

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

По получению первичных умений и навыков рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 44.03.01 (2026,з) Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины.rlx
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины
Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогики

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		
аудиторные занятия	0	
самостоятельная работа	102	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	2	2	2	2
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2,15	2,15	2,15	2,15
Сам. работа	102	102	102	102
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кни, Доцент, Кондратьев ТА _____

Рабочая программа дисциплины

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА По получению первичных умений и навыков

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины
Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;
Педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № .10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 16.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой Ситничук С.С.,

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №_7__ от 07.05__ _____2026__ г.

Председатель НМС УГН(С)

__ Казакевич Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Погружение обучающихся в профессиональную деятельность в условиях современной образовательной среды образовательных организаций. Включение обучающихся в процесс решения актуальных задач, стоящих перед системой регионального образования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б2.В.01.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Гигиена физкультурно-спортивной деятельности
2.1.2	Образовательные технологии физической культуры и спорта
2.1.3	Педагогическая практика
2.1.4	Педагогическая практика
2.1.5	Спортивная подготовка в дополнительном образовании
2.1.6	Спортивная подготовка в дополнительном образовании
2.1.7	Культура здоровья педагога
2.1.8	Методика обучения физической культуре в специальных медицинских групп
2.1.9	Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)
2.1.10	Педагогическая практика
2.1.11	Решение профессиональных задач педагога физической культуры, тренера
2.1.12	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков
2.1.13	Методика преподавания предмета «Физическая культура»
2.1.14	Педагогическая практика (классное руководство, тьюторство, воспитательная работа в ОО и ДО)
2.1.15	Педагогическая диагностика метапредметных образовательных результатов
2.1.16	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков (выездная)
2.1.17	Теория и практика обучения
2.1.18	Управление параметрами физических нагрузок
2.1.19	Физическая культура и спорт
2.1.20	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.2	Научно-исследовательская работа
2.2.3	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.4	Педагогическая практика
2.2.5	Педагогическая практика

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

Знать:

Уровень 1	некоторые личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 2	основные личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 3	все личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

Уметь:

Уровень 1	анализировать и подбирать некоторые личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 2	анализировать и подбирать основные личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

Уровень 3	анализировать и подбирать необходимые личные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов
-----------	---

	образования в течение всей жизни
Владеть:	
Уровень 1	подбирать некоторые личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 2	подбирать основные личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 3	подбирать необходимые личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития	
Знать:	
Уровень 1	некоторые критерии и показатели эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уровень 2	основные критерии и показатели эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уровень 3	критерии и показатели эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уметь:	
Уровень 1	подбирать некоторые критерии и показатели эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уровень 2	подбирать основные критерии и показатели эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уровень 3	выбирать критерии и показатели эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Владеть:	
Уровень 1	некоторыми способами организации траектории саморазвития
Уровень 2	основными способами организации траектории саморазвития
Уровень 3	способами организации траектории саморазвития
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	
Знать:	
Уровень 1	Знает некоторые элементы структуры, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 2	Знает основные элементы структуры, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 3	Знает элементы структуры, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уметь:	
Уровень 1	анализировать некоторые элементы структуры, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 2	анализировать основные элементы структуры, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 3	анализировать элементы структуры, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Владеть:	
Уровень 1	способами предъявления некоторых элементов структуры, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 2	способами предъявления основных элементов структуры, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 3	способами предъявления элементов структуры, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	
Знать:	
Уровень 1	элементы учебного содержания для его реализации в различных формах обучения

	в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	основы учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	учебное содержание для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уметь:	
Уровень 1	Умеет осуществлять некоторый отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	Умеет осуществлять основной отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Владеть:	
Уровень 1	Умеет осуществлять отбор элементов учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	Умеет осуществлять основной отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	
Знать:	
Уровень 1	некоторые формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	основные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уметь:	
Уровень 1	выбирать некоторые формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	выбирать основные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	выбирать формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Владеть:	
Уровень 1	способами выбора некоторых формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	разрабатывает основные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
ПК-8: Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	
ПК-8.1: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями	
Знать:	
Уровень 1	элементы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	основные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уметь:	
Уровень 1	умение разрабатывать элементы формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	умение разрабатывать основные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Владеть:	

