

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

по профессиональному модулю

**ПМн.03. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных
занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением
различных возрастных групп**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности **49.02.01 Физическая культура**

**Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту**

Рабочая программа учебной практики по профессиональному модулю разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (в соответствии с квалификацией специалистов среднего звена «педагог по физической культуре и спорту»), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968. и Положения о практической подготовке обучающихся, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020г. № 885/390

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж»

Разработчик:

Яковлева Рамиля Тахировна, преподаватель педагогики ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж», первая квалификационная категория.

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол №_____ от «___» _____2023 г.
Председатель ПЦК _____ Р.Р. Кириллова

Утверждена на заседании научно-методического совета

Протокол №_____ от «___» _____2023 г.
Председатель НМС _____ Л.Р. Галяутдинова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной практики.....	4
2. Результаты освоения программы учебной практики.....	9
3. Структура и содержание программы учебной практики.....	10
4. Условия реализации рабочей программы учебной практики.....	14
5. Контроль и оценка результатов освоения программы учебной практики	17
6. Фонд оценочных средств.....	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной практики является составной частью программы подготовки специалистов среднего звена, обеспечивающей реализацию Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **49.02.01 Физическая культура** в части освоения основных видов профессиональной деятельности (ВД):

ВД 3. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп.

1.2. Цели и задачи учебной практики

Учебная практика направлена на формирование у студентов практических профессиональных умений, приобретение первоначального практического опыта, реализуется в рамках **ПМн.03. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп** для последующего освоения ими профессиональных компетенций по избранной специальности **49.02.01 Физическая культура**:

ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.
ПК 3.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями в результате прохождения учебной практики обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- 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 объема 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 медиа ресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»;

- самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу;

- составления индивидуальных программ населению по фитнесу;

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;

- устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;

- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;

- подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- 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;

- использовать комплексы упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;

- вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;

- координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;

- рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);

- подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);

- инструктировать занимающихся перед проведением занятий

- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;

- пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;
- 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;
- мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;
- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;
- выявлять первые признаки утомления занимающихся;
- осуществлять контроль за двигательной активностью;
- использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;
- интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;
- 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;
- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
- 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;
- анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;
- прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях,
- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;
- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;
- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;
- формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;
- пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;
- применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;
- применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;
- подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;
- использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидности;

- использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;
- выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря.

знать:

- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;
- формы организации занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- структуру и методику проведения занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;
- программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;
- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;
- показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;
- структуру и методику занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки;
- типовые программы детского, подросткового фитнеса;
- основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);
- структуру и методику проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- правила вида спорта (спортивной дисциплины);
- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;
- нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;
- методику планирования физических нагрузок для различных групп населения;
- техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий;
- условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;
- тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;
- технику безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;

- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;
- формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;
- технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
- способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;
- виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;
- принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;
- физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;
- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;
- систему и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий;
- противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/видам фитнеса;
- техники самопрезентации в фитнесе;
- особенности организации фитнеса для лиц различного возраста;
- структуру и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста;
- систему фитнеса, ее компоненты;
- фитнес-программы различной целевой направленности;
- методы и принципы планирования индивидуальных программ;
- классификацию фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ;
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий;
- программы, методику и структуру занятий аэробной и анаэробной направленности;
- классификацию и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;
- методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;
- методики проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения;
- методы и методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов.

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной практики

Всего: 108 часов:

из них:

рассредоточенная практика - **36 часов;**

рассредоточенная практика – **72 часа.**

1.4. Организация учебной практики

Форма организации практики	Курс	Семестр	Кол-во часов
Рассредоточенная	3	6	36
Рассредоточенная	4	7	72
ИТОГО			108 часа

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Результатом освоения программы учебной практики является формирование у студентов практических профессиональных умений, приобретение первоначального практического опыта по специальности 49.02.01 Физическая культура. (углубленная подготовка).

