

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректорка з навчальної та науково-педагогічної роботи

Дар'я МАЛЬЧИКОВА

» вересня 2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ**

Освітня програма Середня освіта (Фізична культура)
Спеціальність 014 Середня освіта
Спеціалізація 014.11 Фізична культура
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання
Курс 2

Івано- Франківськ 2024/2025

Програма розроблена:

1. Степанюк С.І. - кандидаткою наук з фізичного виховання та спорту, доценткою кафедри теорії та методики фізичного виховання
2. Грабовським Ю.А. – кандидатом педагогічних наук, доцентом кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Програма розроблена на основі авторської навчальної програми, рекомендованої Міністерством освіти і науки як навчальний посібник для студентів ВНЗ:

1. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2014. – 192 с.

Декан факультету  Іван Глухов

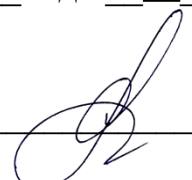
Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 2 від « 2 » вересня 2024 р.

Завідувач кафедри  Юрій Грабовський

Схвалено науково-методичною радою факультету

Протокол № 1 від « 12 » вересня 2024р.

Голова ради  Сергій Голяка

Керівниця навчального відділу  Вікторія ЯЦЕНКО

1. ВСТУП

Навчальна практика з сучасних видів рухової активності є складовою частиною освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Херсонського державного університету регламентується такими документами:

Викладачі фізичної культури є тими спеціалістами які повинні мати відповідний організаційний і методичний рівень підготовки і добиватись оздоровчого та виховного ефектів від різних видів рухової активності.

Теоретичні та практичні знання та навички отримані під час навчальної практики мають стати базою, на якій у майбутнього вчителя фізичної культури формується світогляд, що допоможе йому з успіхом використовувати отримані знання під час практичної діяльності.

Навчальна практика проводиться на базі факультету фізичного виховання та спорту. Протягом практики здобувачі ознайомлюються із різними видами рухової активності, визначають її ефективність, опановують організацію та проведення туристських спортивних походів.

Навчальну практику здобувачі проходять на II курсі у 4 семестрі на базі факультету фізичного виховання та спорту. Загальна тривалість практики – 3 тижні.

Структура практичної підготовки

Код освітньої компоненти	Компоненти освітньої програми	Кількість кредитів ECTS	Форма Контролю	Опис, мета
ОК 30	Навчальна практика	4,5	Захист /диф. залік	Навчальна практика здобувачів вищої освіти має на меті закріплення і вдосконалення базових професійно значущих вмінь та формування навичок організації заходів зі спортивного туризму, сучасних видів рухової активності, що необхідні при виконанні функцій вчителя фізичної культури в процесі позаурочної та позашкільної роботи.

1. Мета, основні завдання та формат практики

Метою навчальної практики поглиблене вивчення та систематизація знань з теорії та методики фізичного виховання, різних видів рухової активності, удосконалення професійних умінь та навичок, поглиблене вивчення та систематизація знань з теорії та методики спортивного туризму, оформленні звітної документації з організації та проведення походів, удосконалення професійних умінь та навичок в навчанні та вдосконаленні елементів техніки туризму, використання набутих знань в умовах максимально наближених до освітнього процесу з фізичного виховання в закладах освіти та дитячих оздоровчих таборах.

Відносно до поставленої мети **завданнями** навчальної практики є:

- ознайомлення здобувачів з особливостями формування мотивації до занять фізичною культурою та організацією різних форм рухової активності;
- опанування різними видами рухової активності;
- закріплення і поглиблення певних методичних знань із сучасних видів рухової активності та їх застосування в конкретних педагогічних умовах;
- надбання певних умінь та навичок в організації малих позаурочних форм фізичного виховання;
- виховання у здобувачів стійкого інтересу до професії вчителя фізичної культури, потреби в педагогічній самоосвіті;
- ознайомлення здобувачів з особливостями організації туризму в таборах відпочинку;
- закріплення і поглиблення певних методичних знань з організації та проведення заходів зі спортивного туризму.

Практична підготовка може здійснюватися за такими **формами** проходження практики:

- очна - основна форма проходження практики, що передбачає безпосереднє перебування здобувачів на базі практики, розташованій в Україні чи за кордоном, протягом встановленого терміну практики;
- онлайн (дистанційна) - форма проходження практики, що може бути застосована у виняткових випадках (в умовах воєнного стану, тимчасове переміщення університету, карантинні обмеження, участь здобувачів у міжнародних програмах обміну тощо) за умови виконання повного обсягу програми практики без безпосереднього перебування здобувачів на базі практики;
- змішана форма — форма, яка передбачає виконання частини завдань, передбачених програмою практики, в очному форматі, іншу частину — дистанційно.

