

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОДОЛЬСКИЙ СОЦИАЛЬНО - СПОРТИВНЫЙ ИНСТИТУТ»**



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
С.В. Клименко  
2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б2.У.2 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА**

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль подготовки**  
Физкультурное образование

**Уровень высшего образования**  
Бакалавриат

**Форма обучения**  
очная

Подольск, 2018

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 940;

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебным планом, составленным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Разработчик: АНОО ВО «Подольский социально-спортивный институт».

## Оглавление

Оглавление.....	3
1. ВИД ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМЫ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ .....	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
3. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА .....	29
4. ОБЪЕМ ПРАКТИКИ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И ЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ В НЕДЕЛЯХ 30	
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ.....	30
6. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ .....	32
7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАКТИКЕ .....	33
7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования .....	33
7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	34
7.3 Примерная тематика заданий по педагогической практике .....	35
8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИКИ (ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННО СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ).....	35
9. ПЕРЕЧЕНЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ «Интернет», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ.....	37
9.1. Основная литература .....	37
9.2. Дополнительная литература.....	37
9.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	37
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ.....	37
11. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ФОРМА ДНЕВНИКА-ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ.....	39
АННОТАЦИЯ рабочей программы.....	45

## 1. ВИД ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМЫ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ

Рабочая программа педагогической практики составлена в соответствии с учебным планом подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01. – Физическая культура в соответствии с федеральным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями АНОО ВО «ПССИ».

Программа педагогической практики ориентирована на получение студентами первичных профессиональных умений и навыков.

**Целями** педагогической практики являются: углубление и закрепление в условиях практической деятельности профессионально важных знаний и умений, полученных при изучении теоретических дисциплин; приобретение навыков и компетенций выполнения соответствующих должностных обязанностей преподавателя физической культуры в образовательных учреждениях по всем видам профессиональной деятельности; формирование и совершенствование личностных и социально значимых качеств, мотивов и потребностей, обеспечивающих эффективную самостоятельную профессиональную деятельность.

Результаты освоения практики определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Бакалавр по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура должен решать следующие профессиональные **задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности и образовательной программой:

- самостоятельное изучение нормативно-правовых документов, регламентирующих создание и деятельность организации физкультурно-оздоровительного учреждения;
- ознакомление с основными направлениями физкультурно-оздоровительной деятельности, с видами оказываемых услуг;
- изучение организационной структуры и системы управления педагогическим учреждением, функций его структурных подразделений;
- ознакомление с педагогическим процессом по физическому воспитанию, его содержанием и особенностями в данном учреждении;
- ознакомление с системой спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в данном учреждении;
- практическое изучение методов спортивной и физкультурно-оздоровительной работы, обобщение и анализ учебных занятий, работа с документами;
- ознакомление с системой работы педагогического, психологического и медицинского персонала, должностными обязанностями сотрудников различного уровня и направлениями педагогической, психологической и медицинской деятельности в образовательных учреждениях;
- непосредственное практическое участие студента в работах по выполнению отдельных видов деятельности связанной с физкультурно-оздоровительной педагогической работой.

**Способы проведения педагогической практики** – стационарная, выездная.

Педагогическая практика может проводиться в структурных подразделениях организации. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор мест прохождения практик должен учитывать состояние здоровья и требования по доступности.

Основной формой работы студентов при прохождении практики является самостоятельная работа со справочными системами, с информационными поисковыми системами, с программными приложениями Microsoft Office, с рекомендуемой литературой.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Педагогическая практика направлена на формирование следующих компетенций:

В результате освоения педагогической практики у студента должны быть сформированы компетенции, установленные программой бакалавриата:

### универсальные компетенции:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);

### общепрофессиональные компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-5.

Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

**В результате прохождения педагогической практики студент должен:**

Код и наименование компетенции	Перечень знаний, умений, навыков (владений)
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;	<b>УК-1.1. Знать:</b> - понятие и классификация систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные технологии поиска и сбора информации;</li> <li>- форматы представления информации в компьютере;</li> <li>- правила использования ИКТ и средств связи;</li> <li>- информационно-поисковые системы и базы данных;</li> <li>- технологию осуществления поиска информации;</li> <li>- технологию систематизации полученной информации;</li> <li>- способы статистической обработки данных, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов;</li> <li>- основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами;</li> <li>- виды и формы работы с педагогической и научной литературой;</li> <li>- требования к оформлению библиографии (списка литературы).</li> </ul> <p><b>УК-1.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с информацией, представленной в различной форме;</li> <li>- обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения;</li> <li>- синтезировать информацию, представленную в различных источниках; использовать контент электронной информационно-образовательной среды;</li> <li>- анализировать информационные ресурсы;</li> <li>- отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок;</li> <li>- обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;</li> <li>- обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода.</li> </ul> <p><b>УК-1.3. Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета;</li> <li>- использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование);</li> <li>- критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>
--	---

<p>УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;</p>	<p><b>УК-2.1. Знать:</b>          -определение потребности в ресурсах для реализации проекта;          -методы представления и описания результатов проектной деятельности;          -методы, критерии и параметры оценки результатов выполнения проекта;          -принципы, методы и требования, предъявляемые к проектной работе.          - нахождение действующих правовых норм в рамках поставленных задач и определение имеющиеся ресурсы и ограничения</p> <p><b>УК-2.2. Уметь:</b>          -разрабатывать план реализации проекта;          -формулировать в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение;          - проектировать решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений;          -решать конкретные задачи проекта заявленного качества и за установленное время          -определять ожидаемые результаты решения выделенных задач;          -оценивать решение поставленных задач в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами контроля, при необходимости корректирует способы решения задач          -дать оценка эффективности реализации проекта и разработка плана действий по его корректировке</p> <p><b>УК-2.3. Иметь опыт:</b>          -анализировать план-график реализации проекта в целом и выбирает способ решения поставленных задач;          -публично представлять результаты решения конкретной задачи проекта.</p>
<p>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.</p>	<p><b>УК-3.1. Знать:</b>          - функции и средства общения;          - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.);          - источники, причины и способы управления конфликтами;          -методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;          - методы убеждения, аргументации своей позиции;          -эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде;          - сущностные характеристики и типологию</p>

