

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины: ОП.19 Спортивно-педагогический  
практикум

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчик: Белоклокова О. А. преподаватель факультета среднего  
профессионального образования МГПУ.

Программа одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии  
профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от  
11.05.2017 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности  
49.02.01 Физическая культура от 23.05.2018 г., протокол № 6.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности  
49.02.01 Физическая культура от 01.09.2020 г., протокол № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины .....	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	11
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.....	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и в качестве примерной при разработке программ по специальности 49.02.01 Физическая культура.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в вариативную часть профессионального цикла и является общепрофессиональной дисциплиной

Освоению дисциплины «Спортивно-педагогический практикум» предшествует изучение следующих дисциплин учебного плана ОПОП СПО: Ритмика, Введение в профессию. Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин / междисциплинарных курсов профессионального цикла: Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки, Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Цель:** формирование у обучающихся форм и методов планирования и соревновательного процесса, овладение техникой видов спорта, изучение теории и методики преподавания, приобретение знаний и умений, необходимых для самостоятельной работы.

**Задачи:**

– определение содержания, классификация и характеристика видов спорта;

– умение планировать учебно-тренировочный процесс с учетом половых, возрастных и др. особенностей занимающихся;

– оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности;

– умение использовать технические средства и инвентарь для повышения качества учебного и тренировочного процесса.

В результате изучения цикла обучающийся по общепрофессиональным дисциплинам должен:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- формулировать конкретные задачи преподавания избранного вида спорта в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- применять практические формы, методы и средства избранного вида спорта во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий избранного вида спорта в целом;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий в избранном виде спорта с использованием инструментальных методик;
- пользоваться спортивной терминологией в процессе занятий;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основные этапы развития вида спорта;
- дидактические закономерности в преподавании избранного вида спорта;
- методику подготовки спортсменов;
- методы комплексного контроля при занятиях избранного вида спорта;
- основы методической деятельности в сфере спорта;
- фактор риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий избранного вида спорта.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих 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 учебно-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.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 246 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 161 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	246
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	85
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	161

контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Внеаудиторная самостоятельная работа.	85
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Спортивно-педагогический практикум»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Техника базовых акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	40	3
	1. Характеристика и назначение акробатических упражнений. 2. Техника выполнения кувырков, стойки на голове и руках, на руках	10	
	<b>Лекционные занятия</b> 1. История возникновения гимнастики.	16	
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника выполнения кувырков, стойки на голове и руках, на руках	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовить тезисы сообщений по данной теме		
Тема 2 Техника переворотов на акробатической дорожке	<b>Содержание учебного материала</b>	40	3
	1. Техника переворота в сторону. 2. Техника выполнения переворота вперед с опорой руками, переворот вперед на две и одну ногу.	10	
	<b>Лекционные занятия</b> 1. История возникновения гимнастики в России.	16	
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника переворота в сторону. 2. Техника выполнения переворота вперед с опорой руками, переворот вперед на две и одну ногу.	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов		
Тема 3. Техника выполнения упражнений на средних брусьях	<b>Содержание учебного материала</b>	40	3
	1. Характеристика упражнений на брусьях. 2. Статические и силовые упражнения на брусьях. 3. Техника махов, оборотов, кувырков. 4. Техника подъемов и соскоков. <b>Лекционные занятия</b> 1. Характеристика упражнений на брусьях.	10	

	<b>Практические занятия</b>	16	
	2. Статические и силовые упражнения на брусках. 3. Техника махов, оборотов, кувырков. 4. Техника подъемов и соскоков.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	
	1.Подготовить вопросы по технике упражнений на средних брусках		
<b>Тема 4</b> Техника выполнения упражнений на низкой и высокой перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>	40	3
	1. Характеристика упражнений. 2. Движения большим махом. 3. Техника поворотов махом вперед и махом назад. 4. Техника подъемов, оборотов, соскоков. 5. Техника подъемов разгибом.		
	<b>Лекционные занятия</b>	10	
	1. Характеристика упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>	16	
	1. Движения большим махом. 2. Техника поворотов махом вперед и махом назад. 3. Техника подъемов, оборотов, соскоков. 4. Техника подъемов разгибом		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	
	1.Подготовить вопросы по технике упражнений на низкой и высокой перекладине		
<b>Тема 5</b> Техника выполнения упражнений на коне-махе (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	<b>Содержание учебного материала</b>	40	3
	1. Характеристика упражнений. 2. Техника маятникообразных движений. 3. Техника поворотов, переходов и соскоков. 4. Упражнения в равновесии		
	<b>Лекционные занятия</b>	10	
	1. Характеристика упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>	16	
	1. Техника маятникообразных движений. 2. Техника поворотов, переходов и соскоков.		

