

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Т.в.о. проректора з
науково-педагогічної та
навчальної роботи**

Олег МАКСИМЕНКО

« 15 » вересня 2020 року



**ПРОГРАМА
ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ**

**для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»**

4 курс

**Полтава
2020 рік**

Програма виробничої практики для здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 14 с.

Розробник:

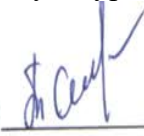
Римар М.П., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту, кандидат педагогічних наук

Рецензенти:

Цілов'яз А.Т., доцент кафедри фізичної культури та спорту, кандидат педагогічних наук, доцент;

Камерілов О.Є., заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури та спорту України, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

Погоджено

Гарант освітньої програми «Фізична культура і спорт»  Синиця Т.О., к. фізвих.н.

Керівник групи забезпечення спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»

 Рибалко Л.М., д.пед.н., ст.н.сп.

Розглянуто та затверджено

на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від «03» серпня 2020 року № 14

В.о. завідувача кафедри фізичної культури та спорту
«03» серпня 2020 року

 (Л.М. Рибалко)

Схвалено науково-методичною радою факультету

Протокол від «28» серпня 2020 року № 1

Голова науково-методичної ради факультету
«28» серпня 2020 року

 (Л.М. Рибалко)

ВСТУП

Виробнича практика є складовою частиною системи професійної підготовки спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту, яка поєднує теоретичне навчання з набуттям практичних навичок професійної діяльності.

Мета - удосконалення практичних умінь та навичок з організації та методики масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у літніх оздоровчо-виховних закладах, отриманих студентами за час навчання.

Завдання:

- удосконалення та контроль знань, умінь та навичок студентів, набутих у процесі оволодіння предметами циклу професійно-тренувальної підготовки фахівців з фізичної культури та спорту;
- ознайомлення зі специфікою організації навчально-тренувального процесу у напрямі фізичного виховання в реальних умовах оздоровчих закладів;
- виховання у студентів потреби у професійній самоосвіті, формування творчого підходу до педагогічної діяльності;
- формування умінь та навичок планування масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи оздоровчо-виховного закладу;
- набуття досвіду організатора масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної-масової роботи;
- вивчення основної нормативно-правової документації з питань масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у літніх оздоровчо-виховних закладах;
- формування творчого та відповідального ставлення студентів-практикантів до роботи з дітьми та підлітками;
- підготовка звітної документації щодо роботи у дитячих оздоровчо-виховних закладах.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

- застосувати теоретичні знання, уміння і навички, отримані під час вивчення спеціальних дисциплін у професійній діяльності;
- показати уміння системно-структурного аналізу практичної професійно-тренувальної діяльності;
- розробляти досконалий індивідуальний професійний стиль діяльності фахівця з фізичної культури;
- розвивати професійну творчість та прагнення до самовдосконалення майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту;
- організовувати та проводити спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу в оздоровчо-виховних закладах;
- удосконалювати роботу фахівця з фізичної культури та спорту із залученням сучасних інформаційних технологій.

База практики – ДЮСШ, коледжі, заміські оздоровчі табори, фізкультурно-спортивні табори.

Зміст діяльності здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Зміст роботи інструктора з фізичної культури

Знайомство та співбесіда з керівником, тренером-викладачем/ старшим педагогом-вихователем, лікарем, старшим вожатим, з умовами майбутнього місця роботи, матеріально-технічним станом спортивної бази. Проходження медичного огляду.

Оформлення наочної агітації.

Участь в інструктивно-методичних засіданнях педагогічної ради табору. Проведення із вожатими інструктивно-методичних нарад з планування фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в загоні. Надання методичної допомоги вожатим та громадському активу.

Підготовка місць занять: ремонт спортивних споруд, ремонт спортивного інвентарю.

Проведення ранкової гігієнічної гімнастики. Організація спортивних гуртків, секцій та команд, комплектування збірних команд та проведення з ними навчально-тренувальних занять. Підготовка та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів: спартакіади, змагань з видів спорту, фізкультурних свят, туристичних походів та ін. Проведення військово-патріотичних ігор на місцевості.

Зміст роботи у таборі на посаді інструктора з плавання.

Спільно з інструктором з фізичної культури підготувати документи планування масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у літньому оздоровчому таборі. Скласти план з організації масового навчання дітей плаванню.

Організація роботи з підготовки місць для купання, плавання та постійний контроль за їх санітарно-гігієнічним станом.

Організація та проведення купання, занять з навчання плаванню, прийомам рятування та надання першої допомоги потопаючому. Підготовка та проведення змагань з плавання, ігор та свят на воді. Облік дітей, які не вміють плавати і тих, хто навчився.

Участь, сумісно з інструктором з фізичної культури, в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів табору.