2. Програмні результати навчання та компетентності;

Очікувані компетентності та ПРН

Код освітньої компоненти	Компоненти освітньої програми	ЗК	ФК	ПРН
ОК 30	Навчальна практика	ЗК1; ЗК2; ЗК3; ЗК7; ЗК8; ЗК9; ЗК10.	ФК4; ФК7; ФК10; ФК13.	ПРН-1 Розробляти на основі знань підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів технічних умов; формувати рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг в сфері фізичної культури і спорту; ПРН-9 Визначати синдроми поширених захворювань людини; виділяє причину, клінічну картину та засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою та спортом; діагностувати функціональний 8 стан організму людини; застосовувати основні принципи та засоби надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; розробляти гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою та спортом; ПРН-11 Розробляти рекомендації та складати персональні програми оздоровлення на основі показників стану здоров'я, оцінювати рухову активність, організовувати заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя, планувати методику кондиційного тренування, розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення; ПРН-12 Пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; планувати та застосовувати методику розвитку фізичних якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні з урахування статево-вікових особливостей дітей та молоді; вміти самостійно проводити заняття з фізичної культури в закладах середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу; ПРН-15 Інтерпретувати принципи, функції та методи управління; визначати особливості структури управління у сфері фізичної культури та спорту; розробляти проекти управлінських рішень для забезпечення ефективної діяльності окремих суб'єктів фізичної культури і спорту; доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; аналізувати та інтерпретувати результати моніторингу змін у законодавстві, орієнтується у нормативних актах сфери фізичної культури і спорту;

3. Програма практики

Зміст і оцінювання **практики**

№	Назва робіт/завдань	Форма звітності (таблиці, графіки, фото-, відео, презентація, тощо)	Кількість балів за виконання робіт/завдань (max)
Перший модуль практики			
1	Вивчення району походу. Розробка маршруту	Характеристика району походу та маршруту. Розробка маршруту походу.	5
2	Організація табору групи в умовах походу	Вимоги до організації місця ночівлі та зміст проведення білуачних робіт. Схема табору. Характеристика типів вогнищ, що застосовуються у туризмі: призначення, особливості налаштування переваги та недоліки. "Пам'ятка з техніки безпеки" при проведенні білуачних робіт.	5
3	Організація харчування	Розрахунки харчування для групи на весь похід з урахуванням вимог до продуктів харчування для пішохідних походів.	5
4	Медичне забезпечення.	Щоденник самоконтролю протягом походу. Опис дій з надання першої допомоги при травмах та захворюваннях та їх профілактика згідно варіанту.	5
Другий модуль практики			
5	Опанування методиками визначення рівня рухової активності, фізичного стану та ін.	Дослідження фізичного стану та рухової активності	5
6	Аналіз сучасних видів рухової активності. Обрання напрямку. Методична розробка та підготовка до заняття.	Методична розробка до обраної форми рухової активності №1 Методична розробка до обраної форми рухової активності №2	5
7	Практичне опанування одним з напрямків рухової активності.	Проведення обраної форми рухової активності №1 Проведення обраної форми рухової активності №2 (фото, відео)	10
8	Розробка презентації з урахування обраного напрямку та індивідуальних особливостей контингенту. Методична розробка та підготовка до заняття.	Презентація з теми «Здоровий спосіб життя»	5
9	Розробка трекеру звичок (трекеру прогресу) з урахування обраного	Трекер звичок (прогресу)	5

№	Назва робіт/завдань	Форма звітності (таблиці, графіки, фото-, відео, презентація, тощо)	Кількість балів за виконання робіт/завдань (max)
	напряму та індивідуальних особливостей контингенту. Виконання індивідуального завдання.		
Захист практики			
10	Надання оформленого згідно встановлених вимог звіт про результати практики, завіреного підписом та печатками. Захист звіту. Відповідь на запитання.	Презентація результатів проходження практики на звітній конференції (фото-звіт, відео або медіа презентація).	50
	ВСЬОГО		100

Примітки:

Загальна кількість балів:

-100 балів відповідно до Порядку оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в Херсонському державному університеті (наказ 07.09.2020 № 803-Д)

За час практики здобувач повинен ознайомитись і вивчити систему

Навчальна практика має дві складові присвячені спортивному туризму та різним видам рухової активності.

Протягом проходження практики здобувачі ознайомлюються з різними методами та формами організації та проведення туристських заходів та різних сучасних форм рухової активності. Самостійно опановують навичками організації, підготовки та самостійного проведення занять. Визначають переваги та недоліки проведення певних форм рухової активності та ін.

Під час проходження навчальної практики здобувач зобов'язаний самостійно організовувати та проводити обрані форми рухової активності (заздалегідь узгоджується з викладачем-керівником практики).

Практиканти виконують наступні види робіт:

- ознайомлюються з різними формами рухової активності, як в приміщеннях так і на свіжому повітрі;
- ознайомлюються зі структурою, особливостями змісту і організацією рухової активності у освітніх закладах, літніх оздоровчих таборах;
- ознайомлюються з документами планування занять ігрової спрямованості;
- організовують та проводять заняття з обраної форми рухової активності;
- проводять письмовий та усний аналіз занять.
- ознайомлюються з документами організації та проведення туристських походів, оформленням документації стосовно проведених заходів;
- беруть участь у організації побуту в польових умовах на туристських заходах;
- опановують навичками орієнтування та місцевості та подолання природних перешкод;
- проводять аналіз проведеного заходу;
- виконують індивідуальне завдання кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Вся документація виконується державною мовою. Після оформлення вся звітна документація подається викладачу-керівнику практики на кафедру теорії та методики фізичного виховання.