	<p>лидерства;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы эффективного лидерства;</li> <li>-особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки - по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п).</li> </ul> <p><b>УК-3.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;</li> <li>-планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;</li> <li>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;</li> <li>- управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания;</li> <li>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;</li> <li>-защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;</li> <li>- использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;</li> <li>- составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности;</li> <li>-устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- применять технологии развития лидерских качеств и умений;</li> <li>- применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы</li> </ul> <p><b>УК-3.3. Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решения образовательных и спортивных задач в составе команды.</li> </ul>
<p>УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</p>	<p><b>УК-4.1. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуру и этикет страны изучаемого языка;</li> <li>-словообразовательные; фонетические, акцентологические, орфоэпические, лексические, грамматические нормы, обеспечивающие деловую коммуникацию без искажения смысла при письменном и устном общении;</li> </ul>



	<p>-лексические, грамматические, графические особенности стилевых регистров устной и письменной речи.</p> <p>-информационно-коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения стандартных коммуникативных задач на государственном и иностранном (-ых) языках.</p> <p><b>УК-4.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания в непосредственном и опосредованном иноязычном;</li> <li>- логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке;</li> <li>- заполнять формуляры и бланки прагматического характера;</li> <li>- вести запись основных мыслей и фактов на иностранном языке.</li> <li>-вести деловую переписку, учитывая особенности стилистики официальных и неофициальных писем, социокультурные различия в формате корреспонденции на государственном и иностранном (-ых) языках:</li> <li>-коммуникативно и культурно приемлемо вести устные деловые разговоры на государственном и иностранном (-ых) языках.</li> </ul> <p><b>УК-4.3. Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыков иноязычного общения в устной и письменной формах на иностранном языке;</li> <li>- навыков принятия решений в рамках заданной темы;</li> <li>- владения фонетическими, грамматическими, лексическими, орфоэпическими нормами иностранного языка.</li> <li>- перевода академических текстов с иностранного (-ых) на государственный язык.</li> </ul>
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p><b>ОПК-1.1. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> <li>-влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>-биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>-химический состав организма человека;</li> <li>-возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и</li> </ul>

	<p>спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</li> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-</li> </ul>
--	---

	<p>программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>ОПК-1.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с</li> </ul>
--	--

	<p>основной и дополнительной общеобразовательной программой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>ОПК-1.3. Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их</li> </ul>
--	--

	<p>двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
<p>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p><b>ОПК-2.1. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;</li> <li>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</li> <li>- особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;</li> <li>- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;</li> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;</li> <li>- особенности детей, одаренных в ИВС;</li> <li>- методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</li> </ul> <p><b>ОПК-2.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> <li>- проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li> <li>- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования в ИВС;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</li> <li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</li> <li>- осуществлять набор и комплектование групп учащихся с учетом специфики реализуемых дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту, индивидуальных и возрастных характеристик учащихся;</li> <li>- применять современные методики по определению предрасположенности (задатков) детей к освоению избранного вида спорта;</li> <li>- отбирать лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы физические данные и способности в области</li> </ul>
--	---

	<p>физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе реализации дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>ОПК-2.3. Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</li> <li>- проведения оценки функционального состояния человека;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>-применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>-обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>-выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>-проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p><b>ОПК-3.1. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;</li> <li>- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</li> <li>- терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения гимнастическим упражнениям;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));</li> <li>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;</li> <li>- правила и организацию соревнований в легкой атлетике;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;</li> <li>- основы техники способов передвижения на лыжах;</li> <li>- методики обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;</li> <li>- основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</li> <li>-методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;</li> <li>-средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения спортивным и подвижным играм;</li> <li>- терминологию спортивных и подвижных игр;</li> <li>-способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;</li> </ul>
--	---



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;</li> <li>-организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> <li>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> <li>-способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;</li> <li>-способы реализации здоровь формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</li> </ul> <p><b>ОПК-3.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обеспечивать самостоятельное проведение занятий по утвержденным программам и методикам физического воспитания.</li> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>-использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>-распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);</li> <li>-использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным</li> </ul>
--	--

	<p>инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</li> <li>-организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>-контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>-оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;</li> <li>-определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>-использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;</li> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>-осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;</li> </ul>
--	---

	<p>-анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</p> <p>- формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</p> <p><b>ОПК-3.3. Иметь опыт:</b></p> <p>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</p> <p>-владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</p> <p>- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</p> <p>- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</p> <p>-владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;</p> <p>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</p> <p>-проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;</p> <p>-составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;</p> <p>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр;</p> <p>- участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;</p> <p>-проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</p> <p>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</p> <p>-проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных</p>
--	---

	секций); -проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	<p><b>ОПК-4.1. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>-терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса ИВС;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> <li>- воспитательные возможности занятий ИВС;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</li> <li>-связь между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию.</li> </ul> <p><b>ОПК-4.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки;</li> <li>- управлять деятельностью спортсмена на этапах подготовки и в процессе соревнования;</li> <li>- критически оценивает результаты участия спортсмена в соревновании;</li> <li>- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;</li> <li>- показывать основные двигательные действия ИВС,</li> </ul>