В результате освоения программы учебной практики обучающийся должен развить общие и профессиональные компетенции:

Коды формируемых ПК и ОК	Наименование результата освоения практики
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.
ПК 3.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.
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 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 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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Планирование и организация учебной практики в рамках ПМн.03. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп обеспечивает: последовательное расширение круга формируемых у обучающихся умений, навыков, практического опыта и их усложнение по мере перехода от одного этапа практики к другому; целостность подготовки специалистов к выполнению основных трудовых функций; связь практики с теоретическим обучением.

Рассредоточенная практика 3 курс, 6 семестр - 36 часов

№	Содержание деятельности по программе практики	Форма отчетности	Формируемые ОК, ПК	Кол-во часов
1.	Анализ планов физкультурно-оздоровительных занятий.	Отчёт об изучении планов физкультурно-оздоровительных занятий, запись инструктажа занимающихся перед проведением занятий в дневнике.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3
2.	Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	Разработать план занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик в дневнике по практике.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3
3.	Разработка планов занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	Разработка планов занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы в дневнике по практике.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3
4.	Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных занятий, разработка предложения по их совершенствованию.	Наблюдение за проведением и анализом пульсометрии и хронометрирования	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09.	3

		урока или учебно-тренировочного занятия и запись в дневнике по практике.	ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	
5.	Проведение занятий (фрагментов) на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	Фотозапись физкультурно-оздоровительных занятий в дневнике практики.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3
6.	Проведения занятий, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	Проведение и запись в дневнике по практике фрагмента занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3
7.	Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	Фотозапись физкультурно-оздоровительных занятий в дневнике практики.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3
8.	Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	Макет плана-конспекта внеурочного занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса и запись в дневнике по практике.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3
9.	Наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.	Фотозапись физкультурно-оздоровительных занятий в дневнике практики.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3

10.	Проведение групповых занятий (фрагментов) с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	Фотозапись физкультурно-оздоровительных занятий в дневнике практики.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3
11.	Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	Отчет осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий и записать в дневник практики	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6
Итого				36 ч.

Рассредоточенная практика 4 курс, 7 семестр - 72 часа

№ п/п	Содержание деятельности по программе практики	Форма отчетности	Формируемые ОК, ПК	Кол-во часов
1.	Анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	Анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3
2.	Разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	Комплекс различных упражнений, соответствующих подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине).	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	3
3.	Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	Разъяснение занимающимся теоретических и практических вопросов технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине)	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6

4.	Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	Объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений в виде спорта (спортивной дисциплине)	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6
5.	Осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).с применением комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине)	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6
6.	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.	Доклад о определение признаков утомления у занимающихся	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6
7.	Определение содержания и проведение встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;	Доклад о применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6
8.	Определение содержания и проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального	Составить сценарий беседы с населением направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6

	объёма двигательной активности.	активного отдыха и определения минимального объёма двигательной активности.		
9.	Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.	Составить анализ потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6
10.	Проведение ознакомительных занятий по фитнесу.	Составить памятку по различным видам фитнеса	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6
11.	Составление индивидуальных программ по фитнесу.	Составить индивидуальную программу по фитнесу.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6
12.	Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет».	Составить памятку пропагандирующую занятия фитнесом среди населения	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	6
13.	Самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу.	Составить само презентацию для формирования у населения заинтересованность фитнесом.	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 09. ПК 3.1., ПК 3.2. ПК 3.3.	5
Комплексный дифференцированный зачёт.				1
Итого:				72 ч

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная практика проводится в учебных кабинетах ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж» или на базе учреждений города на основе договоров между колледжем и учреждением, направление деятельности которых соответствует профилю подготовки обучающихся.

Материально-техническая база образовательных учреждений, в которых реализуется программа практики, должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных учреждений.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения включает в себя культурные и организационные формы информационного взаимодействия, компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и профессиональных задач.

4.2. Информационное обеспечение учебной практики

4.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутын [и др.]; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва: КноРус, 2021. — 339 с.

3. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.

4. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.

6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 246 с.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с.

8. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 334 с.

4.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 21.02.2022).

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутын [и др.]; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва: КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL: <https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — Текст: электронный.

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346> (дата обращения: 20.02.2023).

4. Кузнецов В. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложен : учебник / Кузнецов В., С., Антонова О., Н. — Москва : КноРус, 2023. — 257 с. — ISBN 978-5-406-10336-4. — URL: <https://book.ru/book/944960>

5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.02.2023).

6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 20.02.2023).

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 20.02.2023).

8. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 20.02.2023).

4.2.3 Дополнительные источники

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.

2. Организация спортивно-зрелищных мероприятий: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. Р.Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 208 с.

3. Полиевский С.А., Глейбман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: ФиС, 2002. (Спорт в рисунках).

4. Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015 – 144 с.

5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст: электронный // Лань:

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 29.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура. Фитне: учебное пособие /Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Гаджиев. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017 – 132 с.

7. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой: учебное пособие / И.Г. Горбань., В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2021 – 112 с.

4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство учебной практикой:

- организацию и руководство практикой осуществляют руководители практики от колледжа и от организации;
- руководителями практики от колледжа назначаются преподаватели дисциплин профессионального цикла, которые должны иметь высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля) и опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы;
- преподаватели должны проходить стажировку в профильных организациях не реже одного раза в три года;
- руководителями учебной практики от организации, как правило, назначаются ведущие специалисты организаций, имеющие высшее профессиональное образование.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Результаты практики определяются программой практики, разрабатываемой колледжем. Учебная практика завершается комплексным дифференцированным зачетом. Портфолио, наработанное в период учебной практики, включает методический материал: план занятий для развития физических качеств, план занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы, гистограмма пульсометрии и хронометрировании учебно-тренировочного занятия, фрагмента занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков, план-конспект внеурочного занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, комплекс различных упражнений, соответствующих подготовке по виду спорта, доклад о определение признаков утомления у занимающихся, сценарий беседы с населением направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, рекомендации по разъяснению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности, памятка по различным видам фитнеса, индивидуальная программа по фитнесу служит основой для прохождения обучающимися производственной практики по профилю специальности в рамках **ПМн.03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп.**

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с	-определяет цели и задачи, планирует физкультурно-оздоровительные занятия,	Анализ и оценка технологических карт физкультурно-спортивной

населением различных возрастных групп.	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;	работы с учётом требований к планированию Самоанализ Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	- 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; - 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;	Анализ и оценка занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; Самоанализ Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в	- выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей; - осуществляет контроль за двигательной активностью,	Анализ и осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на

процессе занятий.	проведения	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;	занимающихся в процессе проведения занятий; использовать контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.		- 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; -подбирает аспекты физической подготовки занимающихся с учетом возраста 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; -прогнозирует востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях на основе анализа потребности различных групп населения в	Разрабатывать 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; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю

	гармоничном физическом развитии и двигательной активности;	
3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	-ведение документации, обеспечивающей 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.	
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	- выбирает оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; - подбирает материалы и готовит контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность с учетом особенностей различных групп населения; - осуществляет самопрезентацию с использованием техник самопрезентации в фитнесе; - проводит ознакомительное занятие с пояснением структуры занятия по фитнесу; - составляет индивидуальные программы населению с применением фитнес-технологий, с учетом методов и принципов планирования индивидуальных программ;	Наблюдение и оценка выполнения практических работ Устный опрос Письменный опрос; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- обоснованность выбора методов и приемов решения задач профессиональной деятельности; - соответствие самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке; - рациональное распределение времени при решении задач профессиональной деятельности;	Наблюдение и оценка выполнения практических работ Устный опрос Письменный опрос; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	- обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленных задач; - обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач;	Наблюдение и оценка выполнения практических работ Устный опрос Письменный опрос; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	- самостоятельное, систематическое, осознанное планирование самообразования, саморазвития, профессионального самосовершенствования и повышения квалификации в соответствии с современными требованиями и на основе анализа собственной деятельности; - обоснованный выбор методов личностного развития	Наблюдение и оценка выполнения практических работ Устный опрос Письменный опрос; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- соблюдение норм делового общения и деловой этики во взаимодействии с занимающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами; - точное и своевременное выполнение поручений руководителя; - эффективность организации коллективной (командной) работы при решении задач профессиональной деятельности	Наблюдение и оценка выполнения практических работ Устный опрос Письменный опрос; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	- грамотность изложения своих мыслей и оформления документов по профессиональной тематике на государственном языке; - проявление толерантности в рабочем коллективе; - соблюдение правил оформления документов и построения устных сообщений.	Устный опрос Письменный опрос Тестирование Наблюдение и оценка выполнения практических работ; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих	- понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - осознание значимости профессиональной	Наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;

ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	деятельности педагога по физической культуре и спорту	Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	- соблюдение норм экологической безопасности при решении задач профессиональной деятельности; - учет климатических условий региона при организации занятий	Наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях ; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; -использование средств профилактики перенапряжения, характерных для педагога по физической культуре и спорту	Наблюдение и оценка выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений на учебных занятиях Самоконтроль и самооценка; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	- грамотное использование нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность по вопросам организации методической и исследовательской работы; - соблюдение правовых норм в профессиональной деятельности	Устный опрос Письменный опрос Решение педагогических ситуаций; Комплексный дифференцированный зачет экзамен по модулю
ЛР 13 Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически		

комфортной образовательной среды, в том числе цифровой		
ЛР 14 Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися		
ЛР 15 Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт		
ЛР 16 Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.		
ЛР 18 Принимающий патриотические взгляды и убеждения, уважающий историю и культуру многонациональной республики, РФ		
ЛР 19 Формирование интереса к истории родного города и края, чувства любви и гордости за свою республику, культуру, самобытности народов республики		
ЛР 20 Готовый соответствовать ожиданиям		

работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость		
ЛР 21 Проявляющий эмпатию к лицам разных категорий, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся		
ЛР 22 Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику		

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации предназначен для проверки результатов освоения программы учебной практики по профессиональному модулю **ПМн.03. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп**. Промежуточная аттестация по учебной практике проводится в форме комплексного дифференцированного зачета (4 курс) по учебной и производственной практикам.

6.2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в ходе выполнения видов работ. В ходе текущего контроля осуществляется индивидуальное корректирующее общение руководителя практики с обучающимся. При наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося руководитель практики в ходе текущего контроля дублирует объяснение нового материала с учетом особенностей восприятия и усвоения обучающимся содержания программы учебной практики.

Руководитель практики от образовательной организации контролирует и оценивает выполненные виды работ:

- анализ планов физкультурно-оздоровительных занятий;
- разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- разработка планов занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных занятий, разработка предложения по их совершенствованию;
- проведение занятий (фрагментов) на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- планирование занятий, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.
- осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;
- анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;
- разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;
- наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию;
- проведение групповых занятий (фрагментов) с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;
- осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;
- анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- наблюдение, анализ и самоанализ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;
- 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;
- определение содержания и проведение встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;
- определение содержания и проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;
- оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;
- проведение ознакомительных занятий по фитнесу;
- составление индивидуальных программ по фитнесу;
- подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»;
- самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу.

Оценка текущего контроля ставится обучающемуся руководителем практики за каждый день работы по результатам выполненных видов работ.

6.3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме комплексного дифференцированного зачета. Комплексный дифференцированный зачет завершает освоение программы учебной и производственной практик, как формы промежуточной аттестации, целью которой является оценка практических навыков, способности студента к мышлению, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять знания при решении практических задач.

Оценочный материал для комплексного дифференцированного зачета по учебной и производственной практикам по профессиональному модулю ПМн.03. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

	Отчетная документация по программе практики	ФИО студента							
1	План занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик в дневнике по практике.	1.							
		2.							
		3.							
		4.							

		3.								
		4.								
		5.								
		6.								
	Итого									

Методический материал по видам деятельности на комплексном дифференцированном зачете по учебной и производственной практикам оценивается по критериям:

- 1.соответствие результатов заявленному заданию (от 0 до 2 баллов);
- 2.полнота и правильность выполнения заданий производственной практики (от 0 до 2 баллов);
- 3.самостоятельность выполнения заданий практики (от 0 до 2 баллов);
- 4.соответствие времени выполнения заданий, установленного программой практики (от 0 до 2 баллов).

Критерии защиты методического портфолио практики:

1. оформление в соответствии с разработанными требованиями (от 0 до 2 баллов);
2. наличие и достоверность выводов по изученным материалам, представленным в портфолио (от 0 до 2 баллов);
3. наличие фактологического материала, подтверждающего выводы и размышления студента (от 0 до 2 баллов);
4. планы – конспекты внеурочных занятий; рабочие программы; подборка дидактического материала (от 0 до 2 баллов);
5. наличие исследовательских материалов (проектов) представленных в презентациях; таблицах (результаты диагностики по разным направлениям) (от 0 до 2 баллов);
6. наличие отзывов (преподавателей, однокурсников, социальных партнеров и т.д.) о материалах, собранных в портфолио и деятельности студента по данному направлению (от 0 до 2 баллов).

Шкала оценивания

- 2 балла – отчетная документация соответствует требованиям в полном объеме;
 1 балл - отчетная документация частично соответствует требованиям;
 0 баллов – отчетная документация не соответствует требованиям.

Критерии комплексной дифференцированной оценки выполнения видов заданий/работ программы практик:

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
100-81	5	отлично
80-61	4	хорошо
60-41	3	удовлетворительно
менее 40	2	неудовлетворительно

Министерство образования и науки Республики Татарстан
ГАПОУ «Нижнекамский педагогический колледж»

ОТЧЕТ

по учебной практике

по ПМн.03. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных
занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением
различных возрастных групп

Обучающегося III курса **932** группы
специальность 49.02.01 Физическая культура

Иванова Ивана Ивановича
(ФИО)

Образовательная организация ГАПОУ "Нижнекамский педагогический колледж"
Сроки прохождения практики с **14.01.2025 г. по 30.05.2025 г.**

2025 г.

Содержание учебной практики по ПМн.03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп было реализовано на базе [ГАПОУ "Нижекамский педагогический колледж"](#) с 14.01.2025 г. по 31.05.2025 г.

Целью производственной практики по профилю специальности являлось овладение основным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными и общими компетенциями:

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

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 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 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.

В период практики мною осуществлялись следующие **виды деятельности**:

Примечание: конкретизируйте каждый вид деятельности, исходя из содержания практики, реализованной вами.

- анализ планов физкультурно-оздоровительных занятий;
- разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- разработка планов занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных занятий, разработка предложения по их совершенствованию;
- проведение занятий (фрагментов) на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;

– планирование занятий, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.

– осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;

– анализ и разработка планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;

– наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию;

– проведение групповых занятий (фрагментов) с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;

– осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;

– анализ и разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

– наблюдение, анализ и самоанализ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

– проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

– осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;

– 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;

– определение содержания и проведение встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;

– определение содержания и проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;

– оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;

– проведение ознакомительных занятий по фитнесу;

– составление индивидуальных программ по фитнесу;

– подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»;

– самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу.

Вывод:

- Оценка результатов работы.
- Соотнесение результатов с поставленными целями и заявленными задачами.
- Осмысление ценности своей работы в контексте профессиональной деятельности в целом.
- Эффективность использования рабочего времени.
- Применяемые методы и приемы современных технологий.

Еженедельно мною осуществлялась фиксация проделанной работы в дневнике по производственной практике.

Цель и задачи практики успешно реализованы, что способствовало формированию общих и профессиональных компетенций.

Дата «_____» _____ 20____ г.

Иванов Иван Иванович

(подпись)

Руководитель практики

от образовательной организации ГАПОУ «НПК» _____ Яковлева Р.Т.