

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 (2025,з) Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины.plx

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 6

аудиторные занятия 2

самостоятельная работа 102

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

часов на контроль 3,85

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	
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15		0,15	
Итого ауд.	2		2	
Контактная работа	2,15		2,15	
Сам. работа	102	324	102	324
Часы на контроль	3,85		3,85	
Итого	108	324	108	324

Программу составил(и):

кни, Доцент, Ситничук Сергей Сергеевич _____

Рабочая программа дисциплины

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. № 121)

составлена на основании учебного плана:

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 16.05.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Ситничук С.С.,

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ___ от ___ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

___ _____ 2025 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Погружение обучающихся в профессиональную деятельность в условиях современной образовательной среды образовательных организации. Включение обучающихся в процесс решения актуальных задач, стоящих перед системой профессионального 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 группах
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

Уровень 2

Уровень 3

Уметь:

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Владеть:

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития

Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
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	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

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	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-8.2: Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ПК-8.3: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

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	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.2	Составление индивидуального плана деятельности на период практической подготовки /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		

1.3	Разработка плана внеурочного мероприятия /Ср/	6	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.4	Разработка плана внеурочного мероприятия /Ср/	6	5		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	3		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	3		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	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.8	Участие в педагогическом совете или методическом объединении школы по вопросам физического воспитания обучающихся /Ср/	6	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.9	Защита отчетности по практической подготовке /Ср/	6	4		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	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
2.2	Деятельность в качестве помощника учителя физической культуры /Ср/	6	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
2.3	Составление педагогического анализа деятельности учителя физической культуры /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
2.4	Составление педагогического анализа деятельности учителя физической культуры /Ср/	6	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
2.5	Составление анализа пульсометрии обучающихся на уроке физической культуры /Ср/	6	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Протокол пульсометрии на уроке физической культуры
2.6	Составление анализа пульсометрии обучающихся на уроке физической культуры /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Протокол пульсометрии на уроке физической культуры
2.7	Составление анализа хронометрирования деятельности обучающихся на уроке физической культуры /Ср/	6	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Протокол хронометрирования на уроке физической культуры
2.8	Составление анализа хронометрирования деятельности обучающихся на уроке физической культуры /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Протокол хронометрирования на уроке физической культуры

2.9	Разработка технологических карт урока /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Технологическая карта урока
2.10	Разработка технологических карт урока /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Технологическая карта урока
2.11	Самостоятельное проведение уроков физической культуры /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
2.12	Самостоятельное проведение уроков физической культуры /Ср/	6	20		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
2.13	Выполнение заданий психолого-педагогической направленности /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Практические задания по педагогике и психологии
2.14	Деятельность в качестве помощника классного руководителя /Ср/	6	7		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	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
3.2	Ознакомление с документами планирования деятельности учителя физической культуры /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
3.3	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		
3.4	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	Научно-исследовательская работа по теме выпускной квалификационной работы, работа над материалом по заданию научного руководителя /Ср/	6	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Представление примерного методологического аппарата выпускной квалификационной работы
4.2	Научно-исследовательская работа по теме выпускной квалификационной работы, работа над материалом по заданию научного руководителя /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Представление методологического аппарата выпускной квалификационной работы
4.3	Составление паспорта здоровья обучающегося /Ср/	6	30		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Представление паспорта здоровья обучающихся
4.4	Написание и публикация статьи (тезисов) в рамках организации деятельности по составлению паспорта здоровья /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
4.5	Написание и публикация статьи (тезисов) в рамках организации деятельности по написанию выпускной квалификационной работы /Ср/	6	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		
4.6	Подготовка выпускной квалификационной работы к защите в рамках прохождения практической подготовки /Ср/	6	10		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	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		Представление Пробы "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. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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 выносящиеся 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

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., Чудоякова 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.