

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

«Владимирский государственный университет имени Александра  
Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР  
А.А. Панфилов

" 01 " 04 2015 г.

**Программа учебной практики**

Направление подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)**

Профиль (программа) подготовки  
**Адаптивное физическое воспитание**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

г. Владимир

2015

ЗАПРК 1-1  
6 сем. 4ч

## Вид практики - учебная

### 1. Цели практики

Целями учебной практики являются: получение первичных профессиональных умений и навыков, закрепление полученных знаний, улучшение теоретической подготовки студентов по направлению адаптивная физическая культура, приобретение ими практических навыков и формирование компетенций в сфере профессиональной деятельности.

### 2. Задачи учебной практики

1. Ознакомить студентов с основными направлениями деятельности специалиста по адаптивной физической культуре, инструкторами фитнес клубов, оздоровительных центров и отделений по ЛФК (учебно-методическая деятельность, внеурочная работа по адаптивной физической культуре и научно-исследовательская деятельность).

2. Ознакомить студентов с основным документооборотом (общеобразовательными стандартами, примерными программами, календарно-годовым и тематическим планированием, основной и дополнительной методической литературой и профессиональными журналами).

3. Обеспечить знакомство студентов с учебно-методической литературой, с образовательными экспериментальными площадками г. Владимира, с видами и формами проведения работы по адаптивной физической культуре.

4. Инициировать интерес к профессиональной деятельности и профессии специалистов по адаптивной физической культуре, помощь в осознанном выборе курсовой, а затем и выпускной квалификационной работы.

### 3. Способы проведения - стационарная практика

### 4. Формы проведения - непрерывная

Основной формой проведения учебной практики являются практические занятия, предусматривающие проведение физкультурно-оздоровительной работы в физкультурно - оздоровительных комплексах, выполнение исследовательских заданий с использованием мультимедиа и интернет-ресурсов ВлГУ, самостоятельную работу в библиотеках и читальных залах различных образовательных центрах г. Владимира.

Методика практических занятий предусматривает использование различных организационных форм обучения с использованием деятельностного подхода: индивидуальную форму работы, групповую, коллективную, работу в паре, проектную деятельность.

### 5. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП ВО <i>Содержание компетенций*</i>	Перечень планируемых результатов при прохождении практики**
ПК-1	Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии	<b>Знать:</b> теоретические основы использования физических нагрузок у



	<p>здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры</p>	<p>лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p><b>Уметь:</b> - выделять этапы развития адаптивной физической культуры и основные принципы, цели, средства организации адаптивной физической культуры с лицами с ограниченными возможностями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять программу и индивидуальную карту физкультурно-спортивного, оздоровительного мероприятия и проводить занятия, с данной категорией лиц;</li> <li>- правильно подбирать методы коррекции и реабилитации; необходимыми умениями и навыками работы с данной категорией лиц.</li> <li>- формулировать особенности физиологических состояний человеческого организма;</li> <li>- используя знания физиологических закономерностей, оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма человека</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> - навыками дифференцированного и индивидуально ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами, приемами проведения комплексов физических упражнений у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или утраченных функций;</li> <li>- методами коррекции и реабилитации;</li> <li>- способами профилактики заболеваний.</li> </ul>
--	---	---

#### **6. Место учебной практики в структуре ОПОП ВО бакалавриата**

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися на дисциплинах: «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта», «Анатомия человека», «Биохимия человека», «Физиология человека».

#### **7. Место и время проведения учебной практики.**

Практика проводится в 6-м семестре в физкультурно-оздоровительных комплексах г. Владимира и области (по договоренности), санаториях, стаци-

онарах, отделениях восстановительной медицины.

**8. Объем практики в зачетных единицах и ее продолжительность в неделях или академических часах**

Общая трудоемкость учебной практики составляет  
216 часов 4 недели

**9. Структура и содержание учебной практики**

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной работы, на практике включая самостоятельную ра- боту студентов и тру- доемкость  (в часах)			Формы те- кущего кон- троля
		Лаб раб	С/р	Всего	
1	Подготовительный этап (ин- структаж по ознакомлению обучаемых с видами деятель- ности на практике, формами промежуточных и итоговых заданий и формах контроля) Инструктаж по технике без- опасности	4	-	4	
		4	-	4	
3	Сбор необходимой информа- ции по полученным заданиям Анализ литературных источ- ников по курсу подвижных и спортивных игр.				Наблюдение за выполне- нием работы обучаемых Собеседова- ние Текущие консульта- ции
4	Анализ литературных источ- ников по оздоровительным- технологиям.	44	56	100	
5	Обработка, анализ и система- тизация полученной инфор- мации				
6	Экспериментальный этап Подготовка и проведение физкультурно- оздоровительных мероприя- тий в оздоровительных ком- плексах. Проведение спортивных со-	20	60	80	Проверка подготов- ленных ма- териалов и презентаций Проверка подготов-



7	ревнований в физкультурно-оздоровительных комплексах. Знакомство с основными направлениями оздоровительной работы. Проведение бесед по культуре здоровья. Научно-исследовательская работа обучающихся Подготовка отчета по практике	16	12	28	ленных фото материалов и презентаций  Проверка отдельных блоков выполненного задания  Проверка выполненного задания
		88	128	216	

### 10. Формы отчетности по практике

Контроль деятельности осуществляется при проведении: индивидуальных и групповых собеседованиях; защиты разработанных проектов.

Оценка результатов практики происходит поэтапно совместно со студентами и включает:

- Отчет студента о проделанной работе;
- Оценку группового руководителя практики.

Практика зачитывается по результатам выполнения целей и задач практики. Для получения зачета студент должен полностью выполнить все задания по практике, своевременно оформить текущую и итоговую документацию. Сроки сдачи документации устанавливаются выпускающей кафедрой (ТМБОФК) и доводятся до сведения обучающихся на установочной конференции.

Учебная практика обучающихся оценивается зачетом. Положительная оценка заносится руководителем практики в ведомость и в зачетную книжку обучающегося. К итоговой конференции студенты готовят отчетные материалы (дневник практики, выполненное индивидуальное задание, отчет), фотогазеты, презентации. Итоговая оценка всей деятельности обучающихся по учебной практике происходит в начале семестра (сентябрь).

### 11. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по практике

**Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций текущего контроля успеваемости по учебной практике**

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Формы текущего контроля
1.	Подготовительный этап (инструктаж по ознакомлению обучающихся с видами деятельности на практике, формами промежуточных и итоговых заданий и формах контроля) Инструктаж по тех-	Личное присутствие студента, журнал по технике безопасности

2.	нике безопасности. Сбор необходимой информации по полученным заданиям	Письменный отчет в дневнике практики Список литературы  Комплекс утренний гимнастики Собеседование. Текущие консультации. Проверка подготовленных материалов.
3.	Анализ литературных источников по нозологическим формам.	
4.	Анализ литературных источников по особенностям проведения занятий АФК.	
5.	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Обработка, анализ и систематизация полученной информации.	
6.	<i>Экспериментальный этап</i> Проведение спортивных и оздоровительных занятий в режиме дня в летнем оздоровительном лагере, стационаре, оздоровительном центре.	
7.	Проведение утренней гигиенической гимнастики	Проверка подготовленных материалов и презентаций. План-конспект занятий  Проверка выполненного задания  Отчет по практике
8.	Проведение утренней гигиенической гимнастики	
9.	Организация и проведение спортивных и подвижных игр.	
10.	Проведение викторин по олимпийской тематике.	
11.	Проведение соревнований «Веселые старты»	
12.	Организация и проведение спартакиады.	
13.	Научно-исследовательская работа студентов. Подготовка отчета по практике	

### Контрольные вопросы для проведения текущей аттестации

1. Особенности нозологических форм и состояний, наиболее часто встречающиеся у данного контингента.
2. Особенности формирования заданий и проведение занятий с данным контингентом.
3. Особенности проведения индивидуальных занятий с данным контингентом
4. Особенности использования подвижных игр в занятиях с данным контингентом/
5. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.

### Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине «Учебная практика»

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Формы текущего контроля	Бально-рейтинговая оценка (кол-во баллов)
1.	<i>Подготовительный этап</i> Установочная конференция.	Присутствие	10
2.	Инструктаж по ознакомлению		5



3.	обучаемых с видами деятельности на практике, формами промежуточных и итоговых заданий и формах контроля. Инструктаж по технике безопасности.	Наблюдение за выполнением работы обучаемых	
4.	Сбор необходимой информации по полученным заданиям Анализ литературных источников по курсу подвижных и спортивных игр, по фитнес технологиям.	Присутствие Опрос Текущие консультации.  Проверка подготовленных материалов. Список литературы	5 1-10 1-10  5
5.	<i>Экспериментальный этап</i> Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение спортивных соревнований.	Проверка подготовленных материалов и презентаций. Отчетные документы Презентация	
6.	Знакомство с работой фитнес клубов.		1-10
7.	Знакомство с основными направлениями оздоровительного фитнеса.		1-10
8.	Проведение бесед по культуре здоровья.		5
9.	Промежуточный контроль.	Конспект Проверка отдельных блоков портфолио.	1-10 5
10.	Научно-исследовательская работа обучаемых.		
11.	Сбор материала для курсовой работы.	План работы	1-10
12.	Подготовка отчета по практике.	Проверка целостного портфолио	1-10
13.	Итоговая конференция	Присутствие	10

#### Шкала оценок

Оценка в баллах	Количество баллов по рейтингу	Критерии оценивания
5	91-100	- полностью раскрыто содержание материала в объёме программы; - чётко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- верно использована терминология;</li> <li>- для доказательства использованы примеры из практики;</li> <li>- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретённые знания.</li> </ul>
4	74-90	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрыто основное содержание материала;</li> <li>- ответ самостоятельный, но при определении понятий допущены неточности, нарушена последовательность изложения;</li> <li>- небольшие недостатки при использовании профессиональной терминологии;</li> <li>- небольшие неточности в выводах</li> </ul>
3 (зачтено)	61-74	<ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не всегда последовательно;</li> <li>- определения понятий недостаточно четкие;</li> <li>- допущены существенные ошибки и неточности в использовании профессиональной терминологии.</li> </ul>
1-2 (не зачтено)	60 и менее баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основное содержание учебного материала не усвоено, изложено фрагментарно, не последовательно;</li> <li>- определения понятий не чёткие;</li> <li>- допущены ошибки и неточности в использовании профессиональной терминологии определение понятий.</li> </ul>