3.4. Перелік звітної документації роботи інструктора з фізичної культури

1. Щоденник практиканта;
2. Календарний план масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів;
3. Нормативні документи фізкультурно-спортивних заходів (змагань);

4. Сценарії фізкультурно-оздоровчого заходу;
5. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики для молодшого та середнього шкільного віку (по одному для кожної вікової групи);
6. Техніка безпеки при проведенні фізкультурно-спортивних заходів (на спортивних майданчиках, в спортивних залах);
7. Сценарій рухливих ігор для молодшого та середнього шкільного віку (по одному для кожної вікової групи);
8. Сценарій військово-патріотичного заходу на місцевості;
9. Звіт проходження практики;
10. Фотоматеріал про проходження практики.

Перелік звітної документації роботи інструктора з плавання.

1. Щоденник практиканта;
2. Календарний план масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів;
3. Нормативні документи змагань з плавання;
4. Сценарій фізкультурно-оздоровчого заходу на воді;
5. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики для молодшого та середнього шкільного віку(по одному для кожної вікової групи);
6. Техніка безпеки при проведенні фізкультурно-спортивних заходів на воді;
7. Сценарій рухливих ігор на воді для молодшого та середнього шкільного віку(по одному для кожної вікової групи);
8. Сценарій військово-патріотичного заходу;
9. Звіт проходження практики;
- 10.Фотоматеріал про проходження практики.

Календарний план масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів

Інструктор з фізичної культури та плавання зобов'язані ще до приїзду дітей на І зміну:

- визначити і дослідити місця проведення ранкової гімнастики, фізкультурних заходів, ігор;
- вивчити стан спортивних майданчиків і місця для купання на пляжі;
- ознайомитися з кількісним складом дітей;
- ознайомитися з наявним спортивним інвентарем і обладнанням та при необхідності потурбуватися про його виготовлення або придбання.

Інструктор з фізичної культури та плавання складає Календарний план масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи; погоджує термін проведення різних заходів зі старшим методистом; готує необхідну документацію: бланки протоколів змагань; готує грамоти, призи, вимпели

для нагородження; проводить з вожатими семінарські заняття з планування фізкультурної роботи, методики проведення ранкової гімнастики, заняття по розучуванню і суддівству рухливих і спортивних ігор, організації туристичних походів.

У таборі інструктор з фізичної культури та плавання:

- організовує і проводить 2-3 р. на тиждень заняття у спортивних секціях, зі збірними командами;
- контролює проведення вожатими ранкової гімнастики з загонами, допомагає їм скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, особисто проводить ранкову гімнастику;
- допомагає вожатим в організації загонів фізкультурних занять і спортивних заходів;
- готує і проводить загально табірні заходи: змагання, спартакіади, товариські зустрічі та інше.

Одним із основних документів інструктора з фізичної культури в ДОТ є ***Календарний план масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.***

Орієнтовний план роботи з фізичного виховання дітей в ДОЗ.

1. Організаційна робота.

- 1.1. Розробка календарного плану спортивно-масових заходів.
- 1.2. Проведення виборів фізоргів і ради фізичної культури.
- 1.3. Проведення занять з вожатими.
- 1.4. Набір дітей в спортивні гуртки. Складання графіку їх роботи.
- 1.5. Створення положення про табірну спартакіаду та її обговорення.
- 1.6. Інструктаж фізоргів, вожатих з питань проведення ранкової гімнастики, організації загонів заходів, тренування команд загонів, змагань в загонах і таборі.

- 1.7. Допомога в організації медичного огляду і контролю.

2. Фізкультурно-оздоровча робота.

- 2.1. Проведення ранкової гімнастики.
- 2.2. Проведення оздоровчих заходів (сонячні і повітряні ванни, купання).
- 2.3. Організація загонів занять фізкультурою.
- 2.4. Організація екскурсій, туристичних походів.
- 2.5. Проведення ігор на місцевості в загоні.
- 2.6. Організація фізкультурних виступів на Батьківському дню. КТС: «Тато, мама і я – спортивна сім'я».

3. Спортивно-масова робота.

- 3.1. Проведення занять спортивних гуртків і тренування команд з різних видів спорту.
- 3.2. Навчання плаванню.
- 3.3. Проведення семінарів суддів з різних видів спорту.
- 3.4. Проведення спортивних ігор загону – «Старти надій».

3.5. Організація змагань у загоні: чотириборство, легка атлетика, рухливі ігри, спортивні ігри.

3.6. Проведення товариських зустрічей з командами і загонами сусідніх таборів.

3.7. Проведення спартакіади у загоні та таборі.

4. Агітаційно-пропагандистська (просвітницька) робота.

4.1. Обладнання стендів для відображення результатів змагань, новин спорту, рекордів.