	<p>специальные и подводящие упражнения; -  объяснять технику выполнения упражнений,  ставить двигательную задачу в ИВС;  -пользоваться спортивным инвентарем,  оборудованием и контрольно-измерительными  приборами на занятиях по ИВС;  -организовывать группу занимающихся в  зависимости от поставленных задач для безопасного  выполнения упражнений ИВС;  -контролировать и оценивать работу занимающихся  на занятиях и самостоятельную работу, успехи и  затруднения в освоении средств ИВС, определять их  причины, индивидуализировать и корректировать  процесс обучения и воспитания;  - оценивать качество выполнения упражнений в  ИВС и определять ошибки в технике;  - определять причины возникновения у  занимающихся ошибок в технике движений в ИВС,  подбирать приемы и средства для их устранения; -  использовать систему нормативов и методик  контроля физической подготовленности  занимающихся на занятиях по ИВС.</p> <p><b>ОПК-4.3. Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных  двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения  контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы,  теоретического занятия по ИВС;</li> <li>-проведения учебно-тренировочных занятий по  ИВС по обучению технике выполнения  упражнений, развитию физических качеств и  воспитанию личности учащегося.</li> </ul>
<p>ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся  социально-значимые личностные качества,  проводить профилактику негативного  социального поведения;</p>	<p><b>ОПК-5.1. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности и факторы физического и  психического развития, и особенности их  проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>-основы общей психологической подготовки,  включая психологические факторы формирования  социально-значимых личностных качеств у  занимающихся;</li> <li>-сущность воспитания и его место в  образовательном и тренировочном процессе;  принципы воспитания;</li> <li>- методы, приемы и средства воспитания в  физической культуре и спорте;</li> <li>- формы воспитания и воспитательные мероприятия  в образовательном и тренировочном процессе;</li> <li>- характеристику коллектива и основы его  формирования в спорте;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов;</li> <li>- организацию воспитательного процесса в образовательных организациях;</li> <li>- виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте;</li> <li>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</li> </ul> <p><b>ОПК-5.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-свободно оперировать знаниями о воспитании важнейших качеств личности (целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, толерантности и др.) на занятиях физической культурой;</li> <li>-развивать у учащихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>-осуществлять постановку воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера.</li> <li>-определять и использовать основные методы, средства и формы в процессе воспитания социальных и волевых качеств личности у учащихся;</li> <li>-осуществлять действия по реализации современных, в том числе и интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятиях, так и во внеурочной деятельности;</li> <li>-характеризовать проектирование и реализацию воспитательных программ, реализацию воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, спортивной, трудовой и др.;</li> <li>-определять алгоритм организационно-педагогических действий по профилактике негативного социального поведения.</li> <li>-выбрать текущий контроль, помощь учащимся в коррекции деятельности и поведении на занятии ПДО;</li> <li>-в рамках своих полномочий соблюдение прав ребенка и выполнения взрослыми установленных обстоятельств;</li> <li>- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;</li> <li>- общаться с детьми различных возрастных категорий;</li> <li>- проектировать ситуации и события, развивающие</li> </ul>
--	--

	<p>эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде;</li> <li>- помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;</li> <li>-составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива;</li> <li>- создавать условия для формирования социально-личностных качеств у занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>-проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</li> </ul> <p><b>ОПК-5.3. Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</li> <li>- планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ;</li> <li>-составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом;</li> <li>- организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</li> </ul>
<p>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;</p>	<p><b>ОПК-6.1. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;</li> <li>- место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;</li> <li>- социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</li> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;</li> <li>- механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации;</li> <li>санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- гигиенические средства восстановления;</li> <li>- гигиенические принципы закаливания;</li> <li>- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;</li> <li>- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p><b>ОПК-6.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять на практике системные знания о здоровом образе жизни.</li> <li>-использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;</li> <li>-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</li> <li>-планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;</li> <li>-использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов;</li> <li>- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;</li> <li>- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;</li> <li>- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</li> <li>- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта,</li> </ul>
--	--



	<p>основах здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих;</li> <li>- применяет на практике системные знания о здоровом образе жизни.</li> </ul> <p><b>ОПК-6.3. Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения методами и средствами формирования установок различных групп населения к ведению здорового;</li> <li>- обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- владеет приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой;</li> <li>- применения методик оценки физического развития детей и подростков;</li> <li>- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;</li> <li>- владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.</li> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</li> <li>- совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов;</li> <li>- организации встреч обучающихся с известными спортсменами;</li> <li>- использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>
--	---

<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;</p>	<p><b>ОПК-7.1. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;</li> <li>- основные разделы гигиенической науки и их содержания;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;</li> <li>- приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.)</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием,</li> </ul>
---	---

	<p>подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.</li> </ul> <p><b>ОПК-7.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- критически оценивать меру ответственности педагога за жизнь и здоровье детей;</li> <li>- реализовать требования техники безопасности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- обеспечивать профилактику спортивного травматизма и специфических хронических заболеваний;</li> <li>- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях;</li> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</li> <li>- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;</li> <li>- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</li> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</li> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;</li> <li>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</li> </ul> <p><b>ОПК-7.3. Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий:</li> <li>профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul>
--	---

### **3.МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА**

Педагогическая практика входит в блок 2 «Практики» в составе учебного плана основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Педагогическая практика в общеобразовательной школе опирается на знания, умения и компетенции, сформированные при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт, История физической культуры, Педагогика и психология, Правовые основы профессиональной деятельности, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Биомеханика двигательной деятельности, Теория и методика физической культуры, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Подвижные игры, Содержание и виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

За период практики, обучающийся должен: закрепить умения планировать учебную деятельность, организовывать и проводить учебные занятия, спортивно-массовые и внеклассные мероприятия; самостоятельно проводить исследования плотности урока и давать оценку их результатов, а также осуществлять педагогический анализ урока.