**Пример оформления комплекса утренней гигиенической гимнастики**

№	Счет	Содержание упражнения или двигательной деятельности	Дозировка	Методические указания

**12. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО целостная система подготовки бакалавра адаптивной физической культуры предусматривает реализа-



цию компетентностного подхода и должна исходить из широкого использования в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. Соответственно, учебная практика ориентирована на организацию активной работы обучаемых на занятиях, для чего предусматривается использование инновационных технологий и подходов: деятельностного подхода, игровых технологий путем проведения деловых и ролевых дидактических игр, использование преимуществ и достоинств новых информационно-коммуникативных технологий, метод портфолио, проектная деятельность в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебной практики предусмотрены встречи со специалистами государственных и общественных образовательных, лечебных, оздоровительных, профилактических организаций, инструкторами по адаптивной физической культуре, инструкторами тренажерных залов, руководителями спортивных и оздоровительных клубов.

Основными методами обучения обучаемых являются ознакомительно-репродуктивный и частично-поисковый, реализуемые через диалоговую форму общения, собеседования, инструкции и консультации, осуществление проектной деятельности, разработке тематического портфолио.

Совершенствование методов обучения основано на следующих факторах:

- широкое использование коллективных форм познавательной деятельности (индивидуальная и групповая работа при осуществлении проектной деятельности);
- применение различных форм и элементов деятельностного подхода;
- индивидуализация обучения при работе в студенческой группе и учет личностных характеристик при разработке индивидуальных заданий и выборе форм общения;
- стремление к результативности обучения и равномерному продвижению всех обучаемых в процессе познания независимо от исходного уровня их знаний и индивидуальных способностей;
- усиление межпредметных связей, формирование системного подхода к обучению и включение в аттестационные материалы вопросов и заданий, имеющих междисциплинарный характер;
- применение современных аудиовизуальных средств, технических и информационных средств обучения.

### **13. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для проведения практики**

#### **Основная литература:**

1 Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс]: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П.К. - 2-е изд. исправ. и доп. - М.: ВЛАДОС, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691020117.html>

2 Морозов, В.О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В.О. Морозов. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2014. -



<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519657.html>

3 Грязева, Е.Д. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: монография / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516878.html>

#### **Дополнительная литература:**

1 Каверин, В.А. Программа по физическому воспитанию для студентов педагогических вузов [Электронный ресурс] / Каверин В.А., Антонова Т.М. - М.: Прометей, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426301252.html>

2 Кузьменко, Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки [Электронный ресурс]: монография / Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223931.html>

3 Полтавцева, Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Электронный ресурс]: монография / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976511422.html>

4 Горячева, Е.Н. Инновационные технологии воспитания и развития детей от 6 месяцев до 7 лет [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е.Н. Горячева, Е.В. Конеева, А.И. Малахова, Л.П. Морозова. - М.: Прометей, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704222835.html>

в) Интернет-ресурсы: учебная практика предполагает проведение занятий в аудитории оснащённой компьютерной техникой (в целях формирования навыка использования компьютера в учебных целях при ознакомлении обучающихся с образовательными порталами г. Владимира и системы образования в целом). Предусматривается работа в компьютерном классе с привлечением электронных программно-методических и технологических средств учебного назначения: аудио-, видео- и компьютерных учебных пособий.

#### **14. Материально-техническое обеспечение практики**

Библиотека и читальный зал университета, городская научная библиотека, компьютерная аудитория института физической культуры для выхода на интернет сайты и образовательные порталы Министерства образования и науки РФ и Российской академии образования.

**15. Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов** проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.



Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению и профилю подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Автор к.б.н., доцент кафедры ТМБОФК \_\_\_\_\_ Гурова Е.В.

Рецензент: Учитель физической культуры высшей категории МБОУ СОШ № 37 г. Владимира \_\_\_\_\_ Евдокимов В.С.

Программа одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

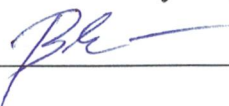
от \_\_\_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой ТМБОФК д.б. н., профессор

\_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению и профилю подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Автор к.б.н., доцент кафедры ТМБОФК  Гурова Е.В.

Рецензент: Учитель физической культуры высшей категории МБОУ СОШ № 37 г. Владимира  Евдокимов В.С.

Программа одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

от 01.04.15 года, протокол № 9/1

Заведующий кафедрой ТМБОФК д.б. н., профессор

 Батоцыренова Т.Е.



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2015 / 16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016 / 17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2017 / 18 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2018 / 19 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.18 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.