ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

практики

**Б2.В.02(У) УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОР**

Направление подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями**

**в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль) **Адаптивное физическое воспитание**

**в общеобразовательных учреждениях**

(год начала подготовки 2020)

Санкт-Петербург

2020

**1. ВИД, СПОСОБ И ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

Учебно-методический сбор является компонентом практической подготовки

Вид практики: учебная

Тип практики: учебно-методический сбор

Способ проведения практики: стационарная

Форма проведения практики: дискретная

**2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ**

Компетенции, формируемые в процессе прохождения практики:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК – 7.1 знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычекИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховкиИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике. |
| ПК-1 | Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий | ИПК – 1.1 знать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и адаптированных программ для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья; современные методики преподавания физической культуры ИПК – 1.2 уметь анализировать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура», в том числе адаптированных программИПК – 1.3 владеть методами обучения, формами организации занятий и развития физических способностей, современными образовательными технологиями |
| ПК-4 | Способен организовать и провести массовое досуговое физкультурно-спортивное мероприятие | ИПК – 4.1 знает формы, виды досуговых физкультурно-спортивных мероприятийИПК – 4.2 умеет организовать досуговое физкультурно-спортивное мероприятиеИПК – 4.3 владеет средствами и методами организации досугового физкультурно-массового мероприятия для лис с отклонениями в состоянии здоровья |
| ПК-5 | Способен руководить общей физической и специальной подготовкой занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий | ИПК – 5.1 знает цели, задачи, особенности содержания общей физической и специальной подготовки занимающихсяИПК – 5.2 – умеет организовать процесс общей и специальной физической подготовкиИПК- 5.3 – владеет методиками учебно-тренировочного процесса в рамках общей и специальной физической подготовки |
| ПК-6 | Способен организовать тренировочный процесс занимающихся в группах начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) | ИПК – 6.1 знает содержание начальной подготовки по виду адаптивного спортаИПК – 6.2 умеет организовать тренировочный процесс на этапе начальной подготовки в адаптивном спортеИПК – 6.3 владеет методикой спортивной тренировки на начальном этапе адаптивного спорта |

**3. МЕСТО ПРАКТИКИ в структуре ОП**

Место практики: учебно-методический сбор относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 2 Практика.

Учебно-методический сбор обеспечивает формирование универсальных, и профессиональных компетенций.

Цель практики: формирование и совершенствование у обучающихся умений, навыков, способов предметно-практической деятельности по методике применения средств физической культуры, в том числе средств и методов гимнастической, легкоатлетической, плавательной подготовки при организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях разного типа и вида.

Задачи практики:

* овладение аналитическими навыками в процессе наблюдений за деятельностью обучающихся и педагогов;
* формирование профессиональных навыков по методике обучения, разработке конспектов занятий;
* разрабатывать содержание занятий по учебному предмету;
* углубление знаний об особенностях содержания легкоатлетической, гимнастической и плавательной подготовки в образовательных учреждениях;
* формирование навыков планирования, организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию.

# 4. Объем, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ практики и ВИДЫ ВЫПОЛНЯЕМЫХ РАБОТ

Учебно-методический сбор проводится в форме контактной работы и иных формах, предусмотренных соответствующей рабочей программой.

Общая трудоемкость практики составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
| Контактная работа (в том числе зачет): | 10 |
| Иные формы работы**[[1]](#footnote-1)** (всего): | 206 |
| Общая трудоемкость практики (в час. / з.е.) | 216 час. / 6 з.е. |

# 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Очная форма обучения 1 курс

(2 семестр)

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** | **Этапы работы** |
|  | Подготовительный период |
|  | Основной период |
|  | Заключительный период |
|  | Зачет с оценкой |

4 курс

(7 семестр)

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** | **Этапы работы** |
|  | Подготовительный период |
|  | Основной период |
|  | Заключительный период |
|  | Зачет с оценкой |

Практика состоит из трёх основных периодов.

 *Подготовительный период.* На данном этапе проводится установочная конференция, на которой решаются организационные вопросы: руководитель практики знакомит обучающихся с внутренним распорядком дня, дисциплинарным режимом в период практики, а также с правилами техники безопасности. Кроме того, здесь даются вводные установки, определяются задачи и порядок прохождения практики, основные этапы работ.

 *Основной период.* На данном этапе обучающиеся знакомятся с базой практики, посещают учебно-тренировочные занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, а также собирают материалы, необходимые для подготовки отчета по практике.

 *Заключительный период.* Обработка материалов собранных во время практики, их оформление, а также формулировка выводов на основе полученных знаний. В конечном итоге каждый обучающийся должен представить отчёт, оформленный в соответствии с существующими требованиями.

# 6. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ

 Форма отчетности 1 курс (2 семестр) очная форма обучения - зачет с оценкой

 Форма отчетности 4 курс (7 семестр) очная форма обучения – зачет с оценкой

 По итогам практики, основываясь на собранных материалах и информации, обучающийся готовит отчет о практике.

Отчет выполняется в соответствии с индивидуальной программой и оформляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к практике.

Отчет представляется в соответствии с формой, установленной в методических рекомендациях по организации и проведению практики на факультете.

Структурными элементами отчета являются: титульный лист, содержание (введение, основная часть, заключение), список использованных источников, приложения.

Во *введении* приводятся цель, задачи, место, основные задачи в ходе практики. Отражаются компетенции, полученные за время прохождения практики.

В *основной части отчета,* излагаются методика и результаты обработки полученных в ходе практики материалов.

