


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой
 С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной практики (лагерный сбор (лыжный спорт))

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата
по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

с направленностью (профилем)
Физическая культура

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы практики

Разработчик(и):

Цыпленкова Е.С., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



1 Цель и задачи прохождения практики

Целью прохождения практики является формирование у студентов знаний и умений, необходимых тренеру-преподавателю по лыжному спорту для самостоятельной работы в различных образовательных и физкультурных учреждениях.

Задачами прохождения практики являются:

- освоение студентами понятий и терминов современного лыжного спорта;
- формирование у студентов основ методики обучения различным лыжным ходам;
- применение знаний, умений и навыков, полученных студентами в процессе обучения;
- приобретение профессионально-педагогических навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжному спорту;
- формирование устойчивого интереса к профессиональной деятельности.

2 Вид, тип практики, способ (при наличии) и форма (формы) ее проведения

Вид практики – учебная практика.

Тип практики – лагерьный сбор (лыжный спорт).

Способ проведения практики – стационарная.

Форма проведения практики – дискретно по видам практик - путем выделения в календарном учебном графике непрерывного периода учебного времени для проведения каждого вида практики.

Учебный процесс по практике организуется в форме практической подготовки обучающихся.

3 Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате прохождения практики обучающийся должен:

Знать:

1) виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1).

Уметь:

1) применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.2).

Владеть:

1) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Место практики в структуре образовательной программы

Практика относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Практика проводится в 3 семестре.

5 Объем практики в зачетных единицах и ее продолжительность в неделях либо в академических часах

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Продолжи-тельность		Объем контактной работы в академических часах		Объем иных форм образовательной деятельности в академических часах
			в неделях	в академических часах	Работа с руководителем практики от университета	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения							
3	ДЗ	3	2	108	0,75	0,25	107

Условные сокращения: ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой); ДППП – практика проводится дискретно по периодам проведения практик - путем чередования в календарном учебном графике периодов учебного времени для проведения практик с периодами учебного времени для проведения теоретических занятий, продолжительность практики исчисляется только в академических часах.

К иным формам образовательной деятельности при прохождении практики относятся:

- ознакомление с техникой безопасности;
- выполнение обучающимся индивидуального задания под руководством руководителя практики;
- составление обучающимся отчёта по практике.

6 Структура и содержание практики

Учебная практика проводится на лыжной базе ИПФКСТ ТулГУ, имеющей необходимые условия для организации практики.

Обучающиеся в период прохождения практики выполняют индивидуальные задания, предусмотренные рабочей программой практики, соблюдают правила внутреннего распорядка организации, на базе которой проводится практика, соблюдают требования охраны труда и пожарной безопасности.

Обучающиеся изучают технические и методические основы обучения лыжным ходам, анализируют технику двигательных действий, учатся определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения, составляют

план-конспект занятия, проводят занятия и соревнования по лыжным гонкам в качестве помощника преподавателя.

Кроме того, бакалавры в период прохождения практики участвуют в решении текущих вопросов, выполняют поручения преподавателя, фиксируют промежуточные результаты работы, что должно быть подтверждено оформленным отчетом по практике.

Этапы (периоды) проведения практики

№	Этапы (периоды) проведения практики	Виды работ
1	Организационный	Проведение организационного собрания. Инструктаж по технике безопасности. Разработка индивидуального задания.
2	Основной	Выполнение индивидуального задания.
3	Заключительный	Составление отчёта по практике. Защита отчёта по практике (дифференцированный зачет).

Примеры индивидуальных заданий

Задание 1. Ознакомиться с традициями и формами работы образовательной организации и педагогическим коллективом базы практики.

Задание 2. Изучить и проанализировать основные документы деятельности преподавателя по лыжному спорту.

Задание 3. Посетить занятия по лыжному спорту, проводимые преподавателем.

Задание 4. Провести педагогический анализ занятия по лыжному спорту.

Задание 5. Разработать и оформить план-конспект занятия по лыжному спорту.

Задание 6. Изучить правила проведения соревнований по лыжному спорту.

Задание 7. Разработать и оформить план соревнований по лыжным гонкам.

Задание 8. Принять участие в организации соревнований по лыжным гонкам в качестве помощника преподавателя.