4.2.Випуск фотостендів.

4.3. Проведення фізкультурної вікторини у загонах і між загонами.

4.4. Організація показу кінофільмів на спортивну тематику.

4.5. Радіоінформація про спортивні події в таборі, країні, світі.

4.6. Зустріч з майстрами спорту.

5. Господарська робота.

5.1. Облік спортивного інвентарю, ремонт і поновлення обладнання.

5.2. Обладнання місця для зберігання інвентарю.

5.3. Заготовка бланків, протоколів, грамот, медалей «Чемпіон табору».

5.4. Підготовка і обладнання місць для проведення оздоровчих заходів.

Табірна зміна триває 21 день (3 тижні.). На кожен день планується робота з фізичного виховання. Слід звернути увагу на батьківські дні, коли частина дітей будуть знаходитися разом з батьками. Навантаження протягом табірної зміни повинно чергуватися. На табірну зміну доцільно планувати 3-4 масштабні фізкультурні заходи.

Календарний план масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

1 день 1. 2. 3.	2 день 1. 2. 3.	3 день 1. 2. 3.	4 день 1. 2. 3.	5 день 1. 2. 3.	6 день 1. 2. 3.	7 день 1. 2. 3.
8 день 1. 2. 3.	9 день 1. 2. 3.	10 день 1. 2. 3.	11 день 1. 2. 3.	12 день 1. 2. 3.	13 день 1. 2. 3.	14 день 1. 2. 3.
15 день 1. 2. 3.	16 день 1. 2. 3.	17 день 1. 2. 3.	18 день 1. 2. 3.	19 день 1. 2. 3.	20 день 1. 2. 3.	21 день 1. 2. 3.

Нормативні документи фізкультурно-спортивних заходів (змагань)

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ

Зразок

«Затверджую»

тренер-викладач _____

Оцінка _____

Дата _____

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ

У положенні чітко визначається характер (командні, особисті, особисто-командні), вид (першість, кубок, чемпіонат) та належність змагань до конкретної організації (район, місто, область та ін.) Наприклад: «Положення про особисто-командну першість з футболу КЗ Полтавська ДЮСШ «Молодь-2016»

Подальша інформація про порядок проведення змагань подається у спеціальних розділах:

1. Мета та завдання змагань.

- пропаганда фізичної культури та спорту;
- популяризація видів спорту;
- здача тестів з оцінки рівня фізичної підготовленості;
- виконання спортивних розрядів;
- виявлення найсильніших спортсменів та команд;
- оздоровлення та активний відпочинок;
- підвищення спортивної майстерності;
- обмін досвідом між спортсменами та командами та ін.

II. Місце та час проведення змагань

- дата проведення змагань;
- місце проведення змагань
- час проведення церемоній відкриття та закриття змагань;

III. Програма змагань

- перелік всіх видів спорту (змагальних вправ), запланованих на даному змаганні. вказати окремо старті чоловіків та жінок, вікові категорії учасників та ін..

IV. Керівництво проведенням змагань

Визначає відповідальних за організацію змагання.

V. Учасники змагань

- належність до організації (школи, класу);
- вікову групу (діти, юнаки, дорослі, ветерани та ін.);
- стать;
- кількісний склад команд.

В особливих випадках вказуються вимоги до форми учасників та команд.

У розділі слід вказати, що до участі у змаганнях допускаються тільки спортсмени, які пройшли медичний огляд та допущені за станом здоров'я. При обмеженні кількості учасників вказується кількісний склад команди та кількість видів, в яких дозволяється виступати кожному учаснику.

VI. Система заліку та порядок визначення переможця

спосіб проведення змагання (коловий, з вибуванням)

При визначенні командної першості в особисто-командних змаганнях у положенні необхідно вказати, за якими показниками будуть визначатися місця команд-учасниць:

- за сумою місць, зайнятих в особистій першості всіма заліковими учасниками команди;
- за сумою очей, визначених положенням, за зайняті місця;

При визначенні першості за зайнятими місцями можна використовувати дві методики:

1. За найменшою сумою місць. За учасника, якого не достає у заліку, встановлюється штраф.

2. За найбільшою сумою очей, призначених за зайняті місця. Наприклад: за 1-е місце -10 очей, за 2-е місце - 9, за 3-е - 8 та ін. При цьому кількість очей, які нараховуються за 1-е місце, не повинно бути менш ніж кількість залікових учасників.

VII. Порядок нагородження переможців

Вказується хто і чим нагороджується, день, час, місце нагородження переможців.

VIII. Термін подачі заявок та засідань суддівської колегії

- час подачі заявок, необхідних документів учасників (паспорт, класифікаційна книжка, медична картка);
- про форму заявки;
- час проведення засідань суддівської колегії сумісно з представниками команд.