Індивідуальне завдання

Під час проходження практики здобувачі виконують індивідуальні завдання, які сприяють надбанню знань, умінь і навичок з проведення фізкультурно-оздоровчої роботи.

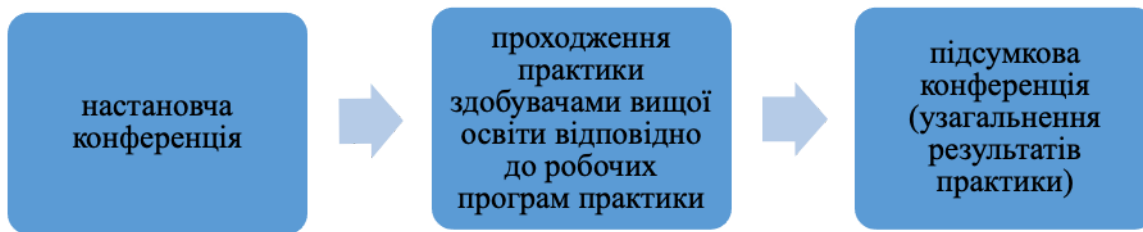
Перелік індивідуальних завдань, які можуть бути рекомендовані до виконання:

- перша медична допомога при травмах та захворюваннях, що трапляються в походах;
- комплектація медичної аптечки для туристського походу;
- скласти послідовність поетапних дій встановлення наметів різної конструкції;
- скласти інструкцію з техніки безпеки щодо проведення бівачних робіт при організації табору;
- характеристика багать, о застосовуються у походах;
- особливості подолання водних перешкод;
- особливості подолання гірських перешкод.
- підбір музичного супроводу/відеоряду до руханок;
- скласти методичну розробку до інноваційної форми рухової активності;
- розробити комплекси спеціальних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту;
- узагальнити методичних рекомендацій, щодо використання допоміжного обладнання для покращення ефективності від проведення занять з контингентом різного віку;
- розробити комплекси вправ для загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- визначити показники фізичного стану, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та ін.
- охарактеризувати фітнес-програми різного спрямування;
- розробити комплекси вправ для проведення загальної та спеціальної ранкової гімнастики.

Наведений перелік індивідуальних занять конкретизується груповим керівником з урахуванням інших отриманих завдань. Матеріали, отримані за наслідком проходження навчальної практики, в подальшому можуть бути використані для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, загальноосвітніх закладах та таборах відпочинку.

4. Організація проведення практики

Кожна практика включає три етапи.



На першому етапі практики проводиться настановна конференція, на якій:

- завідувач кафедри та керівники розкривають мету та основні завдання практики, знайомлять здобувачів з базами практики, порядком проходження практики, видами робіт, порядком оцінювання, оформлення звітної документації та процедурою контрольного заходу.

На початку практики здобувачі вищої освіти повинні отримати інструктаж з охорони праці в галузі, ознайомитися з правилами внутрішнього трудового розпорядку підприємства, порядком отримання документації та матеріалів.

Методи навчання

У процесі практичної підготовки використовуються такі методи навчання:

- словесні методи: презентація, розповідь, бесіда, пояснення, дискусія, виконання ситуаційних вправ та обговорення проблемних ситуацій;
- наочні методи: мультимедійна презентація, демонстрація;
- практичні методи: розв'язання практичних та аналітичних завдань, метод проектування, виконання індивідуальних завдань, тренінг, вправи тощо.

5. Методичні рекомендації

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПЕРШОГО МОДУЛЮ

Характеристика району походу та маршруту

Характеристика району походу здійснюється за наступними розділами:

1. Загальногеографічна характеристика району подорожі.
2. Рослинність району подорожі.
3. Фауна району подорожі.
4. Туристська характеристика району подорожі.

Планування маршруту походу

Планування маршруту походу здійснюється у такій послідовності:

1. Аналіз можливості місцевості для проведення походу (наявність цікавих природних, історичних, соціальних об'єктів; можливість руху природною місцевістю; можливості для організації ночівлі, тощо).
2. Врахування фізичних можливостей туристів при визначені денних переходів.
3. Розробка орієнтовного маршруту п'ятиденного походу.
4. Виконання необхідних вимірів (відстань денних преходів у кілометрах, підрахунки набору висоти за день, якщо маршрут пролягає у гірській місцевості) та

розрахунків маршруту походу (орієнтовного визначення чистого ходового часу та загального часу).

Чистим ходовим часом (Т) називають час, витрачений на подолання ділянки шляху, з вирахуванням тривалості всіх привалів і визначається за наступною формулою:

$$T = \frac{L}{V}$$

де: Т – чистий ходовий час;

L – відстань у км;

V – швидкість руху (у перші дні походу становить 3-3,5 км/год).

5. Заповнення таблиці з характеристикою маршруту походу.

