

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

1.1 Область применения программы

Программа Учебной практики является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура» Екатеринбург. Рабочая программа МДК может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 49.02.01 «Физическая культура»).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

1.2. Место учебной практики в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная практика проводится при освоении обучающимися профессиональных компетенций в рамках профессионального модуля ПМ.01

«Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта»;

1.3. Цель и требования к результатам освоения учебной практики:

Целью учебной практики является получение первичных профессиональных умений и навыков.

В результате прохождения учебной практики обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

- определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

- применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

- собственного спортивного совершенствования;

- ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью

спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

- основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;

- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

Программа учебной практики может быть использована в основной программе, а также в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке и переподготовке работников в области

1.4. Организация учебной практики.

Учебная практика организуется концентрированно.

Направление студентов на практику производится на основе приказа по учебному заведению. Практика проводится на базе КЭМ.

Функции руководителей практики

Руководитель практики руководствуется «Положением об организации и проведении практик студентов, обучающихся по основным образовательным программам высшего и среднего профессионального образования на основе ФГОС» от 11.08.2014 г. № 976., обеспечивает и выполняет следующие виды работы:

- обеспечивает планирование и организацию практики;
- разрабатывает инструктивно-методическую документацию практики студентов;
- проводит установочные и итоговые конференции студентов по практике;
- изучает отчетную документацию практикантов, организует проведение общих итогов по практике;
- вносит предложения по совершенствованию учебной практики, участвует в обсуждении соответствующих вопросов на заседаниях педсовета и методсовета.

Права и обязанности студентов-практикантов.

Студент-практикант имеет право:

- вносить предложения по вопросам организации проведения практики;
- в период практики работать в библиотеке или с литературой научно-методического фонда колледжа для успешного выполнения программы практики и подготовки отчета по практике.

Студент-практикант обязан:

- подчиняться правилам внутреннего распорядка учебного заведения, распоряжениям администрации и руководителю практики, быть для всех обучающихся образцом организованности, дисциплинированности, вежливости, трудолюбия;

- своевременно и качественно выполнять все виды работ, предусмотренных программой практики, тщательно готовиться к проведению уроков и внеклассных мероприятий;

- активно участвовать в просмотре, разборе, обсуждении и оценке проводимых другими практикантами уроков, физкультурно-оздоровительных, спортивных и воспитательных мероприятий;

- участвовать в собраниях и методических занятиях, проводимых руководителем практики;

- систематически вести дневник педагогических наблюдений, подробно фиксируя, анализируя и оценивая собственные действия и действия коллег-практикантов;

- в установленные сроки отчитываться за проделанную работу, предъявляя руководителю практики отчетную документацию.

При систематическом невыполнении изложенных обязанностей студент может быть отстранен от прохождения практики. В итоговой оценке за практику учитываются объем и качество выполнения практикантом работы по всем разделам программы практики, его активность и самостоятельность в решении педагогических задач, в отношении к практике (трудовая дисциплина), своевременность и качество оформления отчетной документации. Если студент получил неудовлетворительную оценку, прохождение практики ему не засчитывается и вопрос дальнейшего его обучения решается педагогическим советом колледжа.

По окончании учебной практики студент предоставляет руководителю практики от учебного заведения для зачтения практики следующие документы:

1. Дневник (отчет) практики, разработанный КЭМ, заполняется в установленном порядке (ежедневные краткие сведениями о проделанной работе, заверенные руководителем практики).

2. Производственная характеристика о выполнении учебной практики студента, подписанная руководителем практики. В характеристике анализируется качество выполнения студентами учебной практики,

полученные умения и навыки, приводится перечень выполненных работ, организаторские способности студента, состояние трудовой и производственной дисциплины, исполнительность, инициатива. В конце делается вывод о подготовленности студента к будущей профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Выставляется рекомендуемая оценка.

3. Отчет по учебной практике.

В отчете по учебной практике студент должен показать свои знания и умения в соответствии с рабочей программой, полученные в ходе обучения и прохождения практики.

Оценка результатов учебной и внеклассной работы.

Выставляется по итогам учебной практики. В итоговой оценке учитываются: степень эффективности проведенной студентом учебно-воспитательной деятельности, методическая работа, активность студента, его отношение к педагогической профессии, качество отчетной документации.

«Отлично» ставится студенту, который:

- выполнил в срок и на высоком уровне весь намеченный план, требуемый программой объем работы и сдал отчетную документацию;
- обнаружил умения правильно определить и эффективно осуществлять основные образовательные и воспитательные задачи, способы их решения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- проявил в работе самостоятельность, творческий подход, педагогический такт;
- проводил уроки и внеклассные мероприятия на высоком научном и организационно-методическом уровне;
- применял различные методы обучения и приемы активизации учащихся;

«Хорошо» ставится студенту, который:

- выполнил план (программу) практики, сдал в срок отчетную документацию;

- показал знания и умение определять и решать образовательно-воспитательные задачи;

- проявлял инициативу в работе, однако в проведении отдельных видов воспитательной работы допускал незначительные ошибки;

- недостаточно эффективно использовал отдельные методические приемы, допускал незначительные ошибки в построении и проведении занятий.

