від організаторів практики консультації щодо оформлення встановленого програмою переліку документації;

самостійно планувати свою діяльність за погодженням з викладачами керівниками практики, враховуючи умови бази практики;

виявляти ініціативу та творчість щодо організації і проведення спортивно-масових і громадських заходів;

самостійно обирати тематику бесід і лекцій, що мають бути проведені з групами спортсменів, закріплених за практикантом (за попереднім погодженням з викладачами - керівниками практики).

4.2. Функціональні обов'язки і права викладачів - керівників практики від кафедри.

Головним завданням викладача - керівника практики є організаційне та навчально-методичне забезпечення діяльності здобувачів вищої освіти під час проходження практики. Викладач - керівник практики від фахової кафедри призначається наказом по університету і розв'язує усі питання, що пов'язані з організацією та проведенням практики.

Викладач - керівник практики зобов'язаний:

забезпечити необхідні умови кожному здобувачу вищої освіти для найефективнішого виконання програми практики;

організувати діяльність кожного здобувача вищої освіти відповідно до мети та завдань практики, надаючи практичну допомогу для їх виконання;

розробити план проходження здобувачами вищої освіти практики та графік подання ними відповідної документації;

систематично (не менше, ніж один раз на тиждень) проводити методичні заняття з групою здобувачів вищої освіти;

систематично проводити виховну роботу зі здобувачами вищої освіти;

контролювати відвідування здобувачами вищої освіти бази практики, вести облік усіх видів робіт, давати оцінку діяльності здобувачів вищої освіти ;

інформувати представників бази практик і керівника практики університету про хід практики на об'єкті;

брати участь у роботі комісії по підготовці до і після проходження навчальної (ознайомчої) практики.

Викладач - керівник практики має право:

організовувати і координувати індивідуальну діяльність здобувачів вищої освіти у процесі практики;

складати графік проведення методичних занять групи здобувачів вищої освіти ;

не допускати здобувачів вищої освіти до практики у зв'язку з порушенням вимог її проходження (пропуски проведення занять, невиконання програми практики тощо);

вносити пропозиції щодо вдосконалення організації практики.

Представник бази практики зобов'язаний:

Головним завданням представника (керівника) бази практики – викладача, тренера викладача, які здійснюють керівництво діяльністю здобувачів вищої освіти на базі навчальної (ознайомчої) практики, є створення найбільш сприятливих умов для ефективного виконання програми практики, забезпечення організаційно-методичної допомоги в роботі практикантів.

Представник бази практики здійснює свою роботу в тісному контакті з викладачем-керівником практики від фахової кафедри університету, а також:

- ознайомити практикантів зі структурою та змістом діяльності бази практики;
- забезпечити умови для виконання програми практики, а саме: роботу здобувачів вищої освіти з поточною документацією; проведення методичних занять; проведення навчальних, навчально-тренувальних занять; проведення спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих та громадських заходів;
- ознайомити практикантів з діяльністю викладача, тренера за напрямом, громадського активу, сприяти встановленню ділових стосунків із контингентом бази практики тощо;
- брати участь у проведенні методичних занять бригади здобувачів вищої освіти ; надавати консультації здобувачам вищої освіти з усіх питань практики; брати участь у підготовці характеристик на здобувачів вищої освіти.

5. Зміст діяльності здобувачів вищої освіти як практиканта і форми звітності про практику

1. Ознайомитись з документацією про фізичну культури.
2. Скласти індивідуальний план проходження навчально (ознайомчої) практики
3. Вести щоденник з практики
4. Вести педагогічне спостереження підготовчих (або інших) частин уроків (тренувань).
5. Скласти комплекси ЗПВ з гімнастичною палицею, скакалкою, на гімнастичній лаві, гантелями тощо.
6. Провести 6 підготовчих частин уроку в різних класах або за роками навчання в спортивних групах (протягом практики).
7. Зробити 3 педагогічні аналізи підготовчих частин уроків проведених здобувачем-практикантом.
8. Зробити графік реакції пульсу учня на фізичні вправи під час уроку. Розрахувати моторну щільність уроку.
9. Звіт.

