

Аннотация рабочей программы
дисциплины УП.02.01 Учебная практика
по специальности 49.02.01 Физическая культура
уровень подготовки – углубленный

Рабочая программа учебной дисциплины УП.02.01 Учебная практика разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины УП.02.01 Учебная практика является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Рабочая программа учебной практики является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура в части освоения видов профессиональной деятельности (ВПД) специальности: ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и следующими профессиональными компетенциями обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физкультурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа.

знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 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;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;
- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;

- 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;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приемы массажа.

Формируемые компетенции:

Результатом УП.02.01 Учебная практика является освоение **общих компетенций:**

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 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 учебного-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 и смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

профессиональных компетенций:

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.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
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.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Количество часов, отводимое на учебную практику: 144 часа, 4 недели
учебной практики – 144 часа, 4 недели

1.5 Тематический план учебной дисциплины:

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих тем:

Виды работ	Тематика заданий по виду работ	Кол-во часов
Методика проведения оздоровительной тренировки по	Наблюдение, анализ и обсуждение занятий оздоровительной гимнастикой с различными возрастными группами занимающихся. Разработка планов-конспектов уроков по гимнастике для учащихся	10

гимнастике	начальной, основной и средней школы. Составить комплекс упражнений, способствующих овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта (спортивная гимнастика). Проведение систематизации спортивного инвентаря, находящегося в спортивном зале для проведения спортивных занятий и мероприятий. (ОК1, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК10, ПК 2.1, ПК 2.4)	
Методика проведения урока по легкой атлетике	Разработка планов-конспектов уроков легкой атлетики для начальной, основной и средней школы. Проведение и анализ уроков легкой атлетики в учебной группе. Сформировать картотеку подвижных игр, способствующих овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта (легкая атлетика). Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях. (ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК10, ПК2.3, ПК2.4, ПК2.6)	10
Методика проведения оздоровительной тренировки по легкой атлетике	Разработка планов оздоровительной тренировки. Проведение и анализ фрагментов оздоровительной тренировки в учебной группе. Составить комплекс упражнений, способствующих овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта (легкая атлетика). Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях. Проведение систематизации спортивного инвентаря, находящегося в спортивном зале для проведения спортивных занятий и мероприятий. (ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 10, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.5)	10
Подвижные игры в тренировочном процессе по ИВС	Организация и проведение подвижных игр в тренировочном цикле для различных видов спорта. Подбор игр в зависимости от особенностей видов спорта, педагогических задач, контингента и условий проведения. Игры для воспитания различных физических качеств. Игры, способствующие овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, футбол). Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях. Проведение систематизации спортивного инвентаря, находящегося в спортивном зале для проведения спортивных занятий и мероприятий. (ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ОК 10, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК 2.4, ПК 2.6)	8
Организация и судейство соревнований по баскетболу	Организация, судейство и анализ проведения учебных игр по баскетболу. Разработка планов-конспектов уроков для учащихся начальной, основной и средней школы. Сформировать картотеку подвижных игр, способствующих овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта (баскетбол). Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях. Проведение систематизации спортивного инвентаря, находящегося в спортивном зале для проведения спортивных занятий и мероприятий. Организация и судейство игр по стрит болу. (ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 6, ОК 10, ПК2.1, ПК2.3, ПК2.6)	6
Организация и проведение соревнований по подвижным играм	Особенности организации и проведения соревнований по подвижным играм. Составление положения о проведении соревнований для учащихся различных возрастных групп. Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях. Проведение систематизации спортивного инвентаря, находящегося в спортивном зале для проведения спортивных занятий и мероприятий. (ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4, ПК2.6)	8
Организация и судейство соревнований по волейболу	Организация, судейство и анализ проведения учебных игр по волейболу. Разработка планов-конспектов. Организация и судейство игр по пляжному волейболу. Сформировать картотеку подвижных игр, способствующих овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта	8

	(волейбол). Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях. Проведение систематизации спортивного инвентаря, находящегося в спортивном зале для проведения спортивных занятий и мероприятий. (ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ПК2.1, ПК2.3, ПК2.6)	
Организация и проведение учебно-тренировочных занятий	Наблюдение, анализ и обсуждение учебно-тренировочных занятий. Разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий. Разработка мезо- и макроциклов подготовки тренировочных занятий. Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях. (ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 9, ПК2.1, ПК2.4, ПК2.6)	36
Руководство соревновательной деятельностью	Анализ документов, регламентирующих соревновательную деятельность. Разработка положения о соревнованиях. Наблюдение и анализ функций судей и тренеров в процессе соревнований. Участие в судействе соревнований. Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях. Оформление документации при проведении соревнований. (ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ПК2.1, ПК2.4, ПК2.6)	26
Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников	Наблюдение и анализ организации занятий ЛФК в специальных медицинских группах в общеобразовательной школе. Составить комплекс упражнений по лечебной гимнастике для учащихся специальной медицинской группы: нарушение опорно-двигательного аппарата. Составить комплекс упражнений, направленный на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия. Проведение систематизации спортивного инвентаря, находящегося в спортивном зале для проведения спортивных занятий и мероприятий. (ОК 1, ОК 2, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4, ПК2.6)	6
ЛФК при заболеваниях	Составление, проведение и анализ комплексов ЛФК в учебной группе при заболеваниях органов дыхания. Составление, проведение и анализ комплексов ЛФК в учебной группе при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Составление, проведение и анализ комплексов ЛФК в учебной группе при нарушениях осанки. Составление, проведение и анализ комплексов ЛФК в учебной группе при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. (ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК2.1, ПК2.3, ПК2.4, ПК2.6)	8
ЛФК при травмах	Составление, проведение и анализ проведения комплексов ЛФК при травмах плечевого пояса и позвоночника. Составление, проведение и анализ комплексов упражнений. Методика ЛФК при травмах нижних конечностей. Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на занятиях ЛФК. (ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК2.1, ПК2.4, ПК2.6)	4
Методика проведения различных видов массажа	Просмотр и анализ гигиенического, оздоровительного и спортивного массажа. Выполнение приемов гигиенического, оздоровительного, спортивного массажа. Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на занятиях ЛФК. (ОК 1, ОК 2, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4, ПК2.6)	4
	Итого:	144

1.6. Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

1.7 Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-

5-534-06116-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D2E3E9A5-E683-4609-9653-602ABA119B96.

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228.

4. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 285 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4F3C7034-BB79-449D-9C7C-618F313A2BF8.

5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9.

6. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 205 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B69CEB85-FD87-4524-B172-571963144297.

7. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E.

Составитель: преподаватель Е.В. Петрина