



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

**по специальности 49.02.01 Физическая культура
(на базе основного общего образования)**

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Паспорт учебной программы
- II. Тематический план и содержание учебной практики
- III. Условия реализации учебной практики
- IV. Контроль и оценка результатов освоения учебной практики

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной практики является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная практика является частью учебного процесса и направлена на формирование у студентов практических профессиональных умений, приобретение первоначального практического опыта по основным видам профессиональной деятельности для последующего освоения ими общих и профессиональных компетенций педагога по физической культуре и спорту, а также для подготовки студентов к осознанному и углублённому изучению профессиональных модулей.

1.2. Цели и задачи учебной практики

С целью овладения видами профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту обучающийся в ходе освоения учебной практики должен:

иметь практический опыт:

- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, преподавателями;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, преподавателями;
- ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

уметь:

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- осуществлять судейство соревнований; применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- проводить педагогический контроль на занятиях ИВС; осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований;
- на основе медицинских заключений разрабатывать комплексы и под руководством врача проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях в ИВС;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно- спортивной деятельности;
- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно- двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
- основные виды и приемы массажа;

1.3. Компетенции студентов, формируемые в результате освоения программы учебной практики.

Код	Наименование результатов обучения
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.5.	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 1.8.	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.6.	Оформлять учебную документацию, обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
ОК 1.	Проявлять устойчивый интерес к своей будущей профессии, понимать ее сущность и социальную значимость.
ОК2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и

	личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 12.	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно - спортивной деятельности

1.3. Количество часов на освоение программы практики

Рабочая программа рассчитана на прохождение студентами практики в объеме **108 часов** *рассредоточено* на 2,3 и 4 курсах в рамках ПМ 01. «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» и ПМ 02. «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» преподавателями профессиональных модулей.

График проведения учебной практики

№	ПМ/МДК	Курс	Условия проведения	Продолжительность практики в часа
1	ПМ 02. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения. МДК 02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	2	рассредоточено	36 часов
2	ПМ 01. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта. МДК 01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной	3	рассредоточено	36 часов

	деятельностью			
3	ПМ 02. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения. МДК 02.03. Лечебная физическая культура и массаж	4	рассредоточено	36 часов
ИТОГО:				108 часов

Распределение разделов и тем по часам приведено в тематическом плане.

II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

ПМ, МДК	Разделы, темы	Содержание	Кол - во час	Коды компетенци й		Формы и методы контроля
				ОК	ПК	
Практические занятия						
ПМ 02. МДК 02.01			36			
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	Раздел 1. Гимнастика		4			
	Тема 1.1. Методика проведения оздоровительной тренировки по гимнастике	Наблюдение, анализ и обсуждение занятий оздоровительной гимнастикой с различными возрастными группами занимающихся	4	ОК 1. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 10.	ПК 2.1 ПК 2.4.	оценка выполнения анализа занятия
	Раздел 2. Легкая		12			

	атлетика					
	Тема 2.1. Методика проведения урока легкой атлетики	Разработка планов-конспектов уроков легкой атлетики для начальной, основной и средней школы Проведение и анализ уроков легкой атлетики в учебной группе	2 4	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК7. ОК 10	ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.6	оценка планов-конспектов; наблюдения; оценка практической деятельности,
	Тема 2.2. Методика проведения оздоровительной тренировки по легкой атлетике	Разработка планов оздоровительной тренировки. Проведение и анализ фрагментов оздоровительной тренировки в учебной группе	2 4	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 10	ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.6.	оценка планов; наблюдения; оценка практической деятельности
	Раздел 3. Подвижные игры		6			
	Тема 3.1. Методика проведения подвижных игр в ИВС	Подбор и проведение подвижных игр для занятий ИВС Наблюдение, анализ, самоанализ и обсуждение проведения подвижных игр в учебной группе	4 2	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6.	ПК 2.1 ПК 2.3. ПК 2.4 ПК 2.6	оценка конспекта занятия; наблюдения; оценка практической деятельности

