

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
С.В. Ильина
«26» апреля 2019 г.

ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Учебная практика

Спортивно-ориентированная практика

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

1. Цели практики

Целями спортивно-ориентированной практики являются:

- формирование готовности студентов к творческому саморазвитию и самореализации в сфере избранной профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Практика, с одной стороны, способствует интеграции, конкретизации и углублению знаний, умений и навыков, усваиваемых студентами при изучении общепрофессиональных дисциплин и дисциплин предметной подготовки, в структуре целостной профессиональной деятельности.

С другой стороны, приобретаемые практические умения и навыки обеспечивают готовность студентов к решению педагогических задач в общеобразовательных школах, к научно-исследовательской деятельности в процессе выполнения выпускных квалификационных работ, выступают необходимой основой дальнейшего развития и совершенствования педагогической деятельности.

2. Задачи практики

Задачами спортивно-ориентированной практики являются:

- ознакомить студентов с основами техники видов легкой атлетики (историей возникновения и развития, эволюцией техники и методики ее преподавания);

- вооружить студентов профессиональными знаниями и умениями преподавания видов легкой атлетики в образовательных учреждениях;

- развить профессиональное самосознание, обуславливающее критическое отношение к самому себе как субъекту педагогической деятельности, к процессу и результатам своего труда;

- развить профессиональное мышление, проявляющееся в высокой эффективности реализации творческих способностей при решении педагогических задач.

- усвоение содержания практики осуществляется с применением на занятиях форм и методов контекстного обучения, моделирующих предметно-технологическое и социальное содержание профессиональных, учебных и жизненных ситуаций; интерактивных методов обучения, анализа ситуационных задач, деловых игр и тренингов; внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

3. Место практики в структуре ОПОП ВО

Спортивно-ориентированная практика относится к блоку 2. Практика, учебного плана подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Приступая к изучению спортивно-ориентированной практики, студент должен владеть знаниями основ техники видов легкой атлетики, умениями выполнять базовые технико-тактические действия спортивной ходьбы, бега, прыжков и легкоатлетических метаний в объеме учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для учащихся средней общеобразовательной школы.

Спортивно-ориентированная практика **базируется на следующих дисциплинах ОПОП:**

- анатомия человека.

Освоение спортивно-ориентированной практики необходимо обучающемуся для успешного освоения следующих дисциплин, прохождения практик ОПОП по данному направлению подготовки:

- Производственная (тренерская) практика.

4. Вид, тип, способ и форма проведения практики

Вид практики – учебная, тип практики – спортивно-ориентированная практика. Способ проведения учебной практики – стационарный, форма проведения – дискретная.

Практика организуется путем выделения непрерывного периода учебного времени для проведения практики.

5. Место и время проведения практики

Местом проведения спортивно-ориентированной практики является ЧГПУ им. И.Я. Яковлева факультет физической культуры кафедра спортивных дисциплин. Проводится практика в 4 семестре.

6. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения практики

В результате прохождения спортивно-ориентированной практики обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения, универсальные и профессиональные компетенции:

универсальные компетенции:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК – 7)

общепрофессиональные компетенции:

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 – 3);

Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК – 4);

профессиональные компетенции обязательные:

Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки (ПКО – 2).

В результате изучения дисциплины студенты должны усвоить **знания о:**

- о легкой атлетике как виде спорта и как средстве физического воспитания (ПКО – 2);

- технике легкоатлетических упражнений (спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий) (ПКО – 2);

- правилах соревнований по видам легкой атлетики (ОПК – 4);

- планирование учебной работы по легкой атлетике на уроках физической культуры и работы спортивной секции в школе (ОПК – 3);

- организации занятий легкой атлетикой на уроках физической культуры и во внеучебное время (ПКО – 2).

Уметь выполнять на уровне двигательного умения:

- комплексы общеразвивающих упражнений в легкой атлетике (УК – 7);

- комплексы специальных упражнений по видам легкой атлетики (УК – 7);

- подводящие упражнения по видам легкой атлетики (УК – 7);

- основные фазы и связки по видам легкой атлетики (УК – 7);

- применять средства и методы обучения двигательным действиям и для развития физических качеств (ОПК – 3).

