

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

по программе подготовки специалистов среднего звена

специальность: 49.02.01 Физическая культура

Москва, 2024 г.

Программа практики разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 11.11.2022 № 968, рабочими программами профессиональных модулей по специальности: 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Преподаватель: Минашкин А.А., Козлова Е.Ал.

СОГЛАСОВАНО

Партнер-работодатель

_____/_____/

(подпись)

(ФИО)

« ____ » _____ 20__ г

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ

Рабочая программа практики является частью основной профессиональной образовательной программы, разработанной в соответствии с ФГОС СПО и рабочими программами профессиональных модулей ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы; ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности; ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам; ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп; ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих обеспечивающей их реализацию по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Цели и задачи практики.

Практика направлена на формирование у обучающихся практических профессиональных умений, приобретение навыка, реализующихся в рамках профессиональных модулей ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы; ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности; ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам; ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп; ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих обеспечивающей их реализацию.

Выпускник, специальности 49.02.01 Физическая культура, осваивает профессиональные компетенции, соответствующие основным видам деятельности:

ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга

ВД.2 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ВД.3 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

ПК 4.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 4.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 4.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

ПК 4.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 4.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 4.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

ДПК 5.1. Сопровождение фитнес-программ.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

С целью овладения видами деятельности по специальности обучающийся в ходе освоения практики должен **уметь**:

- Уметь определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;

- Уметь разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;

- Уметь оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;

- Уметь разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;

- Уметь разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;

- Уметь использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;

- Уметь использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;

- Уметь разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;

- Уметь оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;

- Уметь организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- Уметь проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- Уметь определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;
- Уметь планировать работу судейской коллегии;
- Уметь пользоваться контрольно – измерительными приборами;
- Уметь оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
- Уметь определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;
- Уметь находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности;
- Уметь проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним;
- Уметь анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта;
- Уметь анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
- Уметь осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;
- Уметь осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, и решаемых задач, применяемых педагогических технологий;
- Уметь изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;
- Уметь готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности;
- Уметь представлять результаты собственной профессиональной деятельности;
- Уметь определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность;
- Уметь осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности;
- Уметь находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры;
- Уметь планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;
- Уметь планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными

особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий;

- Уметь разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;

- Уметь методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья;

- Уметь применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;

- Уметь использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»;

- Уметь обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;

- Уметь осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся;

- Уметь дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений;

- Уметь использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса;

- Уметь формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;

- Уметь разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях;

- Уметь использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- Уметь использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры;

- Уметь использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь;

- Уметь обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры;

- Уметь оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»;
- Уметь использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом;
- Уметь осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся;
- Уметь использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»;
- Уметь вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;
- Уметь определять цели и задачи неурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности;
- Уметь определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач;
- Уметь планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий;
- Уметь мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- Уметь организовывать деятельность школьного спортивного клуба;
- Уметь подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать меры охраны труда;
- Уметь определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;
- Уметь устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;
- Уметь подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- Уметь подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- Уметь использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков;
- Уметь использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;
- Уметь вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- Уметь координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;
- Уметь рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Уметь подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Уметь разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине) инструктировать занимающихся перед проведением занятий;
- Уметь демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;
- Уметь пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;
- Уметь определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;
- Уметь мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- Уметь соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;
- Уметь подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;
- Уметь выявлять первые признаки утомления занимающихся;
- Уметь осуществлять контроль за двигательной активностью;
- Уметь использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- Уметь анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;

- Уметь интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- Уметь обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;
- Уметь давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий;
- Уметь использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
- Уметь подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик;
- Уметь анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;
- Уметь прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;
- Уметь вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;
- Уметь виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;
- Уметь выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
- Уметь подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;
- Уметь применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;
- Уметь формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;
- Уметь пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;
- Уметь применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;
- Уметь применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;
- Уметь подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;