				ОК 7. ОК 10		
	Раздел4. Баскетбол		6			
	Тема 4.1. Организация и судейство соревнований по баскетболу	Организация, судейство и анализ проведения учебных игр по баскетболу. Организация и судейство игр по стрит болу	4 2	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 10	ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.6.	оценка разработки документации ; наблюдения; оценка практической деятельности
	Раздел5. Плавание		8			
	Тема 5.1. Методика проведения занятий по плаванию оздоровительной направленности	Наблюдение и анализ занятий по плаванию оздоровительной направленности с различными возрастными группами занимающихся. Разработка планов занятий по плаванию оздоровительной направленности	6 2	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 10.	ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.6.	наблюдения; оценка практической деятельности; оценка планов
ПМ 01.			36			

<p>МДК 01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельности</p>	<p>Тема 1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в ИВС</p>	<p>1. Наблюдение, анализ и обсуждение учебно-тренировочных занятий в ИВС. 2. Разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий в ИВС 3. Разработка мезо и макроциклов подготовки в ИВС</p>	<p>16 4 4</p>	<p>ОК 1. ОК 2 ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 9.</p>	<p>ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 1.8</p>	<p>наблюдения; оценка документов планирования ; оценка выполнения анализа</p>
	<p>Тема 2. Руководство соревновательной деятельностью в ИВС</p>	<p>1. Анализ документов, регламентирующих соревновательную деятельность в ИВС. Разработка положения о соревнованиях. 2. Наблюдение и анализ функций судей и тренеров в процессе соревнований по ИВС 3. Участие в судействе соревнований по ИВС</p>	<p>4 4 4</p>	<p>ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 10</p>	<p>ПК 1.3. ПК 1.5 ПК 1.8.</p>	<p>наблюдения; оценка документов планирования ; оценка практической деятельности</p>
<p>ПМ 02. МДК 02.03.</p>			<p>36</p>			

Лечебная физическая культура и массаж	Тема 1 классификация физических упражнений применяемых в ЛФК.	1.Применение статических, динамических и идеомоторных упражнений. 2.Практическая реализация упражнений по анатомическому признаку для различных мышечных групп. 3. Проведение дыхательных упражнений, упражнений на растяжение и координацию.	4 4 4	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 7. ОК 8. ОК 9. ОК 10	ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 2.6	оценка составления комплексов, рефератов; наблюдение; оценка практической деятельности
	Тема 2 Методы дозирования физической нагрузки при проведении занятий ЛФК.	1.Практическая реализация основных методов дозирования физических упражнений. 2.Практическое применение спортивно-прикладных упражнений и методы их дозирования 3.Особенности дозирования физических упражнений в зависимости от этапов и периодов реабилитации.	4 4 4	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 7 ОК 8. ОК 9. ОК 10	ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.4 ПК 2.6	Оценка проведения анализа; описание

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

1. Методическое обеспечения организации физкультурно- спортивной деятельности и производственной практики:

рабочие места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя: письменный стол, компьютерный стол с ПК; интерактивная доска с освещением; комплект учебно-методической документации; учебно-методическая и справочная литература

2. Спортивный зал с оборудованием и спортивным инвентарем для проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (баскетбол, спортивные игры, легкая атлетика):

инвентарь для подвижных игр;

баскетбольные мячи;

баскетбольные кольца;

стойки, конусы;

флажки;

сектор для прыжков в высоту;

эстафетные палочки;

стартовые колодки;

малые мячи;

маты;

резиновые коврики;

секундомеры.

3. Кабинет массажа МЦ:

стол массажный с электроприводом; кушетка медицинская; кровать для механического массажа «Нуга Бест»; аппарат вакуумного массажа; бактерицидная лампа; ионизатор воздуха с уфо; стол письменный; кресло; ПК.

4. Методический кабинет по физической культуре и спорту.

5. Библиотека.