План маршруту походу

Дн і	Дата	Ділянка маршруту (від - до)	Відстань L (км)	Набір висоти (м)	Чистий ходовий час Т (год.хв.)	Загальний час Т ¹ (год.хв.)
1						
2						
3						
4						
5						
		ВСЬОГО:				

У гірській місцевості необхідно враховувати час, затрачений на здійснення підйомів на схили. При русі по пересіченій місцевості додається 20хв на кожні 100 метрів набору висоти. Для визначення загального часу додаємо час на відпочинок (10-15 хв. на кожну годину руху), а також час на проведення обіду 1,5-2 год.

Харчування учасників походу

Складання меню і проведення розрахунків необхідної кількості продуктів проводиться наступним чином. Після аналізу маршруту: визначення приблизного часу, який планується витрати на подолання шляху кожного дня, наявності складних ділянок і способів їх подолання, підбираються страви. Раціон харчування бажано зробити калорійним, з правильним співвідношенням поживних речовин, мати не велику вагу, а також бути різноманітним.

Проведення розрахунків виконується наступним чином: треба записати страви для даного дня, скласти таблицю в якій розділити страву на окремі продукти і підрахувати їх калорійність та кількість білків, жирів та вуглеводів на одну особу. Якщо калорійність та співвідношення поживних речовин є недостатнім, треба замінити продукти харчування на більш калорійні, або додати їх кількість.

В залежності від кількості учасників походу визначається кількість тих чи інших продуктів на всю групу.

Меню та розрахунки споживої цінності і кількості продуктів харчування для походу

варіант _____; калорійність _____; вага сухих продуктів _____; кількість учасників походу _____

№	Найменування продуктів	Вага продуктів (для однієї особи),(г)	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи	Вага продуктів для групи (г)
ДЕНЬ ПЕРШИЙ.							
Сніданок. (страви, які планується готувати)							
1.							
2.							
...							
Всього:							
Обід (страви, які планується готувати)							
1.							
2.							
Всього:							
Вечеря (страви, які планується готувати)							
Всього:							
Кишенькове харчування							
1.							
2.							
Всього:							
Разом на день:							
ДЕНЬ ДРУГИЙ							
Сніданок. (страви, які планується готувати)							
1.							

Додаток А

Варіанти завдань до роботи "Харчування туристів у поході"

№ вар.	Калорійність (ккал)	Вага сухих продуктів на одну особу (г)	Кількість учасників походу	№ вар.	Калорійність (ккал)	Вага сухих продуктів на одну особу (г)	Кількість учасників походу
1	2500	800	8	11	2800	800	10
2	2600	850	9	12	2900	850	11
3	2700	900	10	13	3000	900	12
4	2800	950	11	14	3100	950	13
5	2900	1000	12	15	2500	1000	14
6	3000	1000	13	16	2600	800	15
7	3100	950	14	17	2700	850	8
8	2500	900	15	18	2800	900	9
9	2600	950	8	19	2900	950	10
10	2700	1000	9	20	3000	1000	11

Медичне забезпечення.

Для виконання завдання з медичного забезпечення походу необхідно:

1. Вести щоденник самоконтролю протягом походу. Зробити висновок.

2. Описати дії з надання першої домедичної допомоги при травмах та захворюваннях згідно варіанту. Навести варіанти їх профілактики.

Методи самоконтролю умовно розділяються на об'єктивні і суб'єктивні. До суб'єктивних відносяться: самопочуття, настрої, наявність чи відсутність больових чи інших неприємних відчуттів, сон, апетит, бажання йти по маршруту і виконувати роботу, взаємовідношення з іншими учасниками походу тощо. Об'єктивними критеріями прийнято вважати ті, котрі мають конкретне цифрове вираження. Наприклад: частота і характер серцевих скорочень та подиху, величина артеріального тиску, температура тіла, вага, сила м'язів, життєва ємність легень, працездатність тощо.

Працездатність можна визначати різними методами. Один з порівняно нескладних методів - визначення ступеня утоми організму по індексі Руфьє. Для цього вимірюється пульс у стані спокою, бажано в положенні лежачи, протягом 15 с. У наступні 45 з виконується 30 присідання і відразу ж знову вимірюється пульс протягом 15 с. Повторний вимір пульсу проводиться через 45 с. Ступінь втоми визначається по формулі

$$Ri = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

де:

P_1 - частота серцевих скорочень у спокої;

P_2 - частота серцевих скорочень після присідань;

P_3 - частота серцевих скорочень через 45 з після присідань.

Працездатність організму вважається відмінною якщо результат, підрахований по цій формулі складає від 0 до 5. Результат від 5 до 8 буде у випадку гарної працездатності організму. Якщо результат від 8 до 12, то працездатність задовільна. У цьому випадку бажано частково розвантажити даного учасника. При результаті більш 12 працездатність вважається незадовільною.

Ознайомившись з основами та методами самоконтролю туриста визначити доцільні складові щоденника самоконтролю туриста і заповнити його кожного дня, бажано вранці, до сніданку. По закінченню самоконтролю зробити висновок про зміни, які відбулися, та визначити причини, що спонукали ці зміни.

