

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

Психолого-педагогический факультет

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Рассмотрено:
на заседании кафедры теории и методики
физического воспитания и спорта
протокол № 11 от «17» 04 2016 г.

Зав. кафедрой П.Я. Захаров П.Я. Захаров

Утверждено:

На Совете ППФ
протокол № 7 от «26» апрель 2016 г.

Декан О.В. Остапович О.В. Остапович

ПРОГРАММА

**учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков,
в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности**

(физическая культура)

Психолого-педагогического факультета

по направлению бакалавриата 44.03.05 «Педагогическое образование»

профили Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура

Составитель: старший преподаватель
кафедры теории и методики физического
воспитания и спорта Дерешев Р.В.

Горно-Алтайск

2016

1. Цель учебной практики

Целью освоения учебной практики по физической культуре является:

- закрепление и углубление теоретической подготовки обучающихся и приобретение им практических навыков и компетенций;
- закрепление профессиональных знаний и умений; формирование готовности к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2. Задачи учебной практики

- формирование профессионального опыта на основе развития общепедагогических умений (аналитико-диагностических, прогностических, проектировочных, организаторских, коммуникативных и рефлексивных) и приобретения специальных профессиональных навыков (планирования и проведения учебно-тренировочного процесса);
- формирование у студентов профессиональных умений и навыков, необходимых для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса;
- самостоятельный анализ применяемых упражнений, задач, направленности, преимущественного воздействия на овладение техникой спортивных движений, качественную и функциональную подготовку спортсмена;
- обучение физическим упражнениям, проведение занятий.

3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата:

Учебная практика по физической культуре относится к блоку практик (Б2.У.1).

При освоении учебной практики дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с дисциплин «Физическая культура» (ОК-8).

Получение знания о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры, требованиях и структурных компонентах деятельности тренера, преподавателя – послужат основой для изучения теоретических дисциплин, связанных с физической культурой и спортом.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать общими знаниями о понятиях: «Физическая культура», «Спорт», «Физическое воспитание», «Физическая подготовка», «Физическое развитие», «Физическое совершенство»; иметь представление о нормах физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма, занимающихся физической культурой и спортом.

4. Место и время проведения учебной практики

Учебная практика проводится на Спортивно-оздоровительных базах Горно-Алтайского государственного университета «Горизонт» (п. Артыбаш), «Манжерок» (с. Манжерок).

Учебная практика по физической культуре проводится в течение 2 недель на первом курсе во втором семестре.

5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения учебной практики

В процессе освоения учебной практики у обучающихся должны формироваться следующие компетенции:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

6. Структура и содержание учебной практики

Общая трудоемкость учебной практики составляет 3 зачетные единицы, 2 недели, 108 часов.

№ п/п	Разделы практики	Недел и (дни)	Общая трудоемкость		Формы текущего контроля
			зач.ед	часы	
1.	Организация практики	0,5	0,09	3	
2.	Подготовительный этап	1	0,17	6	Беседа по технике безопасности
3.	Проведение практики	10	2,69	97	Сдача контрольных нормативов
4.	Подведение итогов	0,5	0.005	2	Зачет
5.	Итого	2	3	108	

7. Образовательные научно-исследовательские и научно-производственные технологии, используемые на учебной практике

Во время прохождения учебной практики проводится апробирование различных методик воспитания основных физических качеств человека (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты).

8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

8.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить материал; владеть понятиями и терминами физической культуры и спорта;
- по разделу I «Содержание и нормативная база обучения» уметь логично верно, аргументировано определить содержание физической культуры, показать ее место в обществе; определять и объяснять содержание, цели, задачи физического воспитания в ВУЗе; определять требования к учебно- воспитательному процессу; выявлять предпосылки качественной реализации педагогических целей;
- по разделу II «Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта» уметь объяснять и формулировать содержание и значение модели подготовки и модели деятельности специалиста; определять и выделять основные качества эффективной практической деятельности, постоянному самосовершенствованию; объяснять и формулировать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи, определять пути их решения; формулировать требования к деятельности педагога по использованию методов педагогического контроля и контроля качества обучения.

8.2 Примерный перечень контрольных вопросов для подготовки к устному опросу для студентов.

1. Что входит в структуру и содержание понятие «Физическая культура»?
2. Какие задачи решаются на занятиях по физической культуре в ВУЗе?
3. Объясните структуру кафедры физического воспитания и содержание ее работы.
4. Каким образом проектировать педагогические цели учебно- воспитательного процесса учащихся?
5. Определите предпосылки качественной реализации педагогических целей.
6. Какие требования предъявляются к знаниям и навыкам педагога по физической культуре?
7. Назовите положительные личностные качества тренера, преподавателя, учителя по физической культуре.
8. Что такое модель деятельности и модель подготовки специалиста?
9. Что такое «профессия» и «специальность»?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Контрольные нормативы: **Мужчины:** бег 100 м (сек), бег 3000 м (мин, сек), подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз), прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. **Женщины:** бег 100 м (сек), бег 2000 м (мин, сек), поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз), прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.

9.2 Критерии для оценки физической подготовленности по результатам учебной практики:

Мужчины

Тесты	зачтено			
	отл.	хор.	удовл.	неуд.
1.Бег 100 м (сек)	14,3	15,00	15,7	Более 15,7
2. Бег 3000 м (мин, сек)	12,00	12,20	12,40	Более 12,40
3.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг / собств. вес св. 80 кг	14/9	12/7	10/5	Менее 10/5
4.Отжимание от пола	50	45	40	Менее 40
5.Прыжки в длину с места (см),	250	230	210	Менее 210
6.прыжки в длину с разбега (см)	460	430	400	Менее 400

Женщины

Тесты	Зачтено			
	отл.	хор.	удовл.	неуд.
1.Бег 100 м (сек)	15	15,5	16	Более 16
2. Бег 2000 м (мин, сек)	9,30	10,00	10,30	Более 10,30
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки прижаты к груди)	45	40	35	Менее 35
4. Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз)	25	20	15	Менее 15
5.Прыжки в длину с места (см),	210	190	170	Менее 170
6.прыжки в длину с разбега (см)	400	370	340	Менее 340

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Основная литература

1. Гуревич, И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. А. Гуревич. - Электрон. текстовые дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2011.- Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=110086 (дата обращения 04.04.2016).

2. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Электрон. текстовые дан. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=226786 (дата обращения 04.04.2016).

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 432 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=117573 (дата обращения 04.04.2016).

Дополнительная литература

4. Кулешов, В. К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М. – М.: Издатель: Директ-Медиа, 2013. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210948 (дата обращения 04.04.2016).

5. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - М.: Издатель: Директ-Медиа, 2013. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210956 (дата обращения 04.04.2016).

10.2 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение автоматизированной информационной библиотечной системы САБ ИРБИС.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<http://diss.rsl.ru/> Электронная библиотека диссертаций РГБ

<http://www.biblioclub.ru/> Университетская библиотека «онлайн»

<http://www.iqlib.ru/> IQlib. Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий

<http://www.informio.ru/> Электронный справочник Информиио

<http://www.e.lanbook.com> Издательство Лань. Электронно-библиотечная система

<https://icdlib.nspu.ru/> Межвузовская электронная библиотека

<http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

11. Материально-техническое обеспечение учебной практики:

Спортивно-оздоровительная база Горно-Алтайского государственного университета «Горизонт» (п. Артыбаш), спортивная площадка, гимнастическая перекладина, штанги, гантели, резиновые экспандеры, секундомер, яма для прыжков в длину, секундомер.