

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.18 Спортивно-педагогический
практикум

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-
цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01
Физическая культура от 19.02.2021 г., протокол № 6.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.....	13

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: 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 студентов к государственной итоговой аттестации.

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

Цель: формирование у занимающихся 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:

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
---------------------------	--------------------

Максимальная учебная нагрузка (всего)	246
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	161
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	161
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Внеаудиторная самостоятельная работа.	85
Итоговая аттестация в форме зачета	

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	Содержание учебного материала	40	
	1. Характеристика и назначение акробатических упражнений. 2. Техника выполнения кувырков, стойки на голове и руках, на руках		
	Лекционные занятия 1. История возникновения гимнастики.	10	3
	Практические занятия	16	
	1. Техника выполнения кувырков, стойки на голове и руках, на руках		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовить тезисы сообщений по данной теме	14	
Тема 2 Техника переворотов на акробатической дорожке	Содержание учебного материала	40	3
	1. Техника переворота в сторону. 2. Техника выполнения переворота вперед с опорой руками, переворот вперед на две и одну ногу.		
	Лекционные занятия 1. История возникновения гимнастики в России.	10	
	Практические занятия	16	
	1. Техника переворота в сторону. 2. Техника выполнения переворота вперед с опорой руками, переворот вперед на две и одну ногу.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	14	
Тема 3. Техника выполнения упражнений на средних брусках	Содержание учебного материала	40	3
	1. Характеристика упражнений на брусках. 2. Статические и силовые упражнения на брусках. 3. Техника махов, оборотов, кувырков. 4. Техника подъемов и соскоков. Лекционные занятия 1. Характеристика упражнений на брусках.	10	

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

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

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 брусках	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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
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
Знать:	
основные этапы развития вида спорта	Фронтальный опрос
дидактические закономерности в	Фронтальный опрос

преподавании избранного вида спорта	
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 учащихся: *лекции, практические занятия, зачет.*

Во время *лекционных занятий* по дисциплине «Спортивно-педагогический практикум» необходимо особое внимание учащихся 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 студента группы, выступая в роли консультанта и не подавляя самостоятельности и инициативы учащихся.

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

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 учащихся 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 учащихся на практических занятиях.
- контрольно- измерительного тестирования.