

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ
УП.03.01 УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

*(ПМ.03 организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий,
занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных
возрастных групп)*

Специальность 49.02.01 Физическая культура

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

Проректор по образовательной
деятельности А. С. Кривоногова

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

1.1. Место дисциплины в структуре основной программы профессионального обучения.

Программа Учебной практики относится к профессиональной подготовке и входит в состав профессионального модуля ПМ 03 «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной практики

В результате изучения междисциплинарного курса обучающийся должен освоить основной вид деятельности *«Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»* и соответствующие ему общие, компетенции, личностные результаты реализации программы воспитания и профессиональные компетенции

Перечень общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06.	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.
ПК 3.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

Владеть навыками	<ul style="list-style-type: none"> - определения педагогических целей и задач, планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта; - проведения учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта; - педагогического наблюдения за обучающимися, анализа и интерпретации результатов педагогического наблюдения, с учетом задач, особенностей программы и обучающихся; - контроля и оценки освоения дополнительных общеразвивающих программ, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки; - текущего контроля, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях; - разработки рекомендаций по корректировке процесса освоения образовательной программы, собственной педагогической деятельности по результатам педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта; - ведения документации, обеспечивающей реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта; - осуществления набора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам: проведения мероприятий по привлечению обучающихся.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - определять педагогические цели и задачи, планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся; - планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом: задач и особенностей образовательной программы; образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы; фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей); особенностей группы обучающихся; санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы обучения (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом: - задач дополнительной общеразвивающие программ в области

	<p>физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать различные средства, методы и приемы физического воспитания с учетом уровня дополнительной общеразвивающей программы; вида физкультурно-спортивной деятельности; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и учащихся с ограниченными возможностями здоровья); - осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии; - готовить обучающихся к участию в соревнованиях; - понимать мотивы поведения обучающихся, их образовательные потребности и запросы (детей и их родителей (законных представителей)); - контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - устанавливать соответствие средства, методы и приемы физического воспитания поставленным целям и задачам; - создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ; - наблюдать за обучающимися, объективно оценивать процесс и результаты освоения дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей программы и обучающихся; - использовать различные средства (способы) фиксации динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта; - корректировать процесс освоения образовательной программы, собственную педагогическую деятельность по результатам педагогического контроля и оценки освоения общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта; - составлять текущую и периодическую отчетность на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам; - вести учебную, плановую документацию, на бумажных и электронных носителях; - осуществлять набор и комплектовать группы обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся;
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - технологию планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта; - требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации

дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;

- содержание и методику реализации дополнительных общеразвивающих программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания;
- формы и типы учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта;
- характеристики различных методов, форм, приемов и средств обучения при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к освоению дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- основные технические средства обучения, включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия выбора в соответствии с целями и направленностью дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта;
- особенности работы с обучающимися, одаренными в области физической культуры и спорта и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья;
- требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся;
- подходы к анализу учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта;
- требования к контролю и учёту при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания освоения дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- средства (способы) определения динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеразвивающих программы в области физической культуры и спорта;
- особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов;
- понятия и виды качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта - учётно - отчётную документацию и требования к её ведению;
- требования к набору и комплектованию групп обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

2.1. Объем учебной практики и виды работ.

Виды учебной практики	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
практические занятия	108
Промежуточная 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.

Виды работ

1. Проведение учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта с учётом задач и уровня дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Проведение учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта с использованием дистанционных образовательных технологий.

3. Анализа учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

4. Осуществление набора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам: проведения мероприятий по привлечению обучающихся.

5. Определение педагогических целей и задач, планирование учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

6. Проведение педагогического наблюдения за обучающимися на учебных занятиях, анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения с учетом задач, особенностей программы и обучающихся.

7. Осуществление контроля и оценки освоения дополнительных общеразвивающих программ, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки.

8. Осуществление текущего контроля, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях.

Разработка рекомендаций по корректировке процесса освоения образовательной программы, собственной педагогической деятельности по результатам педагогического контроля и оценки освоения общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.