Технические средства обучения:

ПК с лицензионным программным обеспечением; принтер;

сканер; плазменный телевизор с USB.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» от 11 августа 2014 года № 976 Ф.
2. Положение о практике обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего профессионального образования, утвержденных приказами Минобрнауки России от 18.04.2013 года № 291.
3. Положение о практике обучающихся по специальности 49.02.01. «Физическая культура», разрабатываемое колледжем и утверждаемое его руководителем от 24.03.2016 года № 138.

Основные источники

1. Викулов А. Д. Плавание: учеб.пособие для вузов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /- 3- изд., стер. – М.: Академия, 2006.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2004.
4. Макаров Ю.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студен.высш. проф. образования. – М.: Академия, 2013.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб.для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ФК и С, 2009.
6. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. 2-е издание. – М.: Академа, 2006.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2005.
8. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для вузов. - М.: Академия, 2004.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М.: Академия, 2011.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / - 12-е изд. – М.: Академия, 2014. – (Сер.Бакалавриат).

Дополнительные источники

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников. - М.: Советский спорт, 2001 г.
2. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Под ред Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
3. Вороваев В. В. И др. Краткий курс гимнастики: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008.
4. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнения: Учебное пособие. – М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2002.
5. Голмазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика: техника игры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Губа В. П., Фомин С. Г. Особенности отбора в баскетболе. – М.: Физическая культура и спорт, 2006.

7. Дубровский В.И. Лечебная физкультура (кинезотерапия). – М.: Владос, 2001.
8. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учеб.пособие для студ. сред, пед. учеб. заведений / М.: Издательский центр «Академия», 1999.
9. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренеров. / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007.
10. Легкая атлетика. Ежемесячный научно-методический журнал.
11. Петров П. В. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003.
12. Плавание: Учебник. / Под ред. Платонова В. Н. Киев: Олимпийская литература, 2000.
13. Полиевский С. А., Костикова Л. В. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. – М.: Физическая культура и спорт, 2005.
14. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004.
15. Попов В.Е. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
16. Родин А. В., Губа Д. В. Баскетбол в университете. – М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы

<http://www.fizkult-ura.ru> <http://ru.wikipedia.org/> <http://dic.academic.ru/> <http://www.tmmoscow.ru/>
<http://www.turist-club.ru/> [http://www. GFFT.ru/](http://www.GFFT.ru/)

3.3. Организация учебной практики

Учебная практика проводится на учебной и спортивной базе колледжа и в общеобразовательной школе под руководством преподавателей профессиональных модулей. Просмотр учебно-тренировочных и оздоровительных занятий проводится в универсальном спортивном зале, занятия по массажу – в кабинете массажа медицинского центра колледжа, ЛФК – в МБОУ СОШ №4.

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебной практики осуществляется преподавателями профессиональных модулей в процессе проведения учебной практики.

Текущий контроль

Формы оценки результативности обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу (задание).

Формы контроля: индивидуальные и групповые.

Методы контроля: практические задания; наблюдение и оценка практической деятельности; проверка документов планирования, анализа и самоанализа.

Методы оценки результатов обучения: формирование результата промежуточной аттестации по учебной практике на основе суммы результатов текущего контроля.

Промежуточная аттестация

Итогом учебной практики является дифференцированный зачет. Для получения зачета необходимо иметь положительные оценки за выполнение всех практических заданий по разделам и темам программы.

Итоговый д/зачет по учебной практике проводится в 4,6 и 7 семестрах.

Для получения зачета необходимо иметь положительные оценки текущего контроля по

всем разделам и темам программы практики, осваиваемым на данном курсе.

Форма промежуточной аттестации – д/зачет

Критерии оценки

Выполнение практических заданий оцениваются по 5-балльной системе.

1. Критерии оценка составления планов-конспектов и проведения занятий вучебной группе.