- Уметь использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;
- Уметь использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;
- Уметь выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря.
- Уметь использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек, в том числе в сети «Интернет»;
- Уметь подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;
- Уметь применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;
- Уметь использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;
- Уметь разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря;
- Уметь выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия;
- Уметь осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря;
- Уметь контролировать соблюдение занимающимися правил этичного поведения;
- Уметь определять личную мотивацию занимающихся и их цели;
- Уметь разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни;
- Уметь определять оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря;
- Уметь вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию;
- Уметь демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря;
- Уметь разъяснять и демонстрировать основы методики занятий на тренажерных устройствах;
- Уметь пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием.

Иметь навыки:

- Разработки общего плана физкультурно-спортивной работы;
- Анализа и оценки физкультурно-спортивной работы;
- Разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде,

формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи

- Разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;
- Проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;
- Анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий;
- Планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;
- Наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию;
- Проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;
- Проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;
- Определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;
- Организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта;
- Участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);
- Наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
- Разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;
- Проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним;
- Изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию;
- Планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий;
- Разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы;
- Изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта;

- Поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач;
- Подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.;
- Оформления портфолио профессиональных достижений;
- Планирования, выполнения и представления исследовательской и/или проектной работы в области физической культуры и спорта;
- Определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;
- Планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;
- Планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году»;
- Изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
- Разработки документов планирования физического воспитания;
- Проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья;
- Осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля;
- Оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом их возраста, уровня подготовленности;
- Педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию;
- Ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;
- Разработки и проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника;
- Разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности;
- Анализа планов занятий;
- Планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп;
- Наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;

- Проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- Проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- Проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;
- Проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;
- Разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;
- Проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;
- Проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объёма двигательной активности;
- Оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;
- Ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;
- Подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»;
- Самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу;
- Составления индивидуальных программ населению по фитнесу;

1.3. Количество часов на освоение практики в том числе практической подготовки в рамках дополнительных учебных предметов:

Индекс УП/ПП	Практика (учебная/производственная)	Курс	Сроки проведения/ форма (семестр/количество недель/концентрированно, рассредоточено)	Объем часов
УП.01.01	Подготовка к выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	4 семестр 1 неделя концентрированно	36
УП.01.02	Организация физкультурно-спортивной работы	2	4 семестр 1 неделя концентрированно	36
ПП.01.01	Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	2	4 семестр 3 недели концентрированно	108
УП.02.01	Учебно-исследовательская деятельность в физическом воспитании	2	4 семестр 1 неделя Рассредоточено	36
ПП.02.01	Методическое обеспечение процесса физического воспитания	2	4 семестр 2 неделя концентрированно	72
УП.03.01	Организация вариативных модулей по игровым видам спорта	3	5 семестр 1 неделя концентрированно	36
ПП.03.01	Пробные уроки	2, 3	4, 5 семестр 8 недель рассредоточено	288
УП.04.01	Организация занятий по виду спорта	1, 2	2, 3 семестр 6 недель рассредоточено	162
ПП.04.01	Организация и проведение занятий по фитнес-программам	2	3 семестр 5 недель концентрированно	72
ПП.04.02	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности	2	4 семестр 1 неделя концентрированно	36
ПП.04.03	Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа	3	5 семестр 1 неделя концентрированно	36
УП.05.01	Сопровождение фитнес-программ	1	2 семестр 1,5 недели рассредоточено	54
ПП.05.01	Организация и сопровождение фитнес-программ	1	1, 2 семестр 3 недели концентрированно	108

ПП.00.01	Погружение в профессиональную деятельность (стажировка)	3	6 семестр 14 недель концентрированно	504
----------	---	---	--	-----

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Тематический план учебной практики ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
УП.01.01 Подготовка к выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		36
ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы;	Анализ нормативных документов и методических материалов для реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6
	Разработка и проведение занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	10
	Разработка и проведение занятий для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для особой категории граждан в соответствии с установленной ступенью.	8
	Организация и проведение спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с привлечением особой категории граждан.	8
	Получение опыта в участии по сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	4
УП.01.02 Организация физкультурно-спортивной работы		36
ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы;	Разработка общего плана физкультурно-спортивной работы.	4
	Анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения.	4
	Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения.	6

	Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия.	4
	Участие в проведении и самоанализ физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия.	8
	Разработка и проведение мероприятий по предотвращению применения допинга.	10
ВСЕГО ЧАСОВ		72

Тематический план учебной практики ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
УП.02.01 Учебно-исследовательская деятельность в физическом воспитании		36
ВД.2 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности;	Анализ научной литературы по избранной теме исследования.	4
	Изучение, анализ и выделение основных результатов исследовательских работ, опубликованных в периодической литературе, сборниках конференций и семинаров по физическому воспитанию	4
	Выбор исследовательских методов для выполнения конкретного педагогического исследования.	10
	Выполнение фрагментов исследовательской и/или проектной работы в соответствии с требованиями.	18
ВСЕГО ЧАСОВ		36

Тематический план учебной практики ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
УП.03.01 Организация вариативных модулей по игровым видам спорта		36
ВД.3 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	Основы обучения технике и тактике игры в бадминтон	4
	Методика обучения технически приемам игры в бадминтон	6
	Основы обучения технике и тактике игры в настольный теннис	4
	Методика обучения технически приемам игры в настольный теннис	6

	Основы обучения технике и тактике игры в шашки	4
	Методика обучения игре в шахматы	6
	Народные игры (городки, лапта и др.)	6
ВСЕГО ЧАСОВ		36

Тематический план учебной практики ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
УП.04.01 Организация занятий по виду спорта		162
2 семестр		
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп;	Правила судейства по баскетболу	6
	Практикум по судейству по баскетболу	14
	Основы техники волейбола: техника и тактика игры	6
	Основы тактики в волейболе	6
	Методика обучения техническим приёмам в волейболе	18
	Методика обучения тактико-техническим приёмам в волейболе	18
	Методика развития физических качеств средствами волейбола	4
	Методика проведения занятий по волейболу	14
3 семестр		
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп;	Правила судейства по волейболу	4
	Практикум по судейству по волейболу	14
	Основы техники нападения и защиты в футболе	4
	Основы тактики игры в футбол	4
	Методика обучения тактико-техническим приёмам в футболе	14
	Методика обучения тактико-техническим приёмам в футболе	14
	Правила судейства в футболе	4
	Практикум по судейству в футболе	12
	Проведение соревнований по спортивным играм в школе	6
ВСЕГО ЧАСОВ		162

Тематический план производственной практики ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
УП.05.01 Сопровождение фитнес-программ		54
ВД 5. Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих	1. Возникновение, развитие и современное состояние гимнастики. Педагогические идеи Я.А.Каменского, Ж.Ж.Руссо, И. Песталоцци и их влияние на развитие методики гимнастики. Гимнастика в Древней Греции и Риме. Гимнастика в средние века	2
	2. Национальные системы гимнастики в Западной Европе (немецкая, французская, шведская, сокольская)	2
	3. Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека. Состояние и основные направления развития гимнастики в дореволюционной России. Развитие гимнастики в СССР и России. Возникновение и развитие гимнастики. Развитие гимнастики в России после 1917 года	2
	4. Классификация видов гимнастики. Основные средства и методические особенности гимнастики	6
	5. Значение гимнастической терминологии и требования к ней	6
	6. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов). Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)	4
	7. Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)	6
	8. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	6
	9. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям	6
	10. Выполнение и проведение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	14

ВСЕГО ЧАСОВ	54
-------------	----

Тематический план производственной практики ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
ПП.01.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы		108
ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы;	Анализ общего плана физкультурно-спортивной работы профильной организации.	4
	Анализ и оценка физкультурно-спортивной работы в образовательной или физкультурно-спортивной организации.	4
	Определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.	2
	Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения.	6
	Проведение и самоанализ физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия.	6
	Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия.	6
	Разработка плана и программы по формированию ЗОЖ среди молодежи.	10
	Разработка и проведение физкультурных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	12
	Разработка и проведение мероприятий, направленных на предотвращение употребления допинга	12
	Разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи.	8
	Проведение физкультурных мероприятий для организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи.	12
	Разработки плана и программы организации спортивного мероприятия в профильной организации	8
	Участия в проведении спортивного соревнования или мероприятия	12
	Осуществления контроля за соблюдением участниками правил выполнения испытаний (тестов)	2
	Наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению нормативов испытаний (тестов).	4