Педагогическая практика является основой получения профессиональных навыков педагогической деятельности, проверки и апробации тех компетенций, которые были сформированы у обучающихся во время обучения через теоретические и практические курсы, а также базовой основой для прохождения производственной практики) по профилю подготовки.

Логическая взаимосвязь педагогической практики с другими частями ОПОП определяется тем, что указанные предметы должны быть пройдены и оценены до прохождения практики. Содержательно-методическая взаимосвязь педагогической практики

с другими частями ОПОП базируется на том, что знания, умения и готовности студентов, полученные при прохождении указанных выше предметов, необходимы для эффективной работы на практике.

Необходимые при освоении педагогической практики требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям студентов, приобретенным в результате освоения предшествующих частей ОПОП, определяются компетенциями, установленными действующим стандартом образования. По этим предметам «выходные» требования к знаниям, умениям и готовностям студентов являются «входными» для освоения педагогической практики.

Прохождение данной практики на 2 курсе необходимо как предшествующий этап для профессионально-ориентированной практики на последующих курсах.

Педагогическая практика проводится в 4 семестре после экзаменационной сессии по очной форме обучения и в 6 семестре после экзаменационной сессии по заочной форме обучения.

#### 4. ОБЪЕМ ПРАКТИКИ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И ЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ В НЕДЕЛЯХ

Согласно Рабочему учебному плану подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - Физическая культура Педагогическая практика проводится в течение 2 недель.

Общая трудоёмкость педагогической практики составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов. Даты проведения практики уточняются в Календарном графике учебного процесса.

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Таблица 1 - Трудоёмкость разделов (этапов) практики и формы текущего контроля

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды работы на практике, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)	Формы текущего контроля
1.	Организационно-ознакомительный этап	8	Оценка руководителем практики
2.	Педагогическая работа	34	Оценка руководителем практики
3.	Методическая и научно-исследовательская работа	20	Оценка руководителем практики
4.	Внеклассная и воспитательная работа	30	Оценка руководителем практики
5.	Ведение документации, включая подготовку отчета по практике	16	Оценка руководителем практики
6.	Всего	<b>108</b>	

Таблица 2 - Разделы (этапы) практики с содержанием различных видов работ и их трудоемкость

№ п/п	Разделы (этапы) практики и виды деятельности	Трудоемкость (в часах)
<b>1. Организационно-ознакомительный раздел (8 часов)</b>		
1.1	Участие в установочной конференции.	1
1.2	Составление индивидуального плана работы на период практики, анализ выполнения плана, корректировка плана (в случае необходимости).	1
1.3	Беседа со специалистами по физической культуре и спорту	1
1.4	Ознакомление с педагогической документацией по Ф.К. (Стандарт образования, программа, рабочая программа, включая календарно-тематическое планирование (план-график учебного процесса), расписание, журналы и т.д.). Самостоятельная работа по анализу документации.	1
1.5	Участие в еженедельных собраниях бригады. Собрание № 1	2
	Собрание № 2	
1.6	Сбор общих сведений об общеобразовательном учреждении, в т.ч. сведений о постановке работы по физической культуре и спорту. Самостоятельная работа по поиску и анализу информации об учреждении, о ближайшем образовательном пространстве. (Сайты учреждения, районного и регионального управлений образованием, другие источники информации).	1
1.7	Участие в итоговой конференции.	1
<b>2. Раздел педагогической работы (34 часа)</b>		
2.1	Самостоятельная работа с методической литературой и с другими источниками информации по подготовке к проведению занятий, самоанализ занятий, проведенных практикантом в качестве помощника специалиста по физической культуре и спорту	5
2.2	Наблюдение и анализ занятий по физической культуре в разных возрастных группах: начальные классы (1-4);	2
	классы среднего звена (5-9);	2
	старшие классы (10-11);	2
2.3	Проведение занятий в качестве помощника учителя физической культуры в разных возрастных группах: 1-4 классы	2
	5-9 классы	2
	10-11 классы	2
2.4	Самостоятельное проведение занятий по физической культуре в разных возрастных группах: 1-4 классы	4
	5-9 классы	4
	10-11 классы	4
2.5	Проведение зачетных занятий в разных возрастных группах: в одном из начальных классов;	1
	в одном из классов среднего звена	1
	в одном из старших классов	1
2.6	Ознакомление с особенностями организации и проведения внеклассной работы по физической культуре в образовательной организации (включая наблюдение и анализ секционных занятий по виду спорта и (или) занятий оздоровительной направленности)	2
<b>3. Раздел внеклассной и воспитательной работы (30 часов)</b>		
3.1	Самостоятельная работа по изучению особенностей прикрепленного класса. Составление психолого-педагогической характеристики прикрепленного класса.	14

3.2	Подготовка и проведение агитационной беседы по физической культуре и спорту (с учетом возрастных и др. особенностей класса).	4
3.3	Подготовка проекта положения по проведению внеклассного спортивно-массового мероприятия и (или) соревнования по виду спорта. Участие в организации, проведении и судействе мероприятия (соревнования).	8
3.4	Изучение особенностей воспитательной работы по плану образовательной организации и (или) по плану классного руководителя. Участие в проведении воспитательной работы	4
<b>4. Раздел методической и научно-исследовательской работы (20 часов)</b>		
4.1	Анализ рабочей программы учителя физической культуры для прикрепленного класса. Самостоятельная разработка календарно-тематического планирования (плана-графика учебного процесса) на период практики для прикрепленного класса на основе рабочей программы учителя физической культуры.	4
4.2	Самостоятельная работа по подготовке проектов планов-конспектов занятий (частей занятий) для утверждения руководителем практики (специалистом по физической культуре и спорту). В том числе для начальных классов в виде технологической карты.	10
4.3	Наблюдение и педагогический анализ занятий, проводимых членами бригады	2
4.4	Проведение хронометрирования на уроках физической культуры. Расчет общей и моторной плотности урока на основе анализа полученных данных	2
4.5	Проведение пульсометрии. Определение и оценка уровня и динамики нагрузки на уроке физической культуры	2
<b>6. Ведение документации, включая написание и сдачу отчета по педагогической практике - (16 часов)</b>		

Содержание практики определено учебным планом по специальности 49.03.01 - Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС ВО, содержанием ОПОП ВО и планируемыми результатами обучения при прохождении практики.