Щоденник самоконтролю

№	Показник	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
1.								
2.								
3.								
4.								
...								

Висновок: _____

Опис дій щодо надання першої допомоги здійснювати в залежності від варіанту завдання за запропонованою схемою.

Схема відповіді

Варіант завдання _____; травма (захворювання) _____.

1. Симптоми

2. Лікарські засоби
3. Алгоритм дій
4. Профілактика

Додаток Б

Варіанти завдань для виконання завдання " Медичне забезпечення"

№ вар.	Захворювання і травми	№ вар.	Захворювання і травми
1.	Харчове отруєння	6.	Відкритий перелом передпліччя.
2.	Гастрит	7.	Рвана рана з артеріальною кровотечею.
3.	Закритий перелом гомілки.	8.	Сонячний удар
4.	Потертість стопи.	9.	Гостра судинна недостатність.
5.	Садно коліна.	10	Застуда.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ДРУГОГО МОДУЛЮ
Визначення фізичної активності за модифікованою методикою міжнародного
питальника IPAQ

(International Physical Activity Questionnaire)

Дослідження фізичної активності (ФА) ведеться за модифікованим міжнародним опитувальником IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), у відповідності до Global recommendations on physical activity for health WHO.

ПИТАЛЬНИК

Фізична активність високої інтенсивності

(значне прискорення дихання, висока частота серцевих скорочень, збільшення температури тіла, біг у високому темпі, силові вправи, спортивне тренування, спортивні ігри)

2 заняття на день	1 заняття щодня	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень	
16	32	45	75	113	225	хв..
				1,9	3,8	год..
11	21	30	50	75	150	хв..
					2,5	год..
5	11	15	25	38	75	хв..
4	7	10	17	25	50	хв..
						Ваш варіант

Фізична активність середньої інтенсивності

(відчувається: прискорення дихання, збільшення частоти серцевих скорочень, біг у помірному темпі, рухливі ігри, вправи на координацію, фізична зарядка)

2 заняття на день	1 заняття щодня	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень	
32	64	90	150	225	450	хв..
		1,5	2,5	3,8	7,5	год..
21	43	60	100	150	300	хв..
			1,7	2,5	5	год..
11	21	30	50	75	150	хв..
					2,5	год..
5	11	15	25	38	75	хв..
						Ваш варіант

Фізична активність низької інтенсивності

(не відчуватися зміни фізіологічних показників, ходьба у середньому темпі, вправи на гнучкість, робота на подвір'ї)

2 заняття на день	1 заняття щодня	5 днів на тиждень	3 дні на тиждень	2 дні на тиждень	1 день на тиждень	
121	243	340	567	850		хв..

2,0	4,0	5,7	9,4	14,2		год..
96	193	270	450	675	1350	хв..
1,6	3,2	4,5	7,5	11,3	22,5	год..
64	129	180	300	450	900	хв..
1	2,1	3	5	7,5	15	год..
32	64	90	150	225	450	хв..
		1,5	2,5	3,75	7,5	год..
						<i>Ваш варіант</i>

Примітки: Виділені рядки свідчать про безпечний рівень фізичної активності для осіб зрілого віку за рекомендаціями ВОЗ.

Опрацювання даних передбачає обчислення величини MET (metabolic equivalent of task) – показника, що відображає енергоспоживання під час фізичної роботи. У випадку коли у респондента є свій варіант відповіді, йому пропонується написати її у нижньому рядку.

Розраховувався показник MET ФА: високої інтенсивності = $8 * \text{хв.ФА} * \text{кількість занять на тиждень}$; середньої інтенсивності = $4 * \text{хв.ФА} * \text{кількість занять на тиждень}$; низької інтенсивності = $3,3 * \text{хв.ФА}$.

Результати відображені у MET-хв./ тиждень. За даними (CRAIG, C. L., 2003), результат більший за 1952 MET та менший за 5725 MET вважається аналогічним по енергозатратам при фізичній активності рекомендованій Всесвітньою організацією здоров'я на рівні 150хв/тиждень високої та середньої інтенсивності, як необхідний рівень фізичної активності для людей зрілого віку; результат менший за 1952 MET – вказує на недостатність фізичної активності; результат більше 5725 MET – вказує на високий рівень фізичної активності.

Результати рекомендується обробляти в програмі EXEL та SPSS Statistics 20.

Алгоритм складання індивідуальних програм рухової активності

1. Оцінити рівень фізичного стану, фізичного розвитку, наявність захворювань.
2. Визначити раціональні параметри рухової активності:
 - норма рухової активності;
 - спрямованість та співвідношення засобів;
 - кратність занять;
 - межа допустимості навантаження (за ЧСС), інтенсивність та тривалість навантаження;
 - пульсовий режим відновлення.
3. Скласти програму занять (зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки).