В *заключении* формулируются выводы и рекомендации по результатам всей работы.

В *списке использованных источников* необходимо отразить все использованные ресурсы, включая книги, статьи из журналов, газет, методические материалы, нормативные документы, информационные порталы и сайты. Список источников формируется в алфавитном порядке, информационные ресурсы указываются после всех источников. Ссылки на источники отражаются в тексте отчета.

Приложения могут включать графические материалы, промежуточные расчеты, заявку на участие в инновационном проекте, научном конкурсе, гранте.

Защита результатов практики организуется руководителем практики. При оценке учитываются полнота и качество выполнения задания на практику, качество оформления отчетных документов и представления результатов проделанной работы.

# 7. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

В ходе прохождения практики, обучающиеся выполняют задания, указанные в задании на практику, в соответствии с планом-графиком.

Руководитель практики проверяет их выполнение, в том числе и в процессе учебно-тренировочных занятий.

# 8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1 | Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие | Чертов Н. В. | Ростов-н/Д: [Издательство Южного федерального университета](http://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=16475) | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 2. | Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании: учебное пособие | М.Д. Бакшеев | Издательство СибГУФК | 2006 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 3 | Плавание : учебно-методическое пособие | Кислица Н. Т., Семянникова В.В. | ЕГУ им. И.А. Бунина  | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 4 | Плавание : учебное пособие | Лушпа А. А. | Издатель: Кемеровский государственный университет  | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5 | Теория и методика плавания: учебник | Чертов Н. В. | Ростов-н/Д: [Издательство Южного федерального университета](http://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=16475)  | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 6 | Теория и методика физического воспи-тания и спорта | Холодов Ж.К. | М.: Акаде-мия | 2010 | + |  |
| 7 | Теория и методика физической культуры и спорта | Холодов Ж.К. | М.: Акаде-мия | 2013 | + |  |
| 8 | Подготовительная часть занятия по легкой атлетике | Ильина И.А. | СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина | 2013 | + |  |
| 9 | Специальные упражнения легкоатлета | Ильина И.А. | СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина | 2013 | + |  |
|  | Гимнастика [Текст] : учебник для студ. вузов | М. Л. Журавин [и др.] | М. : ИЦ "Академия",  | 2001. | + |  |
|  | Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] : учебник для студ. вузов | П. К. Петров | М. : ГИЦ "ВЛАДОС". |  2000 | + |  |
|  | Гимнастика и методика ее преподавания: учебник для факультетов физической культуры | ред. Н. К. Меньшиков | СПб. : Изд-во РГПУ  |  1998 | + |  |
|  | Гимнастика [Текст] : учебник для студ. вузов | М. Л. Журавин [и др.] | М. : ИЦ «Академия» | 2002 | + |  |
|  | Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] : учебник для вузов | Ю.В. Менхин, А.В. Менхин | Ростов н/Д : Феникс |  2002 | + |  |
|  | Спорт высших достижений: спортивная гимнастика | Под редакцией: Савельева Л.А., Терехиной Р.Н. | Изд-во: «Человек»  | 2014 |  | <http://biblioclub.ru> |
|  | Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов | Под редакцией: Дитятин А.Н. | СПб.: [РГПУ им. А. И. Герцена](http://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=19814)  | 2013 |  | <http://biblioclub.ru> \_  |
|  | Основы теории и методики преподавания гимнастики: учебное пособие | Сухолозова М. А., Бутакова Е. | Издательство ВГСПУ "Перемена" | 2012 |  | <http://biblioclub.ru/> |

**9. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн - Ре-жим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронная библиотека диссертаций – Режим доступа: [www.diss.rsl.ru](http://www.diss.rsl.ru)
3. Научная электронная библиотека «Киберленинка» – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
4. Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Лань» - Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
5. Всероссийский интернет-педсовет – Режим доступа: <http://pedsovet.org>
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
8. Федерация гимнастики России. Официальный сайт. https://sportgymrus.ru/
9. Федерация легкой атлетики России. Официальный сайт. https://rusathletics.info/
10. Федерация плавания России. Официальный сайт https://russwimming.ru/
11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Официальный сайт https://www.gto.ru/

#  10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРАКТИКЕ

В ходе прохождения практики используются следующие информационные технологии:

* средства визуального отображения и представления информации (LibreOffice) для создания визуальных презентаций как преподавателем (при проведении занятий) так и обучаемым при подготовке докладов для семинарского занятия.
* средства телекоммуникационного общения (электронная почта и т.п.) преподавателя и обучаемого.
* использование обучаемым возможностей информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» при осуществлении самостоятельной работы.

**10.1 Требования к программному обеспечению**

Для успешного прохождения практики, обучающийся использует следующие программные средства:

* Microsoft Word,
* Microsoft Power Point

# 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИКИ

Материально-техническая база для прохождения практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности.

При прохождении практики в соответствии с договором практической подготовки, обучающиеся могут пользоваться помещениями, документацией, техникой организации, в которой проходят практику.

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (меловой) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

- игровой спортивный зал, тренажёры для атлетической подготовки.

- зал гимнастики и единоборств – оборудован гимнастическими снарядами (гимнастический конь, маховый конь, гимнастическое бревно, гимнастический канат, гимнастические скамьи, параллельные брусья, гимнастические маты, гимнастические мостики);

- учебный физкультурно-оздоровительный комплекс ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.

1. Самостоятельную работу (СР) учебного плана в части практик считать Иными формами работы. [↑](#footnote-ref-1)