

**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 ФОТ  
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой



С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ  
(ТРЕНЕРСКОЙ ПРАКТИКИ)**

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

**49.03.01 Физическая культура**

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

**Форма обучения: очная, заочная**

**Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23**

**Тула 2023 год**

## Разработчик(и) методических указаний

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 – лагерный 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, продолжительность практики исчисляется только в академических часах (108).

Практика проводится в 3 семестре.

## 3. 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 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.

### 4. 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.

## **5. 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. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLine» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.
7. Все о лыжном спорте - <http://www.ski-life.ru>.
8. Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru>.

## **6. 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».