Педагогическая практика для студентов 2 курса проводится с отрывом от учебных занятий. Сроки прохождения: 4 семестр, в течение двух недель на базе учебного заведения (АНОО ВО «ПССИ») или в муниципальных общеобразовательных учреждениях различного типа, располагающих достаточной материально-технической оснащенностью и высококвалифицированными педагогическими кадрами. Основные базы практики выбираются из числа лучших общеобразовательных учреждений, расположенных в Г.о. Подольск, различных районах Московской области и в г. Москве.

Также обучающиеся могут проходить практику по месту трудовой деятельности в случаях, если профессиональная деятельность, осуществляемая ими в указанных организациях, соответствует требованиям к содержанию практики.

Руководство педагогической практикой осуществляется преподавателями дисциплин профессионального цикла.

## 7. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ

Согласно Положению о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы ВО, образовательных учреждений высшего профессионального образования, утвержденному Приказом Минобрнауки РФ от 27.11.2015 № 1383 (с учетом изменений от 15 декабря 2017 года, приказ №1225) форма и вид отчетности (дневник, отчет и т.п.) студентов о прохождении практики определяются образовательной организацией. По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура определена следующая отчетная форма прохождения педагогической практики: Дневник-отчет



прохождения педагогической практики (Приложение 1).

Дневник-отчет прохождения педагогической практики подлежит заполнению студентом ежедневно с фиксацией в нём в краткой форме выполненных заданий по мере прохождения каждого этапа (раздела) практики.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАКТИКЕ**

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования**

При прохождении педагогической практики формируются следующие компетенции:

#### **универсальные компетенции:**

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);

#### **общефессиональные компетенции:**

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

Указанные компетенции формируются в соответствии со следующими этапами:

1. Развитие теоретических знаний, предусмотренных компетенциями:

- техники безопасности при проведении занятий по физической культуре;
- техники физических упражнений и методике обучения;
- методы и приемы организации индивидуальной и групповой работы по ФК с детьми;
- содержание педагогической документации по разделам школьной программы;

- правила соревнований по изучаемым (на момент практики) видам спорта;
2. Развитие практических умений, предусмотренных компетенциями:
- работать с документами планирования и учета работы по физическому воспитанию в образовательной организации;
  - работать со специальной и научно-методической литературой;
  - общаться и руководить группой;
  - взаимодействовать с коллегами и учащимися в процессе организации и проведения педагогической и внеклассной работы;
  - анализировать результаты своей профессиональной деятельности и деятельности своих товарищей.

Закрепление теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями:

- навыками работы со справочными правовыми системами, информационными поисковыми системами, информационными технологиями, написания и представления тезисов научных докладов как инструментами самообразования и самоорганизации;
- практическими навыками поиска необходимых нормативных и законодательных документов в справочных правовых системах, библиотечных системах и иных базах информации для решения задач практики.

## **7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Сформированность каждой компетенции в рамках прохождения педагогической практики оценивается по трехуровневой шкале:

- пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения практики;
- продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении проведения практики;
- эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоении более 80% приведенных знаний, умений и навыков руководитель практики оценивает освоение данной компетенции в рамках практики на эталонном уровне, при освоении более 60% приведенных знаний, умений и навыков - на продвинутом, при освоении более 40% приведенных знаний, умений и навыков - на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках практики считается неосвоенной.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации студентов по педагогической практике включает:

- оценку качества собранного материала;
- оценку качества оформления отдельных элементов и в целом отчета по практике;
- оценку посещаемости практики студентом;
- оценку отношения студента к выполняемой работе;
- оценку сформированности компетенций;
- оценку руководителя практики;
- оценку по защите отчета по практике.

## 7.3 Примерная тематика заданий по педагогической практике

### Раздел педагогической работы

1. Провести самостоятельно зачетное занятие на материале, включенном в рабочие программы образовательной организации.
2. Представить развернутый план-конспект зачетного занятия на материале, включенном в рабочие программы образовательной организации.
3. В журнале практиканта отразить проведение всех занятий в качестве помощника специалиста по ФК и спорту (или практиканта, проводящего занятие) и самостоятельно.

### Раздел методической и научно-исследовательской работы

1. Провести наблюдения и педагогический анализ занятий по физической культуре. Письменный вариант одного из них представить в журнале.
2. Провести хронометрирование на занятиях с расчетами общей и моторной плотности занятия
3. Провести регистрацию ЧСС на занятиях по физической культуре с целью определения уровня и динамики нагрузки.

### Раздел внеклассной и воспитательной работы

1. Провести работу по изучению особенностей занимающихся, составить их психолого-педагогическую характеристику.
2. Принять участие в организации и проведении воспитательной работы по плану образовательной организации.
3. Провести тематические беседы по физической культуре и спорту.
4. Принять участие в организации и проведении соревнований по виду спорта или другого внеклассного спортивно-массового мероприятия.
5. Оказать помощь образовательной организации в организации и проведении секционных занятий по виду спорта и (или) внеклассных занятий оздоровительной направленности. Проведение внеклассной работы отражается в журнале практиканта.