Уровень 1	Демонстрирует умение некоторые формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	Демонстрирует умение разрабатывать основные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
ПК-8.2: Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса	
Знать:	
Уровень 1	некоторые средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 2	основные средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 3	средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уметь:	
Уровень 1	подбирать с помощью педагога средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 2	подбирать основные средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 3	подбирать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Владеть:	
Уровень 1	Формирует некоторые средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 2	Формирует основные средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 3	Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
ПК-8.3: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий	
Знать:	
Уровень 1	некоторые выбирает средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 2	основные средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 3	средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уметь:	
Уровень 1	выбирает некоторые средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 2	выбирает основные средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 3	выбирает средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Владеть:	
Уровень 1	Формирует некоторые средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 2	Формирует основные средства контроля качества учебно-воспитательного процесса
Уровень 3	Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1 Организационная работа						
1.1	Составление индивидуального плана деятельности на период практической подготовки /Ср/	6	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.2	Составление индивидуального плана деятельности на период практической подготовки /Ср/	6	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.3	Разработка плана внеурочного мероприятия /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.4	Разработка плана внеурочного мероприятия /Ср/	6	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.5	Участие в проведении классных и родительских мероприятий (собраний и т.д.) в прикрепленных классах /Ср/	6	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		

1.6	Участие в проведении классных и родительских мероприятий (собраний и т.д.) в прикрепленных классах /Ср/	6	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.7	Участие в педагогическом совете или методическом объединении школы по вопросам физического воспитания обучающихся /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.8	Защита отчетности по практической подготовке /Ср/	6	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Экзамен
Раздел 2. Раздел 2 Учебно-методическая деятельность							
2.1	Деятельность в качестве помощника учителя физической культуры /Ср/	6	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
2.2	Составление педагогического анализа деятельности учителя физической культуры /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
2.3	Составление анализа пульсометрии обучающихся на уроке физической культуры /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Протокол пульсометрии на уроке физической культуры
2.4	Составление анализа хронометрирования деятельности обучающихся на уроке физической культуры /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Протокол хронометрирования на уроке физической культуры
2.5	Разработка технологических карт урока /Ср/	6	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Технологическая карта урока
2.6	Выполнение задания психолого-педагогической направленности /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Практические задания по педагогике и психологии
2.7	Деятельность в качестве помощника классного руководителя /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
Раздел 3. Раздел 3 Деятельность с документами планирования							
3.1	Ознакомление с документами планирования деятельности учителя физической культуры /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
3.2	Анализ образовательных результатов учебного предмета "Физическая культура" в рамках ФГОС ООО /Ср/	6	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
3.3	Анализ образовательных результатов учебного предмета "Физическая культура" в рамках ФГОС НОО /Ср/	6	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
Раздел 4. Раздел 4 Научная деятельность							
4.1	Подготовка выпускной квалификационной работы к защите в рамках прохождения практической подготовки /Ср/	6	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Защита выпускной квалификационной работы
Раздел 5. Раздел 5 Мониторинг физического развития							
5.1	Проведение экспериментальной деятельности с Пробой "Руфье" /Ср/	6	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Представление Пробой "Руфье"

5.2	Проведение экспериментальной деятельности с Пробой "Штанге" /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Представление пробы "Штанге"
5.3	Проведение экспериментальной деятельности с Индексам "Кетле" /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Представление индекса "Кетле"
5.4	Проведение экспериментальной деятельности с Индексам "Робинсона" /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Представление индекса "Робинсона"
5.5	Проведение экспериментальной деятельности с Индексам "Шаповаловой" /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Представление индекса "Шаповаловой"
5.6	Проведение экспериментальной деятельности с Пробой "Ромберга" /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Представление пробы "Ромберга"
5.7	/Зачёт/	6	3,85				Отчет по практике
5.8	/Пр/	6	2				
5.9	/КРЗ/	6	0,15				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечислите основные нормативно-правовые акты, регламентирующие проведение учебных сборов в рамках предмета ОБЗР. Какие документы необходимо разработать образовательной организации для организации сборов?

Какова продолжительность учебных сборов для обучающихся 8-х и 10-х классов в часах и днях? Обоснуйте разницу в объёме практической подготовки.

Какие категории обучающихся освобождаются от прохождения учебных сборов? Каков порядок аттестации для освобождённых лиц?

Назовите возможные базы для проведения учебных сборов. Опишите особенности организации сборов при отсутствии специализированных центров («Авангард», «Патриот»).

Составьте примерный распорядок дня для 3-дневных учебных сборов с обучающимися 8-х классов. Выделите время на физическую подготовку и практические занятия.

Раскройте порядок выбора и оборудования места для стрельбы в условиях тактической подготовки. Какие требования предъявляются к безопасности на огневом рубеже?

Опишите способы передвижения солдата в бою при действиях в пешем порядке («перебежками», «переползанием»). В каких ситуациях применяется каждый способ?

Разработайте алгоритм действий отделения при попадании в засаду. Какие решения принимает командир отделения?

Составьте схему ориентирования на местности по компасу и местным признакам. Приведите 3 способа определения сторон горизонта в условиях ограниченной видимости.

Назовите основные части и механизмы автомата Калашникова (АК-74). Выполните упражнение по неполной разборке и сборке оружия (норматив).

Перечислите меры безопасности при обращении с оружием на учебных сборах. Какие действия категорически запрещены?

Опишите порядок прицеливания и производства выстрела из положения «лёжа с упора». Назовите типичные ошибки начинающего стрелка.

Каковы боевые свойства современных видов стрелкового оружия, состоящего на вооружении ВС РФ? Дайте характеристику одному образцу на выбор.

Раскройте понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «фланг», «фронт», «интервал», «дистанция». Выполните строевые приёмы на месте.

Опишите порядок выполнения команд: «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО». Каковы действия военнослужащего по этим командам?

Выполните строевые приёмы в движении: «Строевым шагом — МАРШ», перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Назовите обязанности военнослужащего перед построением и в строю. Что запрещено делать в строю без разрешения командира?

Составьте комплекс утренней физической зарядки (10–12 упражнений) для проведения в полевых условиях. Обоснуйте последовательность упражнений.

Опишите методику развития выносливости на занятиях по физической подготовке. Какие нормативы по физической подготовке предусмотрены для юношей 16–17 лет?

Перечислите признаки переутомления при интенсивных физических нагрузках. Каков алгоритм действий преподавателя при выявлении этих признаков у обучающегося?

Разработайте схему проведения разминки перед кроссом на 1 км. Какие группы мышц требуют особого внимания?

Назовите типы кровотоков и способы их временной остановки. Выполните наложение жгута (закрутки) на плечо и бедро с указанием времени.

Опишите порядок оказания первой помощи при переломах конечностей. Выполните иммобилизацию подручными средствами.

Каков алгоритм проведения сердечно-лёгочной реанимации (СЛР) на манекене? Назовите критерии эффективности реанимационных мероприятий.

Раскройте правила наложения асептической повязки и повязки «чепец». В каких ситуациях применяется каждая повязка?

Кейс: На тактических занятиях в ходе учебных сборов «противник» применяет отравляющие вещества. Опишите порядок действий личного состава: надевание противогаза (норматив), действия в зоне заражения, порядок эвакуации.

Выполните нормативы по огневой подготовке: неполная разборка автомата АК-74 (норматив – 13–15 секунд); сборка после неполной разборки (норматив – 20–22 секунды); снаряжение магазина патронами (30 патронов) – норматив до 30 секунд.

Разработайте план-конспект занятия по строевой подготовке продолжительностью 45 минут для обучающихся 8-х классов. Включите в план: цели, задачи, этапы занятия, дозировку времени.

Кейс: Обучающийся на учебных сборах получил травму голеностопного сустава (растяжение связок) при выполнении упражнения на полосе препятствий. Окажите первую помощь, определите дальнейшую тактику (эвакуация, госпитализация, допуск к занятиям). Обоснуйте свои действия.

Проведите самоанализ прохождения практики. Отрадите в письменном отчёте: какие практические навыки были сформированы или закреплены; с какими трудностями вы столкнулись; какие предложения по совершенствованию организации учебных сборов вы можете внести.

5.2. Темы письменных работ

Письменная работа, составление технологической карты урока

Технологическая карта урока

Планируемые результаты обучения:

- предметные:

- метапредметные:

- личностные:

Основные понятия:

Межпредметные связи:

Дидактическая структура урока

Деятельность обучающихся на уроке физической культуры

Деятельность учителя на уроке физической культуры

5.3. Фонд оценочных средств
Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения практики Основные вопросы выносятся на экзамен касаются мониторинга физического развития. Мониторинг включает 6 функциональных проб и индексов: «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма обучающихся.
5.4. Перечень видов оценочных средств
вопросы

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Германов Г. Н., Васенин Г. А., Цакаев С. Ш., Спицына И. А.	Учебная и производственная практика в педагогических и физкультурно-спортивных вузах: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.2	Ямалетдинова Г. А.	Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014
Л1.3	Алхасов Д. С.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: учебно-методическое пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015
Л1.4	Хвалебо Г. В., Хало П. В.	Педагогическая практика бакалавров: учебно-методическое пособие	Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2013
Л1.5	Шеенко Е. И., Юров В. В., Колтыгина Е. В., Чудякова Е. Н.	Программирование учебно-воспитательного процесса в деятельности учителя физической культуры: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2022
Л1.6	Башта Л. Ю.	Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по составлению технологической карты урока.
Технологическая карта разрабатывается на основе рабочего плана и итогов предыдущего урока. Практикант в письменной

форме намечает план предстоящего урока: задачи, основные виды упражнений, порядок организации.

Консультируется по намеченному плану с педагогом по физической культуре. После утверждения плана практикант разрабатывает подробную технологическую карту. При подготовке технологической карты необходимо использовать методическую литературу (журнал физическая культура в школе и др.), записи наблюдения педагога по физической культуре.

Работа над технологической картой начинается с определения объема учебного материала и формулирования общих и частных задач урока. Предусматриваются задачи по обучению двигательным действиям, сообщению знаний по физической культуре, влиянию физических упражнений на организм, развитию двигательных способностей, а также нравственных, волевых качеств, умственных способностей и т.д.

Задачи должны быть конкретными и реальными, т.е. точно определить все, что намечено достигнуть и может быть достигнуто именно на данном уроке. Например, «Содействие развитию скоростных способностей в эстафетном беге», «Разучивание устойчивого и мягкого приземления в опорных прыжках», «Сообщение знаний о влиянии физических упражнений на умственную работоспособность» и т.д. На основании межпредметных связей определить, в какой мере знания, полученные обучающимися по другим общеобразовательным дисциплинам, могут быть использованы на данном уроке.

В самоанализе частей урока следует обратить внимание на следующее:

а) анализ подготовительной части урока: оценка подготовки и начала урока; объяснение и показ физических упражнений; соответствие нагрузки возрасту и подготовленности занимающихся; формирование осанки, контроль за дыханием; продолжительность подготовительной части урока и ее педагогический эффект; б) анализ основной части урока: словесные, наглядные, практические методы обучения двигательным действиям и их эффективность; исправление общих и индивидуальных ошибок занимающихся; обеспечение страховки и безопасности урока; воспитание нравственных качеств и развитие двигательных способностей; физиологическая нагрузка; организационные моменты урока; продолжительность основной части урока и ее эффективность;

в) анализ заключительной части урока: эффективность заключительной части; своевременное и организованное завершение урока; подведение итогов, задание на дом; продолжительность заключительной части урока.

4. В самоанализе особенно необходимо выделить, в каких моментах урока имело место:

- а) закрепление ранее достигнутых студентом умений, навыков;
- б) сдвиги в совершенствовании этих умений и навыков;
- в) приобретение новых приемов работы, новых умений и навыков.

5. В итоге самоанализа урока студентам необходимо установить:

- а) что приобрели на данном уроке учащиеся;
- б) что приобрел на этом уроке студент-практикант;
- в) какие задачи ставит он себе на ближайшие уроки по совершенствованию своих личных качеств, педагогических умений и способностей; над какой педагогической и методической литературой считает необходимым работать, каким опытом других учителей воспользоваться для осуществления задач своего педагогического совершенствования.

Методические рекомендации по использованию ПО в практике ОБЗР

Программное средство Пример использования

T&F Recorder / Мои результаты Фиксация результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовке (бег, прыжки, метание), отслеживание динамики

TeamPulse / TeamDash Организация расписания занятий и учебных сборов, учёт посещаемости и готовности группы

Virtual Scoreboard Проведение соревнований по волейболу, баскетболу, футболу во время учебных сборов

Coach Board Демонстрация тактических схем при обучении командным действиям в спортивных играх

Спортивный калькулятор Расчёт индивидуальных зон нагрузки, нормативов физической подготовленности

РУСАДА Обучение студентов правилам антидопингового контроля при подготовке к соревнованиям

Лицензионные условия

ПО Лицензия

T&F Recorder Бесплатно

TeamPulse Бесплатно, без рекламы, без скрытых платежей

TeamDash Бесплатно + встроенные покупки (Premium-подписки)

Мои результаты Бесплатно

Virtual Scoreboard Бесплатно + реклама + встроенные покупки

Coach Board Бесплатно + встроенные покупки (подписки)

Наигру Бесплатно

LeagueApps Play Бесплатно (требуется регистрация в поддерживаемой лиге)

Спортивный калькулятор Бесплатно (веб-сервис)

РУСАДА Бесплатно