Владеть организационно-методическими умениями:

- планировать содержание и процесс обучения технике видов легкой атлетики (ПКО – 2);

- практически организовывать и проводить соревнования по отдельным видам и всему комплексу легкоатлетической программы (ОПК – 3);

- проводить урок физической культуры по легкой атлетике (ОПК – 3);

7. Структура и содержание практики

Общая трудоемкость практики составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

7.1 Структура практики

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной / производственной работы на практике, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля
1	2	3	4
1	Подготовительный этап	Участие в установочной конференции по практике (2 часа) Прохождение инструктажа по технике безопасности (2 часа)	Отметка о посещении установочной конференции Подпись в журнале по технике безопасности Индивидуальный план прохождения практики
2	Производственный этап	Легкоатлетические снаряды, инвентарь, оборудование его хранение и уход за ним (16 часов)	Подготовка легкоатлетических снарядов, инвентаря и оборудования к учебным занятиям
		Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой. (6 часов)	Конспект анализа информации
		Основы техники спортивной ходьбы, бега, прыжков и метаний (50 часов)	Оценка уровня владения основами техники
		Методика обучения технике спортивной ходьбы, бега, прыжков и метаний (44 часов)	Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия
		Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике (10 часов)	Помощь в организации и проведении соревнований
		Здоровьесберегающие технологии средствами легкой атлетики (10 часов)	Технология планирования, контроля и учета
3	Заключительный этап	Оценка уровня владения основами техники (4 часа)	Зачет с оценкой

7.2 Содержание практики

№	Наименование раздела	Содержание раздела практики
	2	3
1.	Организация практики, подготовительный этап: - инструктаж по ТБ;	- ознакомление с программой учебной практики.
2.	Производственный этап Обще подготовительные и специально подготовительные упражнения видов легкой атлетики	Специальные упражнения в спортивной ходьбе. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Специальные упражнения для легкоатлетических метаний.
	Основы техники легкоатлетических упражнений.	Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Обоснование техники с позиции механики и биологии. Использование мышечных сил: направление, импульс силы и наращивание скорости движения. Фиксация опорных звеньев. Значение техники для достижения спортивного результата.
	Основы техники бега и спортивной ходьбы.	Ходьба и бег - естественные способы передвижения человека. Цикличность, фазы движения в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной, двойной ОПОРЫ И полета. Взаимодействие (внутренних и внешних сил). Путь движения ОЦМ. Скорость, длина, частота шагов. Положение туловища, головы. Основные угловые параметры. Дыхание. Анализ кинограмм ходьбы и бега на различные дистанции. Угловых параметров. Темп, скорость, условное разделение дистанции на части —

	старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Варианты техники. Индивидуальные особенности. Эффективность вариантов техники. Отличительные особенности бега и ходьбы.
Организация соревнований по легкой атлетике	Цель и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований. Система подсчета результатов.
Судейство соревнований по легкой атлетике	Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи обязанности судей на старте, судей на финише, судей хронометристов, судей на дистанции. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона.
Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Техника безопасности при занятиях бегом: покрытие беговой дорожки и кроссовой дистанции, наличие разметок на дорожке, рельеф беговой дистанции. Техника безопасности при занятиях прыжками: состояние мест приземления, правильная фиксация бруска для отталкивания в горизонтальных прыжках, состояние секторов. Техника безопасности при занятиях метаниями: соответствие веса снаряда уровню подготовленности занимающихся, наличие сеток безопасности при длинных метаниях. Правила поведения спортсменов в легкоатлетических манежах.
Техника и методика обучения спортивной ходьбе	Структура движений в спортивной ходьбе (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в спортивной ходьбе. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различие движений в спортивной ходьбе и беге. Особенности спортивной ходьбы на различные дистанции. Специальные и подводящие упражнения в спортивной ходьбе. Правила составления схемы обучения по задачам и подбор средств. Использование методов обучения и наглядных пособий.
Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции	Анализ техники бега на короткие дистанции. Особенности движений звеньев тела в беге. Механизм отталкивания в беге. Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Биомеханические характеристики стартовой силы. Специальные и подводящие упражнения в тренировке бегунов на короткие дистанции. Правила составления схемы обучения по задачам и подбор средств. Использование методов обучения и наглядных пособий. Методика обучения низкому старту. Методика обучения стартовому разгону. Методика обучения бегу по дистанции. Методика обучения финишированию.
Техника и методика обучения бегу с барьерами	Темпо-ритмовая структура фазы атаки барьера. Темпо-ритмовая структура фазы полета над барьером. Темпо-ритмовая структура фазы схода с барьера. Темпо-ритмовая структура фазы бега между барьерами. Правила составления схемы обучения по задачам и подбор средств. Использование методов обучения и наглядных пособий.
Техника и методика обучения эстафетному бегу	Классические виды эстафетного бега на стадионе и в закрытых помещениях. Стартовое положение с эстафетной палочкой при беге по прямой. Стартовое положение с эстафетной палочкой при беге в вираж. Способ передачи эстафетной палочки «сверху». Способ передачи эстафетной палочки «снизу». Анализ техники старта с эстафетной палочкой по прямой и в вираж. Анализ техники передачи эстафетной палочки способом сверху. Анализ передачи эстафетной палочки способом снизу. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и 4x400м. Правила составления схемы обучения по задачам и подбор средств. Использование методов обучения и наглядных пособий.
Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции	История развития бега на средние и длинные дистанции. Рекорды, рекордсмены, чемпионы Олимпийских игр. Современная техника бега на средние и длинные дистанции. Изменение техники бега в связи с увеличением дистанции. Кинематические и динамические параметры.