### Индивидуальное задание студенту АНОО ВО «ПССИ» по педагогической практике:

#### 1. Организационная работа.

1. принять участие в установочной конференции, на которой студент знакомится с содержанием и порядком прохождения практики, программой и отчетными документами;
2. пройти собеседование с руководителями ОУ, с учителями физической культуры, организаторами внеклассной работы;
3. изучить документы планирования и учета работы по физическому воспитанию ОУ;
4. ознакомиться с оставлением расписания занятий;
5. принять участие в совещаниях группы, проводимыми специалистами по физической культуре и спорту по вопросам организации различных видов работ, консультирования по психолого-педагогическим и учебно-методическим аспектам работы практиканта;

6. подготовиться и принять участие в совещании группы по итогам практики совместно с работниками ОУ и руководителем практики;

7. подготовиться и принять участие в итоговой конференции по практике, проводимой в АНОО ВО «ПССИ».

## **2. Учебно-методическая работа:**

1. изучить содержание документов планирования по практическим дисциплинам на период прохождения педагогической практики;

2. составить конспекты занятий на основе поурочного плана;

3. принять участие в организации и проведении внеклассной работы по физическому воспитанию в образовательной организации;

4. осуществить просмотр занятий ФК практикантами с последующим их обсуждением;

5. провести педагогический анализ урока практиканта (на основе анализа пульсограммы урока физической культуры);

6. самостоятельно провести не менее 2 занятий ФК, с обязательным наличием конспектов к ним, обсуждением, самоанализом и оценкой учителя ФК или руководителя практики;

7. провести контрольный урок в присутствии учителя ФК и членов бригады с последующим обсуждением и оценкой;

8. выполнить задания по педагогике, психологии, теории и методике обучения физической культуре с последующей их оценкой;

9. регулярно заполнять дневник практиканта и своевременно представлять отчетную документацию руководителю практики.

## **3. Внеклассная работа:**

1. принять участие в подготовке, организации и проведении спортивно-массовых мероприятий по плану образовательной организации (внутришкольные соревнования, спортивные праздники, дни здоровья и т.д.);

2. принять участие в организации сборных команд образовательной организации при подготовке их к районным (городским) соревнованиям: оповещение и сбор участников, помощь в подготовке инвентаря, консультирование учащихся по технике и тактике выступления в соревнованиях и пр.;

3. принять участие в работе спортивных секций в качестве помощника;

4. принять участие в работе судейской коллегии в образовательной организации;

5. выполнить отдельные поручения руководителя практики по оказанию практической и методической помощи физкультурному активу образовательной организации;

6. провести дополнительные занятия с учащимися в группах ОФП в рамках подготовки к сдаче ВФСК «ГТО»;

7. принять участие в подготовке мест занятий (разметка, подготовка дополнительного инвентаря, плакатов и т.д.).

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИКИ (ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННО СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ)**

При выполнении различных видов работ на педагогической практике используются следующие информационные технологии и программное обеспечение:

- система мультимедиа, компьютерные учебные материалы, компьютерные программы для выполнения презентаций;
- самостоятельная и учебно-исследовательская работа с педагогической, учебно-методической и научной литературой, с источниками Интернет, с использованием справочно-правовой системы [www.Twirpx.com](http://www.Twirpx.com) и электронной библиотечной информационно-справочной системы [www.Znanium.com](http://www.Znanium.com).
- текстовый редактор Microsoft Word;
- электронные таблицы Microsoft Excel;
- презентационный редактор Microsoft Power Point.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ «Интернет», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

### **9.1. Основная литература**

1. Ж.К. Холодов Теория и методика ФК и С: учебник /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-480 с.
2. В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов Практикум по теории и методике ФКиС: уч. пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-208 с.
3. Ю.Д. Железняк Теория и методика спортивных игр: учебник /Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов; под редакц. Ю.Д. Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-464 с.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. N 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура".

### **9.2. Дополнительная литература**

1. М.Л. Журавин Теория и методика гимнастики: учебник / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская и др.; под редакц. М.Л. Журавина, Е.Г Сайкиной.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 496 с.
2. Ю.М. Макаров Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник /Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.; под редакц. Ю.М. Макарова.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272 с.

### **9.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронная библиотечная система [www.Znanium.com](http://www.Znanium.com)
2. Электронная справочная системы [www.Twirpx.com](http://www.Twirpx.com)
3. Электронная библиотечная система <http://lib.lesgaft.spb.ru>
4. Бесполов Д.В. Использование системы «Зеркало» при обучении технике владения мячом и для развития коммуникативных качеств. Эл.ресурс. Диск в библиотеке ПССИ.
5. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры.– М. : Советский спорт, 2007. – 140 с. Эл.версия в открытом доступе: <http://fizcultura.ucoz.ru>

6. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Программа «Физическая культура». Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1–4-х классов. Эл.версия в открытом доступе: <http://www.school2100.ru/uroki/elementary/fizra.php>

7. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2004. — 272 с. Эл.версия в открытом доступе: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

8. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" Эл.версия в открытом доступе: <http://regobraz.ru/statia.php?nm=173>

9. Спорт в образовательной организации. Методическая газета для учителей физической культуры и тренеров. Эл.ресурс. Все номера за 2013 год. Диск в библиотеке ПССИ.

10. Спорт в образовательной организации. Методическая газета для учителей физической культуры и тренеров. Эл.ресурс. Все номера за 2013 год. Диск в библиотеке ПССИ.

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

Для выполнения стационарной педагогической практики необходимо: компьютерный класс; библиотечные ресурсы.

Выездная Педагогическая практика проводится на материально-технической базе организации, принимающей студента на практику.