7 Формы отчетности по практике

Промежуточная аттестация обучающегося по практике проводится в форме дифференцированного зачета (зачета с оценкой), в ходе которого осуществляется защита обучающимся отчета по практике. Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения при прохождении практики представлена ниже.

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (дифференцированный зачет)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Дифференцированный зачет за прохождение практики определяется по конечному результату и формируется в процессе защиты отчета по практике. Он складывается из следующих составляющих:

1. качество выполнения программы практики (включая индивидуальное задание) – до 60 баллов;
2. качество оформления отчета – до 10 баллов;
3. отзыв со стороны руководителя практикой – до 10 баллов;

4. качество защиты отчета по практике – до 20 баллов.

Требования к отчёту по практике

Отчет предоставляется в распечатанном виде. Страницы текста должны соответствовать формату А4 (210х297мм). Текст отчета должен быть выполнен на одной стороне листа. Общий объем – не менее 10 страниц (без списка использованной литературы и приложений).

Рекомендуется подготовка текста в среде Windows, в редакторе Word. Параметры документа следующие: интервал – 1,5, кегль (размер) – 14, шрифт - Times New Roman. Размеры полей: левое – 30мм, правое – 10мм, верхнее – 20мм, нижнее – 20мм. Выравнивание текста – по ширине страницы.

8 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике

Ниже приведен перечень контрольных вопросов и (или) заданий, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках защиты отчета по практике. Они позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения, указанных в разделе 3.

Перечень контрольных вопросов и (или) заданий

1. Какие средства физической культуры и спорта Вы применяли в процессе прохождения практики для сохранения и укрепления психофизической подготовки? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

2. Как Вы использовали в ходе практики средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

3. Назовите средства и методы укрепления индивидуального здоровья, которые Вы использовали во время прохождения практики (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).

4. Назовите средства и методы физического самосовершенствования, которые Вы использовали во время прохождения практики (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).

5. В чем заключается педагогический анализ занятия по лыжному спорту? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

6. Что является главной целью анализа занятия по лыжному спорту? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

7. Что собой представляет подготовительная часть занятия? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

8. Что собой представляет основная часть занятия? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

9. Что собой представляет заключительная часть занятия? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

10. Определите роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).

11. Перечислите и опишите виды лыжного спорта согласно современной классификации (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).

12. Составьте комплексы подводящих и подготовительных упражнений для овладения элементами техники классических и коньковых лыжных ходов, способов подъемов, спусков,

торможений и поворотов (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).

13. Опишите основные ошибки при передвижении на лыжах классическим и коньковым ходами. С помощью каких подводящих и подготовительных упражнений их можно исправить? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

14. Опишите основные ошибки при прохождении поворотов, спусков и подъемов и торможении на лыжах. С помощью каких подводящих и подготовительных упражнений их можно исправить? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

15. Перечислите игры на лыжах, способствующие овладению навыками и технике передвижения на лыжах (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).

16. Какие виды старта используются на соревнованиях по лыжным гонкам? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

17. Перечислите документацию, необходимую для проведения соревнований по лыжным гонкам (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).

18. Опишите требования к лыжным трассам и местам проведения соревнований по лыжным гонкам (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).

19. Составьте план проведения соревнований по лыжным гонкам (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

20. Какие ошибки могут быть допущены при организации и проведении соревнований по лыжным гонкам? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

9 Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики

Для проведения практики необходимо наличие лыжной базы, спортивного инвентаря (лыжи, крепления, лыжные ботинки, лыжные палки), раздевалок, подготовленной лыжной трассы.

10 Перечень учебной литературы и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для проведения практики

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др. – М.: «Издательский центр Академия», 2012. – 176 с.

3. Нагорный В.Э. Лыжный спорт / В.Э. Нагорный. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 256 с.

Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник / И.М. Бутин. – М.: Владос, 2003. – 166 с.

2. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 40 с.
3. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 года / Федерация лыжных гонок России. – М.: САП, 2001. – 189 с.
4. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебное пособие / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 305 с.
5. Туренков А.Н. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований: учебное пособие / А.Н. Туренков. – Кемерово: КемГУ, 2009. – 112 с.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;
2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: [https://tsutula.bibliotech.ru](https://tsutula.bibliotech.ru;);
3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
4. Все о лыжном спорте - <http://www.ski-life.ru>
5. Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru>

11 Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Пакет офисных приложений «МойОфис».