		Критерии оценки техники. Сочетание различных беговых дистанций. Техника бега на местности, вне стадиона. Сведения о беге на сверхдлинные дистанции. Кроссы, пробеги. Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление
	Учебный урок и тренировочное занятие по легкой атлетике	Задачи подготовительной, основной, заключительной части урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе и учебно-тренировочного занятия в ДЮСШ. Плотность урока и учебно-тренировочного занятия, их эффективность. Страховка, контроль самочувствия занимающихся. Варианты построения урока и учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
	Здоровьесберегающие технологии средствами легкой атлетики Контроль за нагрузкой на занятиях легкой атлетики	Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Особенности занятий с учащимися отнесенных к специальной медицинской группе. Цель и задачи контроля. Предмет контроля. Комплексный контроль. Виды контроля. Овладение навыками проведения педагогического контроля в легкой атлетике.
	Применение методики НИР в практике учебного урока	Место и возможности применения научного эксперимента в практике учебного урока Методика контрольных измерений. Анализ методов исследования. Основные направления исследований в технике, обучении. Ознакомление с инструментальными методиками.
3	Заключительный этап	Зачет с оценкой

8. Формы отчетности по практике

По завершению спортивно-ориентированной практики студенты сдают на оценку технику спортивной ходьбы, бега, прыжков и метаний, проводят подготовительную часть урока по легкой атлетике. По итогам спортивно-ориентированной практики проводится зачет с оценкой.

9. Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике

9.1 Паспорт фонда оценочных средств по практике

№ п/п	Наименование раздела (этапа) практики	Код компетенции	Форма контроля	План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий
1	Подготовительный этап	УК-7	1. Участие в работе установочной конференции 2. Прохождение инструктажа по технике безопасности 3. Индивидуальный план прохождения практики	Первый день практики
2	Производственный этап	ОПК-4 ПКО – 2	Подготовка легкоатлетических снарядов инвентаря, оборудования его хранение и уход за ним	В течение практики
		УК-7	Конспект анализа информации	По окончании изучения раздела
		УК – 7 ПКО – 2	Сдача технических нормативов	Входе практики
		ОПК-3 ПКО – 2	Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике (подготовительная часть)	По окончании изучения раздела
		УК – 7 ПКО – 2	Судейская практика. Организация, проведение и	Входе практики

			правила соревнований по легкой атлетике	
3	Заключительный этап	УК – 7 ОПК-3 ОПК-4 ПКО – 2	Зачет с оценкой	По плану

9.2 Оценочные средства по практике

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения программы практики

Наименование компетенций	Измеряемые образовательные результаты (дискрипторы)	Этапы формирования	Задание практики	Отчетные материалы
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК – 7)	<p>УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</p> <p>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</p> <p>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря</p> <p>УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить</p>	подготовительный этап производственный этап заключительный этап	освоить основы техники спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний	проведение подготовительной части урока

	<p>занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>УК-7.3. Имеет опыт: - 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; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</p>			
<p>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 – 3)</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их</p>	<p>производственный этап заключительный этап</p>	<p>участвовать в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях</p>	<p>участие в мероприятии</p>

	<p>применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - 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)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности</p>			
--	---	--	--	--

	<p>обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - 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; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике,</p>			
--	---	--	--	--

	<p>плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - 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); - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики,</p>			
--	---	--	--	--

	<p>легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - 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; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - 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; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать</p>			
--	--	--	--	--

	<p>нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента</p>			
--	--	--	--	--

	<p>физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>			
<p>Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК – 4)</p>	<p>ОПК-4.1. Знает: - историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - цель, задачи и содержание курса ИВС; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической подготовки в ИВС; - воспитательные возможности занятий ИВС; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</p> <p>ОПК-4.2. Умеет: - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных</p>	<p