Заявка на участь у змаганнях - це форма запису повідомлень про кожного учасника. В ній вказується прізвище, ім'я, та по батькові, рік народження, розряд, віза лікаря. У комплексних видах спорту у заявці слід вказати вид програми, на яку заявляється учасник. У заявках обласного рівня та вище, вказується належність спортсмена до ДСТ, міста та ін.

Як і будь який нормативний акт заявочний лист на участь у змаганнях повинен мати підпис та печатку.

Зразок

Заявочний лист
команди ДЮСШ «Ворскла» м. Полтави на участь у першості області з
футболу серед школярів в 2005-2006 року народження серед ДЮСШ

№	П.І.Б. (повністю)	Розряд	Рік народж ення	Віза лікаря (підпис лікаря, печатка)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Капітан команди _____
 (підпис)

Тренер (представник) команди _____
 (підпис)

Телефон представника _____
 (підпис)

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики

Ранкова гігієнічна гімнастика – важливий оздоровчий засіб, що спрямований на загартування організму дитини, виховання волі, дає заряд позитивних емоцій. Термін її проведення - 10-15 хв.

Організаційні вимоги (дотримання яких забезпечує ефективність проведення ранкової гімнастики):

- швидкий організований вихід;
- чітке шикування;
- правильність виконання кожної вправи.

Ігнорування цими вимогами може привести до негативних результатів.

Методичні прийоми проведення ранкової гімнастики:

- після показу та короткого пояснення вимагати прийняття вихідного положення. Команда: «В.п. (його назва)»;
- керівник одночасно з поясненням і показом вправи у повільному темпі пропонує 1-2 р. повторити її разом з собою;
- перед початком вправи подається команда: «Вправу вліво (вправо) розпочинай!»;
- для завершення вправи, замість рахунку останнього (1, 2, 3..) скомандувати: «Загін, стій!»;
- керівник показує вправу, робить її кілька разів з загоном, а потім під рахунок чи під музику контролює її виконання;
- керівник показує і виконує вправу «дзеркально» відносно позиції дітей.

Ігрові форми проведення ранкової гімнастики для дітей 6-9 років.

Комплекс 1.

«Рости травичка».

В.п. – руки до плечей.

1-2 – піднялись на носочки, руки вгору – вдихнути повітря.

3-4 – повернення у в.п. – видихнути (кількість – 3-5 разів).

«Грибок».

В.п. – глибоке присідання, руками охоплюємо коліна.

1-2-3 – поступово піднятися, руки в сторони – вдихнули.

4 – в.п. – видихнули (кількість – 6-8 разів).

«Дроворуб».

В.п. – ноги на ширині плечей (широка стійка, ноги нарізно), руки вниз в «замку».

1-2 – не роз'єднуючи пальців, руки вгору – вдихнули.

3 – швидкий нахил вперед, руки вниз – видихнули (голосно говоримо «ха!») (кількість – 6-8 р.).

«Насос».

В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені вниз.

1 – нахил вліво, ліва рука рухається по тулубу вниз (вона пряма), а права по тулубу вгору, згинаючись в лікті.

2 – в.п., 3-4 – те ж у іншу сторону (кількість – 6-8 р. з поступовим підвищенням темпу). Можна запропонувати зображувати «шипіння» насоса.

«Вертолiт».

В.п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони.

1 – поворот наліво (ніг не відриваємо).

2 – в.п. 3-4 – поворот направо (кількість – 8-10 р.).

Звіт студента з виробничої практики

Звіт студента з виробничої практики здається керівнику практики разом з іншою звітною документацією, у роздрукованому вигляді за такою схемою:

Зразок

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кафедра _____

З В І Т **з виробничої практики** (назва практики)

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

в _____
(назва бази практики)

Терміни практики: з _____ по _____

Керівник

(вчений ступінь, звання, прізвище, ініціали)

Полтава – 20__

I. Характеристика бази практики
II. Організаційно-методична робота
III. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота
IV. Висновки

У звіті студент перераховує та конкретизує всі види роботи за розділами, які він здійснював протягом проходження практики.

Рекомендована література

1. Лук'янченко М.І. Теорія та методика фізичного виховання у вищих закладах освіти: тексти лекцій / М.І. Лук'янченко, Л.В. Михаць. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 112.
2. Петранговська Н. Р. Педагогічна практика студентів-магістрантів як одна із складових навчально-виховної діяльності у вищій школі / Н. Р. Петранговська // Вісник Житомирського державного університету. – 2008. – Вип. 39 : Педагогічні науки. – С. 75-78.
3. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
4. Турчик І.Х. Практична підготовка фахівців факультету фізичного виховання / Турчик І., Чопик Р. // Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. –40 с. (3 д.а.).
5. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с.. – Режим доступу: http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf