

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 06.06.2022 16:46:45  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

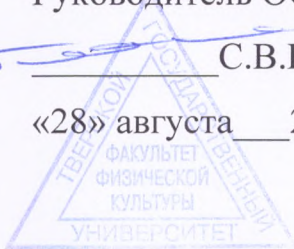
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП

  
С.В.Комин

«28» августа 2020 г.



**Рабочая программа практики**  
учебная ознакомительная практика

49.03.01 физическая культура  
Направление подготовки

Направленность (профиль)  
физкультурное образование

Для студентов 1 курса очная и заочная формы обучения

БАКАЛАВРИАТ

Составитель: к.б.н., доцент Сурсимова О.Ю.



## 1. Общая характеристика практики

Вид практики	<i>Учебная</i>
Тип практики	<i>ознакомительная</i>
Способ проведения ( <i>при наличии во ФГОС ВО 3++</i> )	<i>Стационарная\ Выездная</i>
Форма проведения	<i>Непрерывная</i>

## 2. Цель и задачи практики

Данный вид практики является ознакомительным, связан с важнейшими задачами профессиональной деятельности бакалавра – педагогической и тренерской. Будущие специалисты в области физической культуры должны знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять её на практике. Непременным условием успешной его деятельности является уверенное овладение знаниями по истории развития лыжного спорта, технике, тактике, системе подготовки спортсменов, по методике ведения научно-исследовательской работы, по организации и проведению соревнований.

Учебная практика проводится с целью формирования у студентов профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для прохождения производственной практики и дальнейшей самостоятельной работы.

**1. Цель курса:** формирование профессиональных умений специалиста по физической культуре в области базового вида спорта – лыжные гонки.

**Задачи:** изучить:

- Методику и организацию обучения техники передвижения на лыжах
- Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке
- особенности организации соревнований по лыжным гонкам

## 3. Место практики в структуре ООП

В соответствии с графиком учебного процесса практика проводится на 1 курсе очной и заочной форм обучения общая трудоемкость составляет 6 ЗЕТ. Базой практики является Тверской государственный университет.

**4. Общая трудоемкость практики** составляет 6 зачетных единиц, продолжительность – 4 недель, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 12 часов, **контактная внеаудиторная работа:** самостоятельная работа на базе практики 108 часов;

**самостоятельная работа:** 96 часов.

*Для заочной формы*

**контактная аудиторная работа:** лекции 2 часов, **контактная внеаудиторная работа:** самостоятельная работа на базе практики 120 часов;

**самостоятельная работа:** 94 часов.

**5. Планируемые результаты обучения при прохождении практики, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы ОПК-3.1; ОПК-3.2; ОПК-3.3; ОПК-4.1; ОПК-4.2; ОПК-4.3; ОПК-4.4; ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-7.3)**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения при прохождении практики
<i>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</i>	<i>Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической) проводит занятия по базовым видам спорта, организует физкультурно-спортивные мероприятия использует комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</i>
<i>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i>	<i>знает Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов), нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки оценивает результативность тренировочного процесса, а также соотношения нормативных и достижимых</i>

	значений данных показателей для конкретного спортсмена Обучает основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация образцового выполнения комплексов упражнений (тестов)
ОПК-7 обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, оказывать первую доврачебную помощь обеспечивает в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм Выявляет угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности Оказывает первую помощь, использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты

**6. Форма промежуточной аттестации (форма отчетности по практике)**

\_\_зачет с оценкой\_\_.

**Время проведения практики:** курс   1  , семестр   2  .

**7. Язык преподавания** русский.

**8. Место проведения практики (база практики)**

*Тверской госуниверситет, факультет физической культуры*

**Перечень профильных организаций/предприятий (баз практик), с которыми заключены долгосрочные договоры для проведения практики**

№ п\п	Предприятие/организация	Реквизиты и сроки действия договоров

**9. Содержание практики, структурированное по темам (разделам, этапам) с указанием отведенного на них количества академических часов**

**и видов учебных занятий/работы** (согласовывается отдельным документом с руководителем практики от профильной организации)