ВСЕГО ЧАСОВ	108
-------------	-----

Тематический план производственной практики ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
ПП.02.01 Методическое обеспечение процесса физического воспитания		72
ВД.2 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности;	Знакомство с системой организации методической службы в образовательном учреждении.	6
	Анализ программ, учебных планов, учено-методических комплектов по физической культуре и спорте.	8
	Изучение локальных актов, инструктажей по технике безопасности, должностных инструкций, положений о внутреннем трудовом распорядке организации.	12
	Знакомство с принципами ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации.	16
	Изучение и обобщение передового опыта в области физической культуры и спорта.	16
	Оформление и презентация методических разработок профессиональной направленности.	14
ВСЕГО ЧАСОВ		72

Тематический план производственной практики ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
ПП.03.01 Пробные уроки		288
4 семестре		
ВД.3 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	Знакомство с организацией учебной и физкультурно-оздоровительной работой в образовательном учреждении, с работой учителя физической культуры.	2
	Наблюдение за учебно-воспитательным процессом и анализ его результатов.	2
	Проведение анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культурой.	6
	Планирование уроков и занятий по физической культуре, а также способы руководства физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.	8

	Разработка методических и дидактических материалов к занятию по физической культуре и спорту в школе.	10
	Проведение и анализ отдельных этапов занятий по дополнительному образованию в школе.	12
	Проведение и анализ отдельных этапов урока по физической культуре в школе.	12
	Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на обучающихся в процессе проведения занятий.	8
	Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации.	8
	Ведение учётно-отчётной документации при проведении секционных занятий.	4
5 семестре		
ВД.3 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	Разработка планов учебной и физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении в области физической культуры и спорта.	16
	Планирование уроков и занятий по физической культуре, а также способы руководства физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.	20
	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в школе.	18
	Разработка методических и дидактических материалов к занятию по физической культуре и спорту в школе.	20
	Проведение и анализ занятий по дополнительному образованию в школе.	36
	Проведение и анализ уроков по физической культуре в школе.	36
	Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на обучающихся в процессе проведения занятий.	16
	Разработка физкультурно-массовых мероприятий в образовательном учреждении в области физической культуры и спорта.	12
	Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий в образовательном	18

	учреждении в области физической культуры.	
	Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации.	12
	Ведение учётно-отчётной документации при проведении секционных занятий.	12
ВСЕГО ЧАСОВ		288

Тематический план производственной практики ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
ПП.04.01 Организация и проведение занятий по фитнес-программам		72
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп;	Анализ планов и видов групповых занятий по программам фитнеса.	2
	Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации групповых занятий фитнесом.	2
	Наблюдение и анализ групповых занятий по фитнес-программам.	2
	Составление отдельных разделов фитнес программ для занятий с различными группами населения.	2
	Разработка планов групповых занятий по программам фитнеса.	2
	Анализ планов и видов групповых занятий по фитнес-программам.	2
	Оказание содействия фитнес-тренеру при проведении групповых занятий по фитнесу.	2
	Проведение групповых занятий (фрагментов) по программам фитнеса.	8
	Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по программам фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.	4
	Анализ планов и видов персональных занятий по программам фитнеса.	2
	Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации персональных занятий фитнесом.	2
	Проведение персональных занятий (фрагментов) по программам фитнеса.	8
	Разработка рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к	8