	3. Упражнения в равновесии		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Подготовить вопросы по технике упражнений на коне-махах	14	
Тема 6 Техника опорных прыжков через гимнастического «козла»и «коня»	<b>Содержание учебного материала</b>	44	
	1. Характеристика упражнений. 2. Техника прыжков способом «согнув ноги». 3. Техника прыжков способом «ноги врозь».		
	<b>Лекционные занятия</b> 1. Характеристика упражнений.	10	
	<b>Практические занятия</b>	16	
	1. Техника прыжков способом «согнув ноги». 2. Техника прыжков способом «ноги врозь».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Подготовить тезисы сообщений по данной теме	16	
	<b>Всего:</b>	<b>246</b>	

### 2.3. Интерактивные формы занятий

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1	Техника базовых акробатических упражнений	ПЗ	Мастер класс
2	Техника переворотов на акробатической дорожке	ПЗ	Мастер класс
3	Техника выполнения упражнений на средних брусьях	ПЗ	Мастер класс
4	Техника выполнения упражнений на низкой перекладине	ПЗ	Мастер класс
	Техника выполнения упражнений на высокой перекладине	ПЗ	Мастер класс
5	Техника выполнения упражнений на коне-махе	ПЗ	Мастер класс
6	Техника опорных прыжков через гимнастического «козла»	ПЗ	Мастер класс
7	Техника опорных прыжков через гимнастического «коня»	ПЗ	Мастер класс

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащённого следующим оборудованием:

- Мяч волейбольный № 5;
- мяч футзальный;
- сетка волейбольная KV;
- стойка волейбольная;
- стойки для прыжков в высоту;
- антенны волейбольный;
- карманы для антенн волейбольные;
- конус разделительный;
- мяч для мини-футбола;
- мяч футбольный;
- мяч баскетбольный;
- мяч гандбольный «Winner»;
- планка для прыжков в высоту;
- сетка баскетбольная;
- стойка для прыжков в высоту с планкой (2 шт.);
- ядро для толкания 3,5(ж);
- ядро для толкания 5,5(м);

- гиря для соревнований 16 кг;
- гиря для соревнований 24 кг;
- гиря для соревнований 32 кг;
- гиря для соревнований 10 кг;
- гиря для соревнований 12 кг;
- гиря для соревнований 14 кг;
- гиря для соревнований 18 кг;
- гиря для соревнований 20 кг;
- гиря для соревнований 22 кг;
- гиря для соревнований 26 кг;
- гиря для соревнований 28 кг;
- гиря для соревнований 30 кг;
- гиря для соревнований 8 кг;
- шведская стенка.

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия, оснащённого следующим оборудованием:

- Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»),
- открытая баскетбольная площадка,
- открытая волейбольная площадка,
- футбольное поле стадиона,
- хоккейный корт,
- площадка для игры в мини-футбол,
- теннисный корт,
- площадка «Воркаут»,
- площадка уличных тренажеров,
- скалодром,
- военизированная полоса препятствий,
- учебно-тренировочная пожарная вышка.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основная литература**

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 138 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07636-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453874>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

#### **Дополнительная литература:**

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458712>

### **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины.

Программой предусмотрено сочетание различных форм и методов обучения. Обучающийся получает «зачёт» при условии посещения лекционно-практических занятий, предусмотренных программой курса, обнаруживая при этом понимание материала курса и умение его применять при решении практических задач, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
формулировать конкретные задачи преподавания избранного вида спорта в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
применять практические формы, методы и средства избранного вида спорта во взаимодействии с субъектами образовательного процесса	Фронтальный опрос. Практическая работа
оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий избранного вида спорта в целом	Фронтальный опрос. Практическая работа
осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий в избранном виде спорта с использованием инструментальных методик	Фронтальный опрос. Практическая работа

пользоваться спортивной терминологией в процессе занятий	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности	Фронтальный опрос. Практическая работа
<b>Знать:</b>	
основные этапы развития вида спорта	Фронтальный опрос
дидактические закономерности в преподавании избранного вида спорта	Фронтальный опрос
методику подготовки спортсменов;	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
методы комплексного контроля при занятиях избранного вида спорта	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
основы методической деятельности в сфере спорта;	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий избранного вида спорта	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ

## 5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Спортивно-педагогический практикум» осуществляются следующие формы аудиторной работы обучающихся: *лекции, практические занятия, зачет.*

Во время *лекционных занятий* по дисциплине «Спортивно-педагогический практикум» необходимо особое внимание обучающихся обратить на:

- а) факты, от которых зависит понимание главного;
- б) все новое, неизвестное;
- в) данные, которыми часто придется пользоваться и которые трудно получить из других источников.

Акцентировать внимание на том, что записывать материал надо, по возможности, сжато, но без ущерба для ясности. Главная ценность конспекта лекций не в том, что по нему удобно готовиться к тестированию. Конспект особенно ценен в том случае, если в нем выражается свое отношение к материалу. Целесообразно подчеркивать те места, на которые следует обратить внимание при каждом чтении.

Большое значение имеют индивидуальный подход и продуктивное педагогическое общение.

Обучаемые получают возможность раскрыть и проявить свои способности, свой личностный потенциал. Поэтому при разработке заданий и плана занятий преподавателю необходимо учитывать интересы каждого обучающегося группы, выступая в роли консультанта и не подавляя самостоятельности и инициативы обучающихся.

При проведении практической работы практикуется *фронтальная* форма проведения занятия. При фронтальной форме – одновременно все обучающиеся выполняют одну и ту же работу. В процессе преподавания дисциплины «Спортивно-педагогический практикум» используется несколько типов организации самостоятельной работы обучающихся:

1) самостоятельная работа (планируется преподавателем и отражена в тематической карте дисциплины);

3) дополнительные занятия для отстающих, имеющих пропуски учебных занятий;

4) консультации по углубленному изучению тем курса.

Система контроля за уровнем знаний обучающихся представлена практическим выполнением упражнений гимнастического многоборья, компьютерным тестированием, зачетом.

Текущий контроль проводится в форме *тестовых заданий*.

***Текущая аттестация*** включает:

- оценку выполнения контрольных работ;
- проверку знаний и навыков обучающихся на практических занятиях.
- контрольно- измерительного тестирования.