


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 (тренинговой практики)**

**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная


Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

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 – тренерская.

Способ проведения практики – стационарная.

Форма проведения практики – 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.

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) историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.1);

2) физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.1);

3) анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.1);

4) принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.1);

5) истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта (код компетенции – ОПК-4, код индикатора – ОПК-4.1);

6) цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.1);

7) закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.1);

8) основные правила техники безопасности (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.1);

9) санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.1);

10) факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.1);

11) основы эффективных коммуникаций (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

12) нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

13) методы оценки качества и результативности работы подчиненных (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

14) основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

15) основные положения управленческих наук и организационные основы сферы физической культуры и спорта (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

16) методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.1);

17) положение или регламент и расписание спортивных соревнований (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.1);

18) правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.1);

19) федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.1);

20) методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.1);

21) 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);

22) классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайных ситуаций (код компетенции – УК-8, код индикатора – УК-8.1).

#### **Уметь:**

1) определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.2);

2) проектировать и организовывать занятия (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.2);

3) анализировать полученную информацию и делать выводы, прогнозировать динамику изменений (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.2);

4) определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.2);

5) использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий (код компетенции – ОПК-4, код индикатора – ОПК-4.2);

6) 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 (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.2);

7) 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 (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.2);

8) 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 (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.2);

9) проводить профилактику травматизма (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.2);

10) оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.2);

11) проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.2);

12) распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.2);

13) оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.2);

14) устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

15) поддерживать учебную дисциплину во время занятий (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

16) предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

17) учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

18) корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

19) применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

20) вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

21) планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.2);

22) определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.2);

23) оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.2);

24) составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.2);

25) 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);

26) поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях (код компетенции – УК-8, код индикатора – УК-8.2).

#### **Владеть:**

1) методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.3);

2) навыками измерения основных физиологических параметров в различных состояниях организма (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.3);

3) навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.3);

4) методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.3);

5) техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов (код компетенции – ОПК-4, код индикатора – ОПК-4.3);

6) навыками использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.3);

7) навыками 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 (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.3);

8) оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.3);

9) проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.3);

10) проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.3);

11) составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.3);

12) обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.3);

13) навыками определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.3);

14) навыками составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.3);

15) современными методами оценки эффективности работы в сфере физической культуры и спорта, навыками планирования деятельности физкультурно-спортивных организаций и проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.3);

16) навыками подготовки положения о соревновании (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.3);

17) определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.3);

18) составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.3);

19) участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия (код компетенции – ОПК-13, код индикатора – ОПК-13.3);

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

21) методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты и оказанию первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций (код компетенции – УК-8, код индикатора – УК-8.3).

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 академи-ческих часах	Работа с руководителем практики от университета	Промежуточ-ная аттестация	
Очная форма обучения							
3	ДЗ	3	ДППП	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			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобалльная система оценивания				
Академическая система оценивания (дифференцированный зачет)	Неудовлетво рительно	Удовлетвори тельно	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. Назовите цели, задачи и основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3).

2. Назовите основные правила техники безопасности, которыми Вы пользовались в процессе прохождения практики (код компетенции – ОПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3).

3. Какие основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе, Вы использовали на практике? (код компетенции – ОПК-10, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3)

4. Назовите причины, признаки и последствия опасностей и способы защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения (код компетенции – УК-8, коды индикаторов достижения компетенции – УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3).

5. В чем заключается педагогический анализ занятия по лыжному спорту? (код компетенции – ОПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3)

6. Что является главной целью анализа занятия по лыжному спорту? (код компетенции – ОПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3)

7. Что собой представляет подготовительная часть занятия? (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3)

8. Что собой представляет основная часть занятия? (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3)

9. Что собой представляет заключительная часть занятия? (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3)

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

11. Перечислите и опишите виды лыжного спорта согласно современной классификации (код компетенции – ОПК-4, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3).

12. Составьте комплексы подводящих и подготовительных упражнений для овладения элементами техники классических и коньковых лыжных ходов, способов подъемов, спусков, торможений и поворотов (код компетенции – ОПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3).

13. Опишите основные ошибки при передвижении на лыжах классическим и коньковым ходами. С помощью каких подводящих и подготовительных упражнений их можно исправить? (код компетенции – ОПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3).

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 – ОПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3).

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 – ОПК-13, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3)

17. Перечислите документацию, необходимую для проведения соревнований по лыжным гонкам (код компетенции – ОПК-13, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3).

18. Опишите требования к лыжным трассам и местам проведения соревнований по лыжным гонкам (код компетенции – ОПК-13, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3)

19. Составьте план проведения соревнований по лыжным гонкам (код компетенции – ОПК-13, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3).

20. Какие ошибки могут быть допущены при организации и проведении соревнований по лыжным гонкам? (код компетенции – ОПК-13, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3)

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

3. 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.

### **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. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт). Ч.1: монография / В.И. Столяров. – Москва: Русайнс, 2017. – 159 с.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 года / Федерация лыжных гонок России. – М.: САП, 2001. – 189 с.

5. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебное пособие / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 305 с.

6. 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 читальный зал “БИБЛИОТЕХ”: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам.- Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru/>, по паролю. - Загл. с экрана.
2. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики, режим доступа: <http://elibrary.ru/> , по паролю. - Загл. с экрана.
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks: библиотека печатных и электронных книг, режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> , по паролю. - Загл. с экрана.
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».