

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

УП.01.01 «УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА»

*ПМ.01 «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ
СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»*

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Составитель(и): Преподаватель высшей Л. В. Фролова
квалификационной категории

Проректор по образовательной Л. К. Габышева
деятельности

Екатеринбург
2024

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». Рабочая программа практики 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 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 04 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 05 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 07. 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 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 09 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и 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 работу по предотвращению применения допинга.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности

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 2.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

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 самостраховки 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 самостраховки 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы практики:

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
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет в 4 семестре	

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. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршуно-ва. — 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.

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

Интернет-ресурсы

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>
3. СДО Прометей 5.0 - <http://78.25.114.161:8001/auth/default.asp>
4. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
2. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике. Режим доступа: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>
5. Электронный словарь. Режим доступа: <https://www.multitrans.ru/>
6. Российская библиотечная ассоциация. Режим доступа: <http://www.rba.ru>