Трекер звичок (трекер прогресу)

Трекер звичок — це зручний інструмент, який допомагає впроваджувати новий корисний ритуал у ваше життя. Найчастіше це листок з таблицею, де рядки — це самі звички, а стовпчики — дні місяця. На перетині цих двох полів і ставлять відмітки про виконання завдання. Таким чином можна контролювати процес впровадження звички і отримувати позитивні емоції.

Якщо такий трекер розрахований відразу на кілька ритуалів, то з його допомогою можна відстежувати, які звички «піддаються» вашій волі, а які ні. І проаналізувати, чому так відбувається.

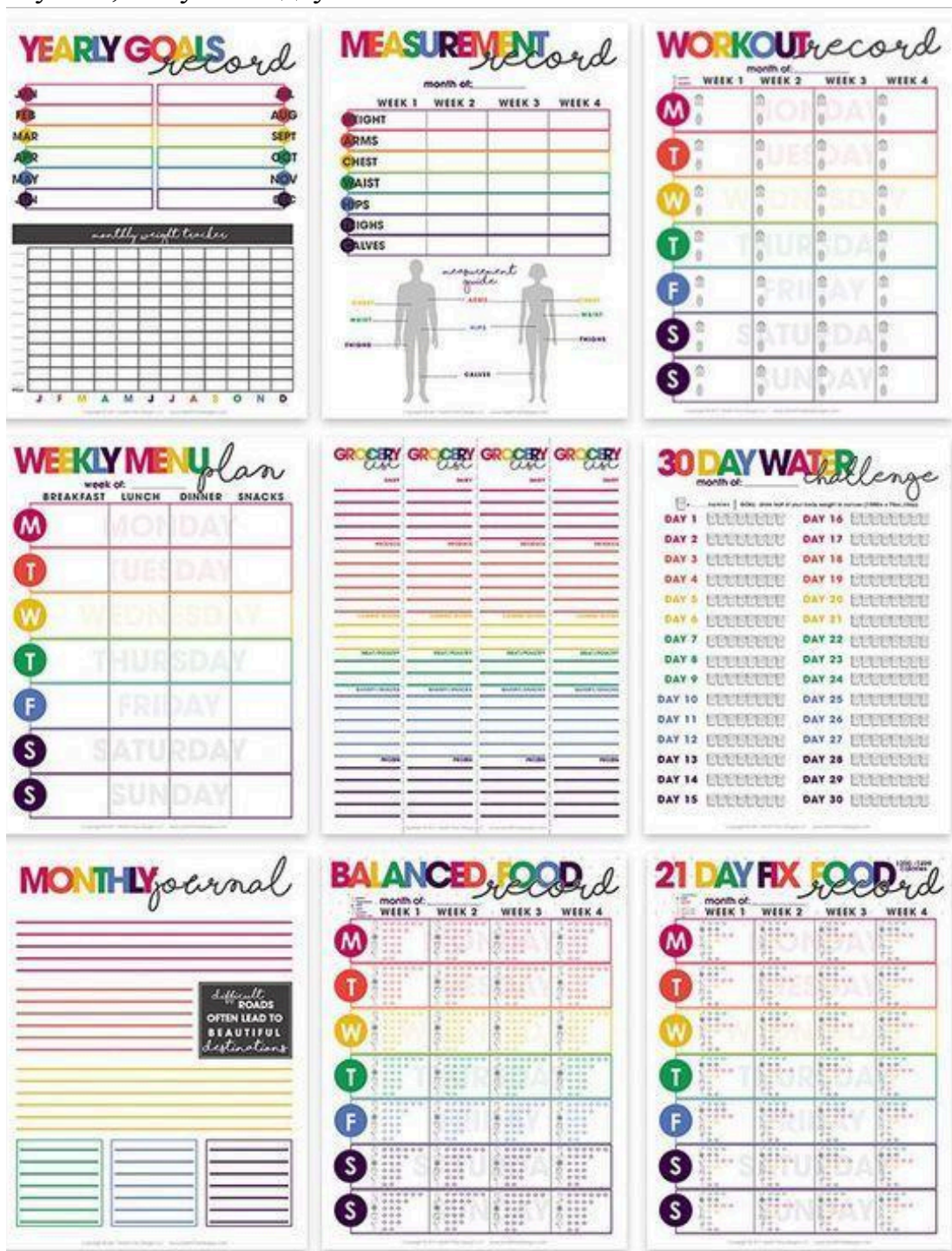


Рис. Приклади оформлення трекеру звичок та трекеру прогресу

Основні завдання трекера звичок:

Формування навичок здорового способу життя;
 досягати важливих для людини цілей;
 тренувати навички самодисципліни;
 підвищити самооцінку;
 навчитися декомпозиції (розділяти велику мету на дрібні підцілі).

Основні вимоги до змісту та оформлення презентацій:

- кожен слайд має відображати одну думку;
- не перенавантажувати текстом;
- бажана кількість блоків на одному слайді – не більше 4;
- підпис до рисунка розміщується під ним;
- назва таблиці розміщується зверху над таблицею;
- найбільш важлива інформація розташовується у центрі слайду;
- неприпустимо розміщувати багато дрібного тексту;
- колір тексту не повинен зливатися з фоном слайда;
- бажано витримувати всі слайди в одному стилі;
- мінімальна кількість слайдів – 10.