Розподіл балів, які отримують студенти

Вид діяльності здобувача вищої освіти-практиканта		**Термін виконання**	**Кількість балів**	
1.Складання документації	Щоденник практиканта		**5**	**45**
	3 комплекси ЗРВ без предметів		**10**	
	3 комплекси ЗРВ: **з** гімнастичною палицею, скакалкою, на гімнастичній лаві, гантелями.		**15**	
	Аналіз 3 підготовчих частин уроку, проведених практикантом		**15**	
2. Практична діяльність	Проведення 6 підготовчих частин уроку в молодших класах		**по 5 (за кожне проведення)**	**30**
3. Наукова діяльність	Скласти графік реакції пульсу учня на фізичні вправи		**15**	**25**
	Розрахувати моторну щільність уроку ФК		**10**	
Загальна сума балів				**100**

6. Форми та методи контролю

Перевірка та оцінювання знань та умінь здобувачів вищої освіти проводиться в таких формах :

- на поточних щотижневих зустрічах з керівником практики за домовленим графіком (щочетверга о 14:00);
- в процесі дистанційного навчання через систему MOODLE, (електронного) контролю тощо.

Методами контролю програмних вимог є теоретичні та практичні знання, які відображені в звітній документації

Критерії оцінювання виробничої практики

Керівник практики при оцінюванні здобувачів вищої освіти враховує рівень професійних компетенцій за такими критеріями:

- ефективність методів й прийомів, які використовував здобувач вищої освіти для досягнення мети та розв'язання завдань практики;
- характер ускладнень, що виникали в процесі проходження практики та способами їх вирішення;
- відгуки про роботу практиканта;
- самоаналіз якості виконання завдань практики;
- вміння приймати нестандартні, самостійні рішення.

Результати складання диференційованого заліку оцінюються за переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					Екзамен/ Диференційований залік	Залік
90-100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
80-89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно - варіативний)	добре	
70-79	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
60-69	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти	Середній (репродуктивний)	Задов.	

			помилки, серед яких є значна кількість суттєвих			
50-59	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Вимоги до звітної документації

Звітна документація повинна відповідати вимогам теорії та методики викладання гімнастики, вимогам гімнастичної термінології.

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

7.1. Основна:

1. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. –226 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4

7.2. Допоміжна:

2. Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Головащенко Р.В., Крупеня С.В., Пристінський О.В. Основні аспекти побудови уроку з гімнастики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 10 (141) 21. – С.70-74.
3. Лаврентьєв О.М., Крупеня С. В., Малинський І. Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 5 (136) 21. – С.58-62.
4.Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.
5. Сергієнко Ю. П., Головащенко Р. В., Чаплигін В. П., Гаєвий В. Ю., Гулай В. С. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту з використанням технологій дистанційної освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 5 (136) 21. – С.112-117.

7.3. Міжнародні видання:

6. Kochanowicz B., Korewo A., Kubicka A. (2019). Changes in the level of physical fitness in students of selected departments at the Medical University of Gdańsk. Ann. Acad. Med. Gedan., 40, s. 33 – 53.
7. McKenzie J.F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer / J.F. McKenzie, B.L. Neiger, R. Thackeray. – 5th ed. – San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2018. – XVI, P. 290-305.
8. Pilates J. H. Return to Life Trough Contrology / Joseph H. Pilates and William JohnMiller/ ed., Reformatted and Reprinted in a New Easyto-Read Edition by Presentation Dynamics, 2018.