Учебная программа – наименование разделов / тем, этапов	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа на базе практики (час.)
		Лекции	Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы	Самостоятельная работа на базе практики	
Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним	55	4		27	23
Методика и организация обучения техники передвижения на лыжах	55	4		27	24
. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке	53	2		27	24
Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	52	2		27	23
<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>12</b>		<b>108</b>	<b>96</b>

*Для ЗФО*

Учебная программа – наименование разделов / тем, этапов	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы	Самостоятельная работа на базе практики	

Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним	53			30	23
Методика и организация обучения техники передвижения на лыжах	54	2		30	24
. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке	53			30	23
Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	54			30	24
<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>2</b>		<b>120</b>	<b>94</b>

**Рабочий график (план) проведения практики** (*составляется руководителем практики от университета*)

*При проведении практики в профильной организации руководителем практики от университета и руководителем практики от профильной организации составляется совместный рабочий график (план) проведения практики.*

**Индивидуальные задания для обучающихся, выполняемые в период практики** (*составляются руководителем практики от университета, согласовываются с руководителем практики от профильной организации*)

**10. Перечень отчетной документации и требования к ней** (включая оценочные материалы)

Формы отчетности по практике – дифференцированный зачет.

Отчетная документация включает в себя:

1. План работы практиканта

Число, месяц	Вид запланированной работы	Отметка о выполнении
1.02.17	Инструктаж по технике безопасности	

2. Отчет практиканта

**ОТЧЕТ  
О ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ  
ПРАКТИКИ**

ФИО студента:

Направление: 49.03.01 физическая культура

Практика проводилась в период:

Практика проводилась на базе:

Целью формирования профессиональных умений специалиста по физической культуре в области базового вида спорта – лыжные гонки.

Для достижения цели практикантом под контролем руководителя были проведены следующие виды работ: (ПРИМЕР)

1. Изучена система организация проведения учебных занятий по лыжным гонкам
2. Изучены техники лыжных ходов
3. Изучены инструкции по технике безопасности проведения учебных занятий
4. В подготовке занятий использовались знания теории методики физической культуры, проработаны на практике
5. Проведены мероприятия направленные на пропаганду ЗОЖ, воспитания моральных принципов спортивной конкуренции

Были получены следующие результаты: (ПРИМЕР)

Виды лыжных ходов

Планирование учебных занятий

Подбор инвентаря, подбор места занятий, подготовка трассы

Дата:

Подпись студента

. Основной формой контроля является умение и владения техникой лыжного хода, сдача нормативов, опрос и тестирование студентов по методике организации занятия.

*Задание: продемонстрировать на практике:*

### **Практические задания.**

1. Основы техники лыжника-гонщика. Лыжные ходы – естественные способы передвижения человека. Сходство и различие лыжных ходов. Показатели качества техники передвижения на лыжах: естественность, эффективность, экономичность, устойчивость, вариативность. Фазы движений в течение цикла. Чередование одиночной и двойной опоры. Характеристика внутренних и внешних сил и их взаимодействие при передвижении лыжника. Пути движения общего центра (ОЦТ) тела. Длина и частота (темп) шагов. Периоды и фазы движений в течении цикла. Фазы толчка и фазы свободного скольжения. Классификация способов передвижения на лыжах.

1). Лыжные ходы.

Классические:

- попеременные – двухшажный;
- одновременные – бесшажный;
- одношажный (скоростной и основной) и двухшажный.

Коньковые:

- без отталкивания палками – с маховыми движениями руками и без них;
- с отталкиванием палками – попеременный;
- одновременные:
- полуконьковый и двухшажный – с одним и двумя отталкиваниями обеими палками.

2). Переходы:

- с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переходы с прокатом и со свободным движением рук;
- с попеременных ходов на одновременные – без шага и через один скользящий шаг.

3). Способы преодоления подъемов: ступающим, беговым и скользящим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

4). Способы спуска: в высокой, средней и низкой стойках.

5). Способы преодоления неровностей: без отрыва и с отрывом лыж от снега.

6). Способы торможения: «плугом»; «упором»; соскальзыванием; поворотом.

7). Способы поворотов: на месте – переступанием; махом и прыжком; в движении – переступанием; «плугом»; упором и на параллельных лыжах.