## **11. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

- при определении мест прохождения практик обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ учитываются рекомендации, содержащиеся в заключении психолого-медико-педагогической комиссии, или рекомендации медико-социальной экспертизы, содержащиеся в ИПРА инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда;
- при необходимости для прохождения практики создаются специальные рабочие места в соответствии с характером ограничений здоровья, а также с учетом характера труда и выполняемых трудовых функций. Формы проведения практики для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть установлены с учетом их индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- учет индивидуальных особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ может быть отражен в индивидуальном задании на практику.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ФОРМА ДНЕВНИКА-ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ**

АНОО ВО «Подольский социально-спортивный институт»

**Дневник-отчет по практике**

Вид практики: **Б2.У.2**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА**

(Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки - Физкультурное образование

Уровень высшего образования - Бакалавриат

Форма обучения - очная

Группа \_\_\_\_\_

Подольск, 2018

## **1. Индивидуальное задание на практику**

### **Раздел педагогической работы**

1. Провести самостоятельно зачетное занятие на материале, включенном в рабочие программы образовательной организации.
2. Представить развернутый план-конспект зачетного занятия на материале, включенном в рабочие программы образовательной организации.
3. В журнале практиканта отразить проведение всех занятий в качестве помощника специалиста по ФК и спорту (или практиканта, проводящего занятие) и самостоятельно.

### **Раздел методической и научно-исследовательской работы**

1. Провести наблюдения и педагогический анализ занятий по физической культуре. Письменный вариант одного из них представить в журнале.

### **Раздел внеклассной и воспитательной работы**

1. Провести работу по изучению особенностей занимающихся, составить их психолого-педагогическую характеристику.
2. Принять участие в организации и проведении воспитательной работы по плану образовательной организации.
3. Провести тематические беседы по физической культуре и спорту.
4. Принять участие в организации и проведении соревнований по виду спорта или другого внеклассного спортивно-массового мероприятия.
5. Оказать помощь образовательной организации в организации и проведении секционных занятий по виду спорта и (или) внеклассных занятий оздоровительной направленности. Проведение внеклассной работы отражается в журнале практиканта.

## **2. Отметка о проведении инструктажа**

**По безопасным методам работы, санитарным нормам и противопожарной безопасности инструктаж провел**

---

---

Подпись \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_





#### 4. Характеристика практиканта:

---

Работал в \_\_\_\_\_

(подразделение, должность, сроки)

Количество выходов на работу \_\_\_\_\_ дней

Пропущено \_\_\_\_\_ дней, из них по неуважительной причине \_\_\_\_\_

Программу практики выполнил ПОЛНОСТЬЮ, В ОСНОВНОМ,  
с оценкой \_\_\_\_\_

Замечания по трудовой дисциплине: ИМЕЕТ, НЕ ИМЕЕТ.

Отношение к работе ( ) старателен, ( ) инициативен.

Замечания по качеству выполнения работ: ИМЕЕТ, НЕ ИМЕЕТ.

Замечания по технике безопасности: ИМЕЕТ, НЕ ИМЕЕТ.

Замечания по поведению в трудовом коллективе: ИМЕЕТ, НЕ ИМЕЕТ.

Общественная активность в трудовом коллективе

Поощрения, взыскания НЕ ИМЕЕТ, ИМЕЕТ за

---

Особые показатели и характеристики \_\_\_\_\_

---

Руководитель практики от предприятия \_\_\_\_\_

М. П.

Руководитель практики от института \_\_\_\_\_

М. П.



## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы «Б2.У.2 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА» по подготовке бакалавра по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: Физкультурное образование

<b>Цель изучения практики</b>	<p><b>Целями</b> педагогической практики являются: углубление и закрепление в условиях практической деятельности профессионально важных знаний и умений, полученных при изучении теоретических дисциплин; приобретение навыков и компетенций выполнения соответствующих должностных обязанностей преподавателя физической культуры в образовательных учреждениях по всем видам профессиональной деятельности; формирование и совершенствование личностных и социально значимых качеств, мотивов и потребностей, обеспечивающих эффективную самостоятельную профессиональную деятельность.</p> <p>Результаты освоения практики определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.</p> <p>Бакалавр по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура должен решать следующие профессиональные <b>задачи</b> в соответствии с видами профессиональной деятельности и образовательной программой:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельное изучение нормативно-правовых документов, регламентирующих создание и деятельность организации физкультурно-оздоровительного учреждения;</li><li>- ознакомление с основными направлениями физкультурно-оздоровительной деятельности, с видами оказываемых услуг;</li><li>- изучение организационной структуры и системы управления педагогическим учреждением, функций его структурных подразделений;</li><li>- ознакомление с педагогическим процессом по физическому воспитанию, его содержанием и особенностями в данном учреждении;</li><li>- ознакомление с системой спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в данном учреждении;</li><li>- практическое изучение методов спортивной и физкультурно-оздоровительной работы, обобщение и анализ учебных занятий, работа с документами;</li><li>- ознакомление с системой работы педагогического, психологического и медицинского персонала, должностными обязанностями сотрудников различного уровня и направлениями педагогической, психологической и медицинской деятельности в образовательных учреждениях;</li><li>- непосредственное практическое участие студента в работах по выполнению отдельных видов деятельности связанной с физкультурно-оздоровительной педагогической работой.</li></ul>
<b>Место практики в структуре образовательной</b>	<p>Педагогическая практика входит в блок 2 «Практики» в составе учебного плана основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.</p> <p>Педагогическая практика в общеобразовательной школе</p>

<b>программы</b>	опирается на знания, умения и компетенции, сформированные при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт, История физической культуры, Педагогика и психология, Правовые основы профессиональной деятельности, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Биомеханика двигательной деятельности, Теория и методика физической культуры, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Подвижные игры, Содержание и виды физкультурно-оздоровительной деятельности.
<b>Перечень планируемых результатов обучения по практике</b>	
<b>Компетенции, формируемые в результате освоения практики</b>	<p>В результате освоения педагогической практики у студента должны быть сформированы компетенции, установленные программой бакалавриата:</p> <p><b>универсальные компетенции:</b></p> <p>УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;</p> <p>УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;</p> <p>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;</p> <p>УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);</p> <p><b>общепрофессиональные компетенции:</b></p> <p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;</p> <p>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;</p> <p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;</p> <p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;</p> <p>ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;</p> <p>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;</p> <p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;</p>
<b>Знания, умения и навыки,</b>	<p>После прохождения практики студент должен <b>знать</b>:</p> <p>- технику безопасности при проведении уроков по физической</p>