6. Система та критерії оцінювання, формування підсумкової оцінки

За результатами виконання завдань практики та успішного захисту на звітній конференції, здобувач отримує **підсумкову оцінку**.

Підсумкова оцінка навчальної практики нараховується за накопичувальним принципом і є сумою таких компонентів:

Перший модуль–максимально 20 балів;

Другий модуль–максимально 30 балів;

Захист результатів практики на заліку – 50 балів.

Конкретизація оцінювання видів діяльності

Кількість балів	Оцінка	Критерії оцінювання
5	Відмінно	до заліку надані письмові первинні матеріали результатів виконання всіх завдань практики.
4	Добре	до заліку надані письмові первинні матеріали результатів виконання більшості завдань практики
3	Задовільно	до заліку надані не в повному обсязі письмові первинні матеріали результатів виконання завдань практики, або які виконані не належним чином.
0-2	Незадовільно	до заліку не надані або частково надані письмові первинні матеріали результатів виконання завдань практики

Критерії оцінювання

Кількість балів	Оцінка	Критерії оцінювання
50-42	Відмінно	До заліку надані письмові первинні матеріали результатів виконання всіх завдань практики. Описові та розрахункові матеріали першого модулю; методичні розробки до обраної форми рухової активності двох залікових фізкультурно-оздоровчих заходів, трекер, презентація «Здоровий спосіб життя» та проведені обраної форми рухової активності заходу розроблені повністю у відповідності до дидактичних вимог. Презентації результатів залікових заходів мають чітку структуру, за змістом відповідає меті та задачам.
41-31	Добре	До заліку надані письмові первинні матеріали результатів виконання більшості завдань практики. Описові та розрахункові матеріали з першого модулю; методичні розробки до обраної форми рухової активності двох залікових фізкультурно-оздоровчих заходів, трекер, презентація «Здоровий спосіб життя» та проведені обраної форми рухової активності заходу розроблені з незначними помилками щодо дотримання основних дидактичних вимог. Презентації результатів залікових заходів має незначні зауваження, мета та задачі реалізовані частково.
30-25	Задовільно	До заліку надані не в повному обсязі письмові первинні матеріали результатів виконання завдань практики. Описові та розрахункові матеріали з першого модулю; методичні розробки до обраної форми рухової активності двох залікових фізкультурно-оздоровчих заходів, трекер, презентація «Здоровий спосіб життя» та проведені обраної форми рухової активності заходу розроблені неповністю, мають змістовні помилки. Презентації результатів залікових заходів створені формально, неінформативно.
24-0	Незадовільно	До заліку не надані або частково надані письмові первинні матеріали результатів виконання завдань практики. Описові та розрахункові матеріали з першого модулю; методичні розробки до обраної форми рухової активності двох залікових фізкультурно-оздоровчих заходів, трекер, презентація «Здоровий спосіб життя» та проведені обраної форми рухової активності заходу не розроблені або розроблені частково. Презентації результатів залікових заходів відсутні, або неінформативні.

Захист результатів практики на заліку

Кількість балів	Оцінка	Критерії оцінювання
50-42	Відмінно	Якщо доповідь і відповіді на запитання вірні й повні. Звіт про результати практики оформлений без зауважень.
41-31	Добре	Якщо доповідь недостатньо повна, а відповіді недостатньо вірні або викладені з незначними помилками. Звіт про результати практики оформлений з незначними помилками.
30-25	Задовільно	Якщо доповідь неповна, а відповіді в основному вірні, але викладені зі значними помилками. Звіт про результати практики в оформленні має грубі порушення.
24-0	Незадовільно	Якщо доповідь не підготовлена або не розкриває суті проведеної роботи. Звіт про результати практики неоформлений

Здобувач має право оскаржити організацію та результати проходження практики відповідно Порядку оскарження процедури проведення та результатів оцінювання контрольних заходів у ХДУ (наказ від 07.09.2020 № 802-Д), розміщеного за покликанням: <https://ksu24.kspu.edu/s/TanPg>

7. Вимоги до звітної документації

Після закінчення виробничої практики здобувач надає наступні документи:

I. Керівникові практики від кафедри:

1. Звіт про результати практики здобувача-практиканта.
1. Характеристика району походу та маршруту; розробка маршруту походу.
2. Вимоги до організації місця ночівлі та зміст проведення білуачних робіт; схема табору, характеристика типів вогнищ, що застосовуються у туризмі: призначення; особливості налаштування переваги та недоліки; "Пам'ятка з техніки безпеки" при проведенні білуачних робіт.
3. Розрахунки харчування для групи на весь похід з урахуванням вимог до продуктів харчування для пішохідних походів.
4. Щоденник самоконтролю протягом походу; опис дій з надання першої допомоги при травмах та захворюваннях та їх профілактика згідно варіанту.
5. Дослідження фізичного стану та рухової активності
6. Методичні розробки до обраної форми рухової активності №1 та №2;
7. Проведення обраної форми рухової активності №1 та №2 (відео-фото звіт – презентація).
8. Презентація з теми «Здоровий спосіб життя».
9. Трекер звичок (прогресу).