	определенным видам занятий и силовым нагрузкам.	
	Проведение ознакомительных занятий по фитнесу.	6
	Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет».	4
	Самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу.	4
	Анализ востребованных в сфере фитнеса организаций, реализующих обучение по дополнительным образовательным программам.	4
	Составление анкет\скриптов для выявления потребностей клиента.	4
	Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по программам фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию	4
ПП.04.02 Организация физкультурно-оздоровительной деятельности		36
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп;	Анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.	4
	Разработка общего плана физкультурно-оздоровительных мероприятий и программы по формированию ЗОЖ.	6
	Проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.	8
	Организация и проведение мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности и мероприятий по здоровосбережению населения.	8
	Разработка предложений по их совершенствованию.	4
	Проведение инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия.	4
	Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия.	4
ПП.04.03 Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа		36
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с	Анализ программ и документов планирования лечебной физической культуры и массажа для основной группы здоровья и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	4

населением различных возрастных групп;	Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации занятий лечебной физической культурой и массажем в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	2
	Планирование и проведение отдельных этапов занятий лечебной физической культурой в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	10
	Наблюдение, анализ и самоанализ занятий лечебной физической культуры.	4
	Освоение практических приемов массажа и самомассажа в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	10
	Планирование и проведение тестирования для определения физического состояния обучающихся в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	6
ВСЕГО ЧАСОВ		144

Тематический план производственной практики ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
ПП.05.01 Организация и сопровождение фитнес-программ		108
ВД 5. Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих	Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений	8
	Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами	8
	Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (по рассказу, по показу, по рассказу и показу)	20
	Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами с предметами (по рассказу, по показу, по рассказу и показу)	8
	Освоение комбинации вольных упражнений	6
	Разработать и записать комбинацию вольных упражнений	6
	Организационные основы и методика проведения комплексов для формирования правильной осанки	6

	Организационные основы и методика проведения комплексов на тренажерах и нестандартном оборудовании	12
	Организационные основы и методика проведения тренировок для различных групп населения	6
	Освоение основных принципов составляющих ЗОЖ	6
	Разработать мотивирующую систему к занятиям фитнесом	6
	Разработать и записать фитнес-программу для улучшения общего физического состояния	8
	Освоение контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом	8
ВСЕГО ЧАСОВ		108

Тематический план производственной практики ПП.00.01 Погружение в профессиональную деятельность (стажировка) 49.02.01 Физическая культура

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
ПП.00.01 Погружение в профессиональную деятельность (стажировка)		504
ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	Разработка и проведение занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	10
	Разработка и проведение занятий для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для особой категории граждан в соответствии с установленной ступенью.	10
	Организация и проведение спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с привлечением особой категории граждан.	14
	Получение опыта в участии по сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	8
	Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения.	8

	Разработка и проведение физкультурных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	8
	Выполнение индивидуального задания	20
ВД.2 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности;	Знакомство с системой организации методической службы в образовательном учреждении.	4
	Анализ программ, учебных планов, учебно-методических комплектов по физической культуре и спорте.	10
	Изучение локальных актов, инструктажей по технике безопасности, должностных инструкций, положений о внутреннем трудовом распорядке организации.	8
	Изучение и обобщение передового опыта в области физической культуры и спорта.	8
	Оформление и презентация методических разработок профессиональной направленности.	8
	Изучение программного обеспечения необходимого в работе педагога по физической культуре и спорту	10
	Выполнение индивидуального задания	20
ВД.3 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	Знакомство с организацией физкультурно-оздоровительной работой в образовательном учреждении, с работой учителя физической культуры.	8
	Проведение анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культурой.	8
	Планирование уроков по физической культуре, а также способы руководства физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.	14
	Разработка методических и дидактических материалов к занятию по физической культуре.	14
	Проведение и анализ уроков по физической культуре в школе.	34
	Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации.	12

	Выполнение индивидуального задания	34
	Планирование занятий по физической культуре и спорту, а также способы руководства физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.	20
	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в школе.	12
	Планирование и проведение занятий по программам дополнительных занятий в школе	40
	Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий в образовательном учреждении в области физической культуры.	8
	Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на обучающихся в процессе проведения занятий.	8
	Выполнение индивидуального задания	40
	Выполнение индивидуального задания	40
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп	Составление фитнес программ для занятий с различными группами населения.	12
	Разработка планов занятий по программам детского фитнеса.	6
	Проведение занятий по программам детского фитнеса.	12
	Разработка планов групповых занятий по программам фитнеса.	6
	Проведение групповых занятий по программам фитнеса.	12
	Разработка планов персональных занятий по программам фитнеса.	6
	Проведение персональных занятий по программам фитнеса.	12
	Разработка рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам.	6

	Проведение ознакомительных занятий по фитнесу.	6
	Составление анкет\скриптов для выявления потребностей клиента.	4
	Выполнение индивидуального задания	24
ВСЕГО ЧАСОВ		504

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требованиями к минимальному материально-техническому обеспечению и реализации программы учебной практики предусмотрены специальные помещения:

Учебная практика реализуется в кабинетах, лабораториях и мастерских профессиональной образовательной организации и требует наличия оборудования, инструментов, расходных материалов, обеспечивающих выполнение всех видов работ, определенных содержанием программ профессиональных модулей, в том числе оборудования и инструментов, используемых при проведении чемпионатов профессионального мастерства и указанных в инфраструктурных листах конкурсной документации по компетенции «Технологии физического развития» (или их аналогов).

Требованиями к минимальному материально-техническому обеспечению и реализации программы производственной практики предусмотрены специальные помещения на базе образовательных организаций, с которыми ГАОУ ВО МГПУ заключил договор о сотрудничестве в области практической подготовки обучающихся.

3.2. Общие требования к организации образовательного процесса

Требования к руководителям практики от Института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Требования к руководителям практики от Института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ: Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, входящей в состав укрупнённой группы 7.49.02.01. Физическая культура, и имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее трех лет.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности, входящей в состав укрупнённой группы 7.49.02.01. Физическая культура, не реже одного раза в три года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Требования к руководителям практики от партнера-работодателя: Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее трех лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, входящей в состав

укрупнённой группы 7.49.02.01. Физическая культура, в общем числе педагогических работников, реализующих программы профессиональных модулей образовательной программы, должна быть не менее 25 процентов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИКИ

Оценивание результатов прохождения практики осуществляется в форме защиты отчета по практике, включающего в себя, в том числе, оценку выполнения видов работ, перечень которых определен в рабочей программе практики. В ходе прохождения производственной практики обучающиеся фиксируют выполнение видов работ в рефлексивных дневниках практики, на основе анализа которых составляется отчет по практике.

Требования к отчету по практике.

Отчет по практике имеет следующую структуру:

1. Вид практики, сроки прохождения, руководитель практики.
2. Наименование базы; юридический адрес; ФИО руководителя организации-базы практики, специалиста организации (методиста практики).
3. Какие задания были выполнены в ходе практики (краткое описание видов работ и анализ выполненных видов работ).
4. Какие из выполненных видов работ были более продуктивными для профессионального развития, на Ваш взгляд? Выполнение каких заданий принесло Вам чувство удовлетворения?
5. Выполнение каких заданий показалось Вам сложным? Объясните причины возможных затруднений. Как Вы вышли из сложившейся затруднительной ситуации?
6. Что дала данная практика для Вашего профессионального развития? В каком направлении следует совершенствовать свои профессиональные компетенции?
7. Оцените результаты проведенной Вами работы в целом. Какие задачи Вы поставите перед собой для дальнейшего профессионального развития?
8. Ваши выводы и предложения по совершенствованию организации практики.

Практика оценивается по итогам выполнения заданий практики, отчета, рефлексивного дневника практики.

Защита отчета по практике организуется на базе образовательной организации партнера-работодателя в последний день прохождения производственной практики.

Оценка сформированности общих и профессиональных компетенций на практике.

Код и наименование профессиональных компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки результатов обучения
ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	- Определяет цели, задачи и содержания физкультурно-спортивной работы с учётом направления, содержание, формы	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике

	<p>организации физкультурно-спортивной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разрабатывает документов планирования физкультурно-спортивной работы с учётом требований к планированию и технологии планирования физкультурно-спортивной работы; - Знает, анализирует и оценивает физкультурно-спортивную работу на основе показателей результативности физкультурно-спортивной работы; 	
<p>ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Определяет возможности средства, методы и формфы организации занятий физической культуры в формировании правовых, культурных, нравственных ценностей, в решении задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; - Разрабатывает планы и программы по формированию ЗОЖ среди молодежи с учётом целей и задач и методических требований к разработке; - Разрабатывает планы и программы, направленные на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи с учётом целей и задач и методических требований к разработке; - Разрабатывает планы и проведение физкультурных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ, правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи с учётом целей и задач мероприятия, возрастной группы, в соответствии с методическими требованиями к планированию и проведению физкультурных мероприятий; 	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Разрабатывает планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи с учётом целей, и задач, возрастной группы и методических требований к разработке; - Проводит физкультурные мероприятия для организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи с учётом целей и задач мероприятия, возрастной группы, в соответствии с методическими требованиями к проведению физкультурных мероприятий; 	
<p>ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Определяет задачи и содержание физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия с учетом особенностей контингента участников и цели мероприятия и формы организации; - Разрабатывает программы проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с учётом его целей и задач, требований к планированию и технологии разработки; - Составляет планы ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия с учётом требований к составлению; - Организует и проводит физкультурно-оздоровительные и (или) спортивно-массовые мероприятия с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников и методических требований; - Проводит инструктажи по технике безопасности на основе требований по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при проведении физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; - Знает и определяет соответствие оборудования и инвентаря нормам техники безопасности; 	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта	Умеет организовывать деятельность волонтеров в соответствии с направлением и особенностями мероприятия;	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет контроль соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов) в соответствии с требованиями; - Умеет оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивного соревнования и (или) мероприятия в соответствии с требованиями к их оформлению; - Знает и умеет выполнять функций судей при проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); - Разрабатывает планы и проведет занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью с учётом возрастной группы и методических требований; 	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга	- Проводит образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним с различными группами населения с учётом методических требований	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	<ul style="list-style-type: none"> - Умеет разрабатывать учебно-методические материалы в соответствии с установленными требованиями; - Знает и определяет актуальности нормативно-правовой документации при разработке методических документов; - Применяет современную научную профессиональную терминологию при разработке методических документов; - Знает требования нормативных документов при разработке методического обеспечения для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы; 	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта	- Использует различные источники обобщения педагогического опыта в области физической культуры и спорта;	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.	- Умеет оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в соответствии с установленными требованиями; - Умеет оформлять портфолио профессиональных достижений в соответствии с установленными требованиями;	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта	- Умеет определять цели и задачи исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта; - Определяет и использует методы и методики педагогического исследования в соответствии с задачами исследования; - Владеет и применяет современную научную профессиональную терминологию при выполнении исследовательской работы; - Умеет взаимодействовать с коллегами, руководством в ходе выполнения исследовательской работы; - Умеет грамотно излагать содержание исследовательской и проектной работы	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.	- определяет цели и задач уроков физической культуры в соответствии требованиями программы, с учетом типа и направленности урока физической культуры; - планирует оптимальную двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике

	<ul style="list-style-type: none"> - планирует последовательность освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году с учётом принципов физического воспитания; - использует нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры; - разрабатывает документы планирования физического воспитания в соответствии с требованиями 	
ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	<ul style="list-style-type: none"> - использует совокупности специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий с учётом: требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья. - применяет при проведении урока физической культуры современные образовательные технологии, включая дистанционные, а также цифровые образовательные ресурсы с учётом цели и задач урока физической культуры; - использует общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса; - применяет формы и методы воспитательной работы при проведении уроков физической культуры; - проводит уроки физической культуры с учетом требований обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся 	<p>Оценочный лист по практике.</p> <p>Дневник по практике.</p> <p>Отчет по практике</p>