## Задание 2

- построить группу и четко подавать строевые команды;
- правильно объяснять, показывать запланированные (преподавателем) общеразвивающие и специальные упражнения.

<b>Типовые контрольные задания для оценки умений, навыков (2-3 примера)</b>	<b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b>
Продемонстрировать два вида техники лыжных ходов	Отлично – демонстрирует действия, владеет, техникой, , выполняет норматив. Хорошо – владеет с некоторыми неточностями, не выполняет норматив. Удовлетворительно-демонстрирует ошибки в технике, владеет терминологией, не выполняет норматив
1.Объясните и покажите группе методику выполнения конькового хода; Классического; Одновременного. 3. Объясните и покажите подводящие упражнения для выполнения конькового и классического ходов.	Отлично – проводит занятие, владеет терминологией, техникой, может заинтересовать группу, выполняет норматив. Хорошо – владеет с некоторыми неточностями, не выполняет норматив. Удовлетворительно-демонстрирует ошибки в технике, владеет терминологией, не выполняет норматив
Виды лыжного хода;	Знает

	<p>Допускает неточности</p> <p>Допускает грубые ошибки</p> <p>Не знает</p>
--	--

## 11. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для проведения практики

### 1) Рекомендуемая литература

#### Основная литература:

1. Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 216 с. — 978-5-9907240-1-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>
2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учеб.-практ.пособие / [Предисл. А.В. Акентьева]. -2-еизд., испр и доп.- Москва :Физкультура и спорт, 2008.-263,[1с]. : ил. – Библиогр.: с.257-260. – ISBN 5-27800699-4: 53.00.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студентов пед. Вузов по спец. 033100 – физ.культура Москва: Academia? 2007/ - 367, [1] с. : ил., табл. – (Высш. Образование). – ISBN 5-7695-0613-X

#### Дополнительная литература:

1. Раменская Т.И. Баталов А.Г. Лыжный спорт: учеб. пособие для самостоятельной работы студентов: учеб. пособие для вузов, обучающихся по направлению 032100 – «Физ. культура» и специальности 032101» – «Физ.культура и спорт» - Москва: Физическая культура, 2008. – 223 с. – Библиогр.: с. 221-223. – ISBN 5-9746-0013-4: 250.00
2. Раменская Т.И. Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – «Физ. культура» и специальности 032101» – «Физ.культура и спорт» - Москва: Физическая культура, 2005. – 319 с.: ил., портр., табл., [8] л. цв. ил.– ISBN 5-9746-0009-6: 341.00
3. Масленников И.Б. Капланский В.Е. Лыжный спорт: - Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 95 с.

### 2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

*Перечень программного обеспечения в обязательном порядке согласовывается с помощником ректора по ИТ.*

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для прохождения практики

- (<http://window.edu.ru/>)
- (<http://schoolcollection.edu.ru/>)
- (<http://library.tversu.ru/>)

## **12. Методические материалы для обучающихся по прохождению практики**

### **Содержание практики**

#### **Учебная программа**

12 часов лекций проходят в интерактивной форме в виде мастер-класса преподавателей - тренеров.

**Тема 1.** Введение в предмет. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания и массовой физкультурно-оздоровительной работе. Классификация видов лыжного спорта, их краткая характеристика. Краткие сведения по истории зарождения и развития лыжного спорта. Использование передвижения на лыжах спортсменами других специализаций.

#### **Практические занятия.**

Все занятия проходят в интерактивной форме (работа в малых группах – отработка техники передвижения).

**Тема 1.** Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним. Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Конструкция креплений и способы их установки. Способы хранения лыж. Лыжные палки, их разновидности и выбор. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и парафины. Свойства и назначение их. Способы смазки лыж. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. Оказание первой медицинской помощи. Выбор и подготовка мест занятий, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.

**Тема 2.** Основы передвижения на лыжах. Понятие о технике. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Внутренние и внешние силы, действующие на лыжника во время его передвижения. Характеристика и терминологические понятия основных

технических действий и отдельных положений лыжника. Основные действия, выполняемые лыжниками.

**Тема 3.** Способы преодоления подъемов: ступающим, беговым, и скользящим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Способы спуска: в высокой, средней и низкой стойках. Способы преодоления неровностей: без отрыва и с отрывом лыж от снега. Типичные ошибки и пути их преодоления. Травматизм и его причины, пути предупреждения.

**Тема 4.** Техника основных способов передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы: попеременные и одновременные. Методика обучения. Применение специальных и подготовительных упражнений. Типичные ошибки и пути их устранения

**Тема 5.** Коньковые лыжные ходы: без отталкивания палками – с маховыми движениями руками и без них; с отталкиванием палками: одновременный полуконьковый и одновременный двухшажный. Методика обучения. Применение специальных и подготовительных упражнений. Типичные ошибки и пути их устранения.

**Тема 6.** Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Урок – основная форма организации учебного процесса.

**Тема 7.** Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Порядок составления календаря физкультурно-оздоровительной работы и соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях – основной руководящий документ. Система определения командных результатов. Состав судейской коллегии соревнований по лыжным гонкам. Судейский инвентарь, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам небольшого масштаба. Особенности организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам.

#### **Рабочая учебная программа**

Наименование разделов и тем	Всего	Лекции 10 часов в интерактивной форме	Практические занятия проходят в интерактивной форме	Самостоятельная работа студентов	Форма текущего контроля
Тема 1	8	2	2	4	семинар
Тема 2	16	6/2	6	4	семинар
Тема 3	16	6/2	6	4	Проверка техники движений
Тема 4	16	6/2	6	4	Проверка техники

					движени й
Тема 5	16	6/2	6	4	Проверк а техники движени й
Тема 6	16	6/2	6	4	Проверк а техники движени й
Тема 7	20	6	6	8	соревно вания
Итого	108	38	38	32	

### Учебная программа

#### Лекция

**Тема 1.** Методика и организация обучения техники передвижения на лыжах:

- 1). Задачи обучения.
- 2). Методы обучения.
- 3). Методические приемы обучения.
- 4). Зависимость методики обучения от структурной сложности формируемых двигательных действий.
- 5). Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
- 6). Предупреждение и исправление ошибок.
- 7). Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке.

#### Практические занятия

**Тема 1.** Разработка учебной документации по лыжной подготовке. Основные документы планирования: программа, учебный план, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока.

**Тема 2.** Методика обучения отдельному способу передвижения на лыжах:

- 1). Классические хода: с одновременной работой рук – бесшажный, одношажный, двухшажный.
- 2). Коньковые лыжные хода: попеременные двухшажный, одновременный одношажный.

**Тема 3.** Игры на местности. Игры из программы по физической культуре для учащихся школ. Игровые задания при обучении различным способам передвижения на лыжах.

**Тема 4.** Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте. Цели и задачи. Воспитание, обучение и тренировка – единая часть системы подготовки. Виды подготовок, этапы и методы подготовки.

**Тема 5.** Организация и методика проведения массовой физкультурно - оздоровительной и спортивной работы среди населения с использованием передвижения на лыжах:

- 1). Использование передвижения на лыжах с целью оздоровления населения.
- 2). Методические положения, используемые при организации и проведении занятий с оздоровительной направленностью в массовом лыжном спорте.
- 3). Оздоровительные формы занятий, организация, содержание и методика проведения.
- 4). Основные документы планирования и учета.
- 5). Педагогический контроль и самоконтроль за переносимостью нагрузок в группах оздоровительной направленности.
- 6). Особенности проведения занятий на лыжах с лицами среднего и старшего возраста.

**Тема 6.** Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке в различных учебных заведениях:

- 1). Значение и направленность лыжной подготовки в физическом воспитании детей, подростков, юношей и девушек.
- 2). Программный материал по лыжной подготовке в учебных заведениях.
- 3). Учет успеваемости.
- 4). Внеурочные формы

### **13. Материально-техническое обеспечение**

- лыжи
- лыжные ботинки
- лыжные палки
- лыжные мази и парафины
- утюги для нанесения парафина
- скребки и щетки для снятия парафина
  - станки для подготовки к занятию скользящей поверхности лыжи

### **14. Сведения об обновлении программы практики**

№п.п.	Обновленный раздел программы практики	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			