2.2 Тематический план и содержание учебной практики

Наименование разделов и тем	Содержание практики	Объем часов
Раздел 1.	Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов.	
Тема 1.1 Планирование разных типов занятий	Содержание учебного материала: Анализ планов занятий	14
Тема 1.2 Планирование физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам	Содержание учебного материала: Планирование физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп	14
Тема 1.3 Проведение физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам	Содержание учебного материала: Проведение физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп	3
Тема 1.4 Анализ разных типов занятий	Содержание учебного материала: Наблюдение, анализ и самоанализ занятий, разработка предложений по их совершенствованию	20
Тема 1.5 Учётно-отчётная документация при проведении занятий	Содержание учебного материала: Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий	3
Тема 1.6 Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий	Содержание учебного материала: Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий	10
Тема 1.7 Рекомендации по выбору оптимальных нагрузок для населения к определенным	Содержание учебного материала: Разработка рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения,	20

видам занятий и силовым нагрузкам	наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;	
Тема 1.8 Организация деятельности спортивных секций, кружков в образовательной организации	Содержание учебного материала: Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков в образовательной организации	18
Тема 1.9 Показатели тренировочной деятельности	Содержание учебного материала: Учёт показателей тренировочной деятельности (ведение дневника самоконтроля)	3
	Оформление отчета практики	3
	ИТОГО:	108

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

3.1. Требования материально-техническому обеспечению

Реализация Учебной практики требует наличия учебного кабинета «Методики преподавания по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта» и оснащенных баз практики.

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

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

3.1. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Основная учебная литература:

1. Витман, Д. Ю. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей / Д. Ю. Витман, Е. Ю. Ковыршина, А. В. Купченко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 88 с. — ISBN 978-5-507-45938-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292022> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Теория и методика плавания : учебно-методическое пособие / составители Л. В.

2. Сунагатова, А. С. Шемереко. — Мурманск : МАГУ, 2022. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266099> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИКИ

Код и наименование компетенций	Критерии оценки	Методы оценки
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	<ul style="list-style-type: none"> - определяет цели и задачи, содержание, формы и виды занятий с учётом уровня подготовленности, возрастной группы занимающихся; - подбирает упражнения, подвижные игры, инвентарь для проведения занятий с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся; - выбирает типы нагрузок с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся 	экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	<ul style="list-style-type: none"> - проводит физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп в соответствии с методическими требованиями; - использует приемы стимулирования и мотивирования деятельности занимающихся на занятии 	
ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	<ul style="list-style-type: none"> - выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей; - осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля; - анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста занимающихся; -использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением 	
ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	<ul style="list-style-type: none"> - оценивает интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения на основе методик и нормативов; - выявлять наличие заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам на основе анализа документов; - выбирает оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий с учетом возраста физического состояния 	

	и развития, физической подготовленности, наличия заболеваний, травм и противопоказаний у занимающихся; - обосновывает методические аспекты физической подготовки занимающихся с учетом возраста; - прогнозирует востребованность спортивных секций, кружков в образовательных организациях на основе сбора мнений участников учебных коллективов	
ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	- ведёт учётно-отчётную документацию в электронном и бумажном виде в соответствии с требованиями к её ведению	
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	- имеет опыт тренировочной и деятельности в ИВС; - осуществляет учет собственной тренировочной и деятельности на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля - осуществляет учет и оценку собственного физического и психического состояния, в том числе динамику его изменения на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- обоснованность выбора методов и приемов решения задач профессиональной деятельности; - соответствие самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке; - рациональное распределение времени при решении задач профессиональной деятельности;	
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	- обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленных задач; - обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач;	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- соблюдение норм делового общения и деловой этики во взаимодействии с обучающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами;	

	<ul style="list-style-type: none"> - точное и своевременное выполнение поручений руководителя; - эффективность организации коллективной (командной) работы при решении задач профессиональной деятельности 	
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	<ul style="list-style-type: none"> - грамотность изложения своих мыслей и оформления документов по профессиональной тематике на государственном языке; - проявление толерантности в рабочем коллективе; - соблюдение правил оформления документов и построения устных сообщений. 	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	<ul style="list-style-type: none"> - понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - осознание значимости профессиональной деятельности учителя физической культуры 	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; - использование средств профилактики перенапряжения, характерных для учителя физической культуры 	
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	<ul style="list-style-type: none"> - грамотное использование нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность по вопросам преподавания физической культуры по основным общеобразовательным программам - соблюдение правовых норм в профессиональной деятельности 	