«Удовлетворительно» ставится студенту, который:

- полностью выполнил план, намеченный на период практики, сдал отчетную документацию, но не в отведенные для этого сроки;

- в реализации образовательно-воспитательных задач допускал ошибки;

- недостаточно эффективно применял теоретические знания, методы приемы обучения;

- слабо активизировал познавательную деятельность учащихся, не всегда мог установить контакт с ними;

- допускал ошибки в планировании и проведении занятий, при анализе занятий не видел своих ошибок;

- не учитывал в достаточной степени возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

«Неудовлетворительно» ставится студенту, который:

- не выполнил план (программу) практики, не сдал отчетную документацию;

- обнаружил слабые знания, неумение применять теоретические знания для определения и реализации образовательно-воспитательных задач;

- при изложении учебного материала допускал серьезные ошибки;

- не обеспечивал дисциплину на занятиях, не смог установить правильные взаимоотношения с учащимися и организовать их деятельность;

- недобросовестно относился к своей работе.

Перечень заданий для прохождения производственной практики:

1. Знакомство с классными руководителями, студентами групп.
2. Наличие медицинского допуска студентов к занятиям.
2. Ознакомиться с техникой безопасности при проведении учебных занятий.
3. Уметь использовать спортивный инвентарь для занятий физической культурой.
4. Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности обучающихся.
5. Составление конспекта урока по физической культуре.
6. Проведение урока физической культуры.
7. Основы обучения технике двигательного действия.
8. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия. Оформление документации (положение, отчет о проведении мероприятия).
9. Оформление дневника и отчета практики.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Количество часов на освоение практики: 4 недели (144 часа)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

2.1. Объём учебной практики и виды работ.

Виды учебной практики	Объём часов
1.Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
В том числе:	
1.1 практические занятия	144
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Содержание практики определено цикловой комиссией специальности 49.02.01 Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС СПО, содержанием ОПОП СПО и планируемыми результатами обучения при прохождении практики.

2.2 Тематический план и содержание учебной практики УП 01.01

Наименование разделов и тем	Содержание практики	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов.	
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала: Ознакомление обучающихся с целью, задачами учебной практики, нормативными документами.	3
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Содержание учебного материала: Разбор основных положений инструкции по технике безопасности при занятиях ИВС. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	6
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.	Содержание учебного материала: Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в легкой атлетике. Правила эксплуатации.	6
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки.	Содержание учебного материала: Определение цели и задач учебно-тренировочных занятий. Выбор средств и методов спортивной тренировки в зависимости от конкретных целей и задач. Проведение тренировочных занятий.	21
Тема 1.5 Основы техники ИВС	Содержание учебного материала: Изучение техники ИВС. Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных заданий.	6
Тема 1.6 Основы обучения технике	Содержание учебного материала: Разбор методики обучения технике двигательного действия.	

	<p>Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей: обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного фрагмента УТЗ.</p> <p>Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися в процессе обучения технике. Разбор и обсуждение индивидуальных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике</p>	21
Тема 1.7 Физическая подготовка в ИВС.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.</p> <p>Составление и запись тренировочных заданий.</p>	21
Тема 1.8 Тактическая подготовка в ИВС.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Использование тактики, тактического мышления в ИВС</p> <p>Поиск и решение проблемных ситуаций.</p>	9
Тема 1.9 Психологическая подготовка в ИВС	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Знакомство с психологической подготовкой спортсменов.</p>	6
Тема 1.10 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Разбор структуры и содержания учебно-тренировочного занятия на основе примерного плана-конспекта.</p> <p>Проведения учебно-тренировочных занятий</p>	21
Тема 1.11 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.</p> <p>Составление примерного плана на макроцикл.</p>	9
Тема 1.12 Спортивный отбор в ИВС.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Основные принципы и организация спортивного отбора. Критерии спортивного отбора.</p>	3

Тема 1.13 Основы занятий фитнесом	Содержание учебного материала: Разбор структуры и содержания учебно-тренировочного занятия фитнесом. Проведение учебно-тренировочных занятий.	6
	Оформление отчета практики	6
	ИТОГО:	144

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, стадиона.

Оборудование учебного кабинета (спортивного зала):

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивное оборудование.

Технические средства обучения:

- ПК с доступом к сети Интернет;
- программное обеспечение общего и профессионального назначения;
- комплекс учебно-методической документации.

3.1. Информационное обеспечение обучения

Основная учебная литература:

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : электронное пособие / И. В. Аверьянов, Ю. Н. Эртман, В. А. Блинов. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-129-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95615.html>

2. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Спорт, 2018. - 317, [1] с. : табл. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html>. - Текст : электронный.

3. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие для СПО / О. В. Сапожникова. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87895.html> - Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет,

2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> - Текст : электронный.

2. Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86139.html>

3. Махов, Станислав Юрьевич. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта: дополнительная профессиональная программа [для вузов : Гриф Межрегиональной академии безопасности и выживания] / С. Ю. Махов ; Межрегион. акад. безопасности и выживания. - Электрон. текстовые дан. - Орел : Издательство МАБИВ, 2017. - 27 с. : табл., фот. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73257.html>. - Текст : электронный.

4. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7014-0902-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95206.html> - Текст : электронный.

5. Совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 106 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95427.html>

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74280.html>