<p>ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определяет формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, обучающихся на уроках физической культуры с учётом программных требований по учебному предмету «Физическая культура»; - использует различные формы, методы и средства контроля и оценивания на уроках физической культуры с учётом методических требований; - выполняет анализа и интерпретацию результатов контроля с учётом возраста, уровня подготовленности обучающихся; - разрабатывает рекомендаций по корректировке процесса освоения образовательной программы, собственной педагогической деятельности с учётом результатов педагогического контроля, оценивания процесса и результатов педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура». 	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>
<p>ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ведет документацию, обеспечивающей процесс физического воспитания, на бумажных и электронных носителях в соответствии с утвержденными формами. 	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>
<p>ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определяет цели и задачи неурочных форм занятий в соответствии требованиями программы, с учетом возрастных особенностей обучающихся; - определяет оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач, возрастных особенностей обучающихся; - планирует и проводит неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей 	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>

	<p>школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющимися организационными условиями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использует общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной мотивации и приобщения обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формирования интереса к занятиям физкультурой и спортом; - проводит неурочные формы занятий физическими упражнениями с учетом требований обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся. 	
ПК 4.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	<ul style="list-style-type: none"> - Определяет цели и задачи, планирует физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий; - Устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения; 	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>
ПК 4.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	<ul style="list-style-type: none"> - Проводит занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, с учетом методических требований; - Проводит занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы с учетом методических требований; 	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Проводит групповое занятие с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса с учетом методических требований; - Проводит занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с учетом методических требований; 	
ПК 4.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	<ul style="list-style-type: none"> - Выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей; - Осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля; - Анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста и особенностей занимающихся; - Использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением; 	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>
ПК 4.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	<ul style="list-style-type: none"> - Разрабатывает рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; - Выбирает оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий с учетом возраста физического состояния и развития, физической подготовленности, наличия заболеваний, травм и противопоказаний у занимающихся; - Обосновывает методические аспекты физической подготовки занимающихся с учетом возраста; - Подбирает содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их 	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>

	<p>социально-демографических и профессиональных характеристик;</p> <p>- Прогнозирует востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях на основе анализа потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и двигательной активности;</p>	
<p>ПК 4.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.</p>	<p>- Ведет документацию, обеспечивающую реализацию физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору) на бумажных и электронных носителях в соответствии с утвержденными формами.</p>	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>
<p>ПК 4.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</p>	<p>- Выбирает оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;</p> <p>- Подбирает материалы и готовит контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность с учетом особенностей различных групп населения;</p> <p>- Осуществляет самопрезентацию с использованием техник самопрезентации в фитнесе;</p> <p>- Проводит ознакомительное занятие с пояснением структуры занятия по фитнесу;</p> <p>- Составляет индивидуальные программы населению с применением фитнес-технологий, с учетом методов и принципов планирования индивидуальных программ;</p>	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>- Выбирает оптимальные методы и приемы решения задач профессиональной деятельности;</p> <p>- Проводит самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке;</p>	<p>Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике</p>

	- Рационально распределяет время при решении задач профессиональной деятельности;	
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Выбирает и оптимально составляет источники, необходимых для решения поставленных задач; - Выбирает и эффективно применяет средства информационных технологий при решении профессиональных задач; 	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> - Определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применяет современную научную профессиональную терминологию; - Определяет и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - Презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; - Возможные траектории профессионального развития и самообразования; - Порядок выстраивания презентации. 	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает нормы делового общения и деловой этики во взаимодействии с обучающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами; - Выполняет поручений руководителя точно и своевременно; - Организует коллектив (команду) при решении задач профессиональной деятельности 	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Осуществляет устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<ul style="list-style-type: none"> - Знает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - Понимает значимости профессиональной деятельности учителя физической культуры 	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> - Знает и соблюдает норм экологической безопасности при решении задач профессиональной деятельности; - Учитывает климатические условия региона при организации занятий 	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - Знает и использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - Использует средства профилактики перенапряжения, характерных для учителя физической культуры 	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	<ul style="list-style-type: none"> - Знает и использует нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по вопросам преподавания физической культуры по основным общеобразовательным программам - Соблюдает правовые нормы в профессиональной деятельности 	Оценочный лист по практике. Дневник по практике. Отчет по практике