<p><b>получаемые в результате освоения практики</b></p>	<p>культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику физических упражнений и методику обучения;</li> <li>- методы и приемы организации индивидуальной и групповой работы по ФК с детьми;</li> <li>- содержание учебной документации по разделам школьной программы;</li> <li>- правила соревнований по изучаемым (в данной четверти) видам спорта;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с документами планирования и учета работы по физическому воспитанию в школе;</li> <li>- работать со специальной и научно-методической литературой;</li> <li>- общаться и руководить группой;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами и учащимися в процессе организации и проведения учебной и внеклассной работы;</li> <li>- анализировать результаты своей профессиональной деятельности и деятельности своих товарищей;</li> </ul> <p><b>предоставить:</b></p> <p>Дневник - отчет практиканта, в котором имеются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- план прохождения практики;</li> <li>- расписание уроков на основе плана-графика ОУ;</li> <li>- индивидуальный план работы на практике;</li> <li>- 3 фрагмента различных частей урока;</li> <li>- 12 конспектов самостоятельно проведенных уроков или занятий;</li> <li>- пульсограмма урока физической культуры;</li> <li>- хронометраж урока физической культуры;</li> <li>- педагогический анализ урока;</li> <li>- конспект зачетного урока;</li> <li>- самооценка результатов практики;</li> <li>- отзыв - характеристика на студента-практиканта с общей оценкой по практике и печатью ОУ.</li> </ul>
<p><b>Трудоемкость практики и виды учебной работы</b></p>	<p>ЗЕ-3 (108 часов)</p>
<p><b>Программой практики предусмотрены следующие виды занятий</b></p>	<p>Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы практики: максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организационно-ознакомительный этап - 8 часов;</li> <li>- педагогическая работа - 34 часа;</li> <li>- методическая и научно-исследовательская работа - 20 часов;</li> <li>- внеклассная и воспитательная работа - 30 часов;</li> </ul> <p>Ведение документации, включая подготовку отчета по практике - 16 часов.</p>
<p><b>Краткая характеристика практики</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Раздел педагогической работы</b></p> <p>1. Провести самостоятельно зачетное занятие на материале,</p>

	<p>включенном в рабочие программы образовательной организации.</p> <p>2. Представить развернутый план-конспект зачетного занятия на материале, включенном в рабочие программы образовательной организации.</p> <p>3. В журнале практиканта отразить проведение всех занятий в качестве помощника специалиста по ФК и спорту (или практиканта, проводящего занятие) и самостоятельно.</p> <p style="text-align: center;"><b>Раздел методической и научно-исследовательской работы</b></p> <p>1. Провести наблюдения и педагогический анализ занятий по физической культуре. Письменный вариант одного из них представить в журнале.</p> <p>2. Провести хронометрирование на занятиях с расчетами общей и моторной плотности занятия</p> <p>3. Провести регистрацию ЧСС на занятиях по физической культуре с целью определения уровня и динамики нагрузки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Раздел внеклассной и воспитательной работы</b></p> <p>1. Провести работу по изучению особенностей занимающихся, составить их психолого-педагогическую характеристику.</p> <p>2. Принять участие в организации и проведении воспитательной работы по плану образовательной организации.</p> <p>3. Провести тематические беседы по физической культуре и спорту.</p> <p>4. Принять участие в организации и проведении соревнований по виду спорта или другого внеклассного спортивно-массового мероприятия.</p> <p>5. Оказать помощь образовательной организации в организации и проведении секционных занятий по виду спорта и (или) внеклассных занятий оздоровительной направленности. Проведение внеклассной работы отражается в журнале практиканта.</p>
<p><b>Используемые информационные, инструментальные и программные средства</b></p>	<p><b>Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Электронная библиотечная система <a href="http://www.Znanium.com">www.Znanium.com</a></li> <li>- Электронная справочная системы <a href="http://www.Twirpx.com">www.Twirpx.com</a></li> <li>- Электронная библиотечная система <a href="http://lib.lesgaft.spb.ru">http://lib.lesgaft.spb.ru</a></li> <li>- Бесполов Д.В. Использование системы «Зеркало» при обучении технике владения мячом и для развития коммуникативных качеств. Эл.ресурс. Диск в библиотеке ПССИ.</li> <li>- Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры.– М. : Советский спорт, 2007. – 140 с. Эл.версия в открытом доступе: <a href="http://fizcultura.ucoz.ru">http://fizcultura.ucoz.ru</a></li> <li>- Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. Программа «Физическая культура». Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1–4-х классов. Эл.версия в открытом доступе: <a href="http://www.school2100.ru/uroki/elementary/fizra.php">http://www.school2100.ru/uroki/elementary/fizra.php</a></li> <li>- Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2004. — 272 с. Эл.версия в</li> </ul>

	<p>открытом доступе: <a href="http://zolk.in.gym5cheb.ru/p22aa1.html">http://zolk.in.gym5cheb.ru/p22aa1.html</a></p> <p>- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" Эл.версия в открытом доступе: <a href="http://regobraz.ru/statia.php?nm=173">http://regobraz.ru/statia.php?nm=173</a></p> <p>- Спорт в образовательной организации. Методическая газета для учителей физической культуры и тренеров. Эл.ресурс. Все номера за 2013 год. Диск в библиотеке ПССИ.</p> <p>- Спорт в образовательной организации. Методическая газета для учителей физической культуры и тренеров. Эл.ресурс. Все номера за 2013 год. Диск в библиотеке ПССИ.</p>
<b>Формы контроля знаний</b>	Выполнение контрольных заданий
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет с оценкой