Отметка «5»

Ставится за занятия, при подготовке к которому обучающийся, изучив методическую литературу, проявил самостоятельность, творчество в разработке конспекта, четко определил задачи урока (занятия), отобрал практический материал в соответствии с программой, дидактическими принципами, возрастными особенностями занимающихся. Отбор, сочетание методов и приемов обучения были продуманы с точки зрения педагогики, психологии и методики физического воспитания. Использовались нестандартные приемы, наглядность, разноуровневые (дифференцированные) задания. Студент проявил высокую культуру общения, речи, педагогический такт. Занятие провел в оптимальном темпе, объяснил домашнее задание, провел итоговую рефлексию, уложился в отведенное время, реализовал задачи урока (занятия).

Отметка «4»

Ставится за занятие, при подготовке к которому обучающийся проявил умение отбирать дидактический материал в соответствии с темой урока, принципами обучения, при этом использовал дополнительные источники, разработал план-конспект самостоятельно, но с некоторыми неточностями методического или фактического характера, недочетами в формулировании задач урока (занятия). При проведении занятия верно излагал материал, применял наглядность, однако при организации учебного процесса не смог рационально распределить время, не всегда замечал и исправлял ошибки, наблюдалась неорганизованность занимающихся на отдельных этапах занятия. Речь студента достаточно выразительная, поведение корректное. Цели урока (занятия) достигнуты.

Отметка «3»

Ставится за занятие, если обучающийся при подготовке конспекта не использовал дополнительный дидактический материал, вместо плана-конспекта представил только план урока, неудачно выстроил структуру урока, не владел основными методами обучения. При проведении урока не реализовал полностью задачи урока (занятия), допускал грубые ошибки при изложении материала.

Отметка «2»

Ставится за занятие, если обучающийся при подготовке конспекта не использовал дополнительный дидактический материал, вместо плана-конспекта представил только план урока, неудачно выстроил структуру урока. При проведении урока (занятия) допускал грубые педагогические и методические ошибки. Не смог реализовать запланированный материал в отведенное время, не оценил деятельность учащихся на уроке. Цели урока (занятия) не достигнуты.

2. Критерии оценки анализа и самоанализа проведенных занятий

Анализ урока (занятия) должен содержать:

- краткую характеристику проведенного занятия;
- оценку целей и задач занятия, анализ их достижения;
- характеристику объема содержания учебного материала;
- характеристику применяемых методов и оценку эффективности их использования;
- оценку активности и заинтересованности занимающихся;
- оценку качеств и сторон личности проводящего (внешний вид, речь, логика, взаимоотношения с занимающимися и т.п.)

Оценка «5»

Полнота анализа - проанализировано 100 % предложенной схемы. Полное соответствие содержания анализа формулировкам объектов анализа. Умение логично и методически обоснованно представить анализ в устной форме за ограниченное количество времени: анализ представлен абсолютно логично, методически обосновано, выразительно, без пауз и в нормальном темпе за указанное время.

Оценка «4»

Проанализировано 70 – 90 % предложенной схемы. Почти полное соответствие содержания анализа формулировкам объектов анализа. Умение логично и методически обоснованно представить анализ в устной форме за ограниченное количество времени: в целом анализ представлен логично, методически обосновано, выразительно, без пауз и в нормальном темпе за указанное время;

Оценка «3»

Проанализировано 50 – 60 % предложенной схемы.

Соответствие содержания анализа формулировкам объектов анализа частичное соответствие содержания анализа формулировкам объектов анализа; Умение логично и методически обоснованно представить анализ в устной форме за ограниченное количество времени: анализ частично логичен, методически обоснован, но прерывается паузами, темп речи низкий, не соблюдаются временные рамки.

Оценка «2»

Проанализировано 30 – 40 % предложенной схемы. Минимальное соответствие содержания анализа формулировкам объектов анализа; некоторые решения предложены, но они методически нерациональны. Умение логично и методически обоснованно представить анализ в устной форме за ограниченное количество времени: анализ нелогичен, невыразителен, методически не обоснован, постоянно прерывается паузами, темп речи низкий, временные рамки не соблюдаются.