7.4. Інформаційні ресурси Інтернет:

9. Заняття з фізичного виховання. URL: https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-fizicnogo-vihovanna-seredna-grupa-381252.html
10. Як організувати заняття з фізичного виховання в школі. https. URL:://vseosvita.ua/library/embed/0100d9ku-2149.docx.html

ДОДАТКИ

Додаток А

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Звіт

про проходження навчальної (ознайомчої) практики

здобувача вищої освіти _____ курсу, групи _____

_____

(П.І.Б здобувача вищої освіти)

в _____

(назва установи)

з _____ по_____

(термін проходження)

Керівник практики від
Університету _____ _____

підпис ініціали, прізвище

Оцінка _____
Дата _____

Керівник від бази практики _____ _____

підпис ініціали, прізвище

Оцінка _____

Дата _____

Ірпінь 2023

Оборотна сторона титулки

Реєстрація № _____ _____ _____ _____
(дата) (підпис) (ПІП)

Результати перевірки _____ _____ _____
(на доопрацювання) (дата) (підпис, ПІП)

Зауваження:_____
_____
_____
_____
_____

_____ _____
(до захисту) (дата) (підпис, ПІП)

Результати захисту

_____ _____
(оцінка) (дата) (підпис, ПІП)

Комісія:

_____ _____
(підпис) (ПІП)

_____ _____
(підпис) (ПІП)

_____ _____
(підпис) (ПІП)

Додаток Б

Анкета

оцінювання рівня знань здобувача вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Державний податковий Університет

_____
(прізвище, ім'я, по батькові студента-практиканта)

_____
(база проходження практики, відділ)

1. Оцініть рівень теоретичних знань здобувача вищої освіти :
□0 □1 □2 □3 □4 □5

2. Що, на Вашу думку, потрібно вдосконалити у підготовці фахівця?
□ фахові знання;
□ вміння застосовувати інформаційні технології;
□ здатність працювати в команді;
□інше, Ваші вимоги_____
_____
_____.

3. Оцініть ступінь готовності здобувача вищої освіти до виконання професійних завдань по завершенні навчання?
□ низький рівень;
□ достатній рівень;
□ середній рівень;
□ високий рівень.

4. Визначте рівень компетентностей, виявлених здобувачем вищої освіти :
- здатність працювати в команді;
□0 □1 □2 □3 □4 □5
- здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
□0 □1 □2 □3 □4 □5
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.;
□0 □1 □2 □3 □4 □5
- здатність формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості;
□0 □1 □2 □3 □4 □5
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
□0 □1 □2 □3 □4 □5

_____
(прізвище, ім'я, по батькові керівника від бази практики)

Додаток В

РЕЦЕНЗІЯ
на
звіт про проходження навчальної (ознайомчої) практики
здобувача вищої освіти ____ курсу, групи _____

_____

Державний податковий університет
Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
в _____
з _____

Оцінка за зміст _____
Оцінка за оформлення_____
Керівник практики від навчального закладу _____

«____» _____ 2023 р.

Додаток Г

Орієнтовний, індивідуальний план роботи

№ з/п	Зміст роботи	Дата виконання
Вказати місяць (пасивна практика)		
1	Ознайомлення ….	
2	Знайомство з ……	
3	Ознайомлення з документами планування та обліку навчально-тренувальної роботи	
4	Ознайомлення з матеріально-технічною базою	
5	Ознайомлення зі складом учнів, рівнем їхнього фізичного розвитку, фізичної підготовленості.	
6	Вивчення програмних та нормативно-правових документів, що регламентують ……..	
7	Ознайомлення з правилами охорони праці	
Вказати місяць (активна практика)		
1	Відвідування навчальних занять, що проводять викладачі….	
2	Проведення навчальних занять під наглядом викладача….	
3	Складання плану навчальних занять ….	
4	Складання планів-конспектів навчальних занять (підготовча частина)	
5	Самостійне проведення комплексу загально розвиваючих вправ	
6	Складання графіку-аналіз пульсових даних на тренувальному занятті (графічне зображення)	
Вказати місяць (активна практика)		
1	Складання звіту про проходження практики	

Склав здобувач-практикант _____

Додаток Д

Орієнтовний щоденник з практики

№ тижня	Період	Опис робочого процесу
		- ознайомлення з діяльністю об'єкта практики; - знайомство з колективом і керівним складом; - заключення Договору з базою практики і формування Наказу на зарахування на практику студента об'єктом практики; - планування навчально або тренувального процесу й виховної роботи; - формування розкладу занять і плану роботи з керівником практики; - ознайомлення зі станом матеріально-технічного, методичного та наукового забезпечення навчального або тренувального процесу; - розробка орієнтовного плану з навчальної (ознайомчої) практики; - виокремлення керівником практики групи дітей для занять; - визначення груп дітей, що братимуть участь у дослідженні; - проведення анкетування; - вибір показників, що тестуватимуться; - здійснення інструктажу з правил техніки безпеки (далі – ПТБ); - проведення початкового тестування групи дослідження; - запис результатів до Журналу дослідження.

Одним із перших етапів проходження практики, який обов'язково прописується в Щоденнику практики і узгоджується з керівником, є складання річного плану-графіку навчально-тренувального процесу, тобто його планування на макро-період, що наведено в таблиці 2.4 (час наведений в академічних годинах на основі перерахунку: 60 хвилин дорівнюють 1,5 академічних години).

Додаток Ж

«Затверджую»
Керівник від бази практики _____
Оцінка _____

ПРОТОКОЛ
ХРОНОМЕТРАЖУ ЗАНЯТТЯ ТА ГРАФІК ЧСС

_____,
який проводиться здобувачем вищої освіти _____

Частини уроку та види діяльності	Час закінчення дій	Пульс за 10 с	Час рухових дій	Час допоміжних дій	Час на осмислення	Час відпочинку	Час простою
І. Підготовча частина							
Шикування							
Здача рапорту, пояснення завдань уроку							
Стройові вправи							
Біг							
Ходьба							
Вправи на дихання							
Перестроювання							
Пояснення 1 вправи							
Виконання 1 вправи							
Пояснення 2 вправи							
Виконання 2 вправи							
Пояснення 3 вправи							
Виконання 3 вправи							
Пояснення 4 вправи							
Виконання 4 вправи							
Повороти							
Відпочинок							
Всього							
ІІ. Основна частина							
Перестроювання							
Пояснення 1 вправи							
Виконання 1 вправи							
Повернення на місце							
Пояснення 2 вправи							
Виконання 2 вправи							
Повернення на місце							
Пояснення 3 вправи							
Виконання 3 вправи							
Повернення на місце							
Пояснення 4 вправи							
Виконання 4 вправи							
Повернення на місце							
Перестроювання в дві команди							
Пояснення 1 естафети							

Перша естафета							
Пояснення 2 естафети							
Друга естафета							
Пояснення 3 естафети							
Третя естафета							
Пояснення 4 естафети							
Четверта естафета							
Відпочинок							
Перестроювання на гру							
Пояснення гри							
Гра							
Всього							
ІІІ. Заключна частина							
Перестроювання							
Вправа на розтяжку							
Пояснення вправи на увагу							
Перестроювання							
Вправи на увагу							
Підведення підсумків уроку							
Домашнє завдання							
Всього							
Разом за урок							

Як правило, за даними хронометражу підраховуються п'ять основних видів діяльності учнів: виконання вправ, пояснення, допоміжні дії, чекання черги і простій. На основі цих даних оцінюється моторна та загальна щільність уроку. Тривалість уроку 45 хв. (2700 с)

Моторна щільність уроку = час виконання вправ/тривалість уроку*100% = 1570/2700*100% = 58,15%

Загальна щільність уроку = раціонально використаний час /тривалість уроку*100% = 2515/2700*100% = 93,15 %

Раціонально використаний час = час рухових дій+час допоміжних дій+час на осмислення = 1570 с+285 с+660 с = 2515 с

Отже, ми виявили, що показники моторної та загальної щільності уроку в нормі.

Додаток З

Протокол виміру частоти серцевих скорочень на уроці

Спостереження за учнем основної групи здоров'я.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої: 67 ударів в хвилину

№	Попередні дії до виміру ЧСС	Час виміру ЧСС від початку уроку	Частота пульса	
			За 10 сек.	За 1 хв.
1	Ходьба			
2	Біг			
3	ЗРВ			
4	Спеціальні силові вправи			
5	Закріплення техніки вису на перекладині на зігнутих руках			
6	Здача тестування «вис на перекладині, на зігнутих руках»			
7	Естафета			
8	Шикування			