II. Керівникові практики факультету:

6.Звіт-презентація/відеоролик про проходження навчальної практики (інформація про виконану роботу та власні досягнення на практиці).

8. Підведення підсумків практики

Підведення підсумків та узагальнення результатів навчальної практики відбувається на підсумковій конференції (на платформі ZOOM з автентифікацією здобувачів), за участі керівників від університету, представників деканату та членів комісії відповідно до розпорядження ХДУ «Про затвердження складу комісій для проведення заліку».

Звіт та зазначені в програмі практики документи здобувач подає на рецензування керівнику від університету не пізніше ніж за два дні по контрольного заходу (підсумкової конференції). За результатами практики, здобувачі звітують про виконання програми практики та отримані результати практики (виступ 2-3 хв.) розроблені презентації (фотозвіт, відео або медіа-презентація творчого проєкту). Звітна презентація погоджується з керівником від університету та містить відео/фото/скріншоти результатів виконання завдань програми практики.

Після захисту, членами комісії/керівниками від університету/гарантами за бажанням можуть бути поставлені питання (1-2 питання) за результатами проходження здобувачем практики.

9. Перелік рекомендованих джерел

1. Бех І. Презентація до уроку основ здоров'я у 9 класі на тему "Види рухової активності". URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-vidi-ruhovo-aktivnosti-258362.html>
2. Бойко Г.Л., Козлова Т.Г. Вплив рухової активності на показники фізичного стану студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (4(134)). С.13-16.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).03)
3. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів: навч.-метод, посібник. /за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 348 с.
4. Кольцова О.С. Практика в системі вищої освіти: методичні рекомендації для студентів спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт /О.С. Кольцова, Є.А. Стрикаленко, І.В. Малярєнко, Р.І. Андрєєва, О.Г. Шалар, В.Ю. Коваль, О.Ю. Кільницький. Херсон: ПП Вишемірський В.С., 2019. 120 с. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/10605>
5. Кривенцова І. В., Цимбалюк Ж. О., Шип Н. Є. Методика організації та проведення туристичного походу: навчально-методичний посібник. Харків. ХНПУ 2023. 96с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ac88a217-1c78-4630-98a9-122c867fd9d5/content>
6. Криворучко С.М., Самохін О.О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського*

- державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(157)). С.90-95. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).21)
7. Лук'янченко М.І. Вплив фізкультурно-оздоровчих заходів на фізичну підготовленість молодших школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Серія 15. Випуск 5К(165). С.71-75. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40904>
8. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти /автори: Педан О.С., Коломоець Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші. К. МОН України. URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
9. Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 7-9 класів./ Є. Баженов та ін. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalnaserednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.23>
10. Пальчук М.Б., Кенсицька І.Л., Даруга А.Р., Яньцзе Ш. Особливості фізичного стану та рухової активності дівчат-підлітків 12-13 років. *Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. Вип. 7(167)2023. С. 146-149. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).30)
11. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму: затверджені Міністерством молоді та спорту України 15.04.2021 року за номером 11/5.3/21. URL: <https://drive.google.com/file/d/14qzoXJe4mgsBgxFzk3aQU5aoPzYJzRje/view>
12. Про затвердження Змін до Положення про проведення моніторингу основних показників рухової активності різних вікових груп та соціальних верств населення, стимулюючих і стримуючих факторів. (Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства молоді та спорту № 5269 від 04.09.2023) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1528-23#Text>
13. Про затвердження Положення про проведення моніторингу основних показників рухової активності різних вікових груп та соціальних верств населення, стимулюючих і стримуючих факторів Міністерство молоді та спорту України Наказ № 1954 від 10.04.2023. https://zakononline.com.ua/documents/show/518820_760940
14. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей шкільного віку. Упоряд.: Н.С. Полька, С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова, Т.В. Станкевич, І.О. Калиниченко, А.М. Парац. Київ, 2023. 14 с. URL: <https://health.gov.ua/wp-content/uploads/2024/03/20-07-2023-recommendations-on-physical-activity-of-school-children.pdf>
15. Технічний регламент зі спортивної дисципліни – “маршрути” затверджений

Президією у 2018 році зі змінами 2021 року. URL: <https://docs.google.com/document/d/1iuTfCcQhElwrgRCtCbDptyxlfdfq9pOi/edit>

16. Трачук С., Голуб В., Довгаль В., Сиротюк С. Складники рухової активності хлопців 8–9-х класів в освітньому просторі школи. *Теорія і методика фізичного виховання. Науково-теоретичний журнал*. №4. 2023. С.60-65. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/296344>
17. Трачук С., Семененко В., Долженко Л., Мамедова І., Довгаль В. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів. *Теорія і методика фізичного виховання. Науково-теоретичний журнал*. №2. 2023. С. 81-85. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/282575>
18. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник : у 2 частинах. – Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215с. URL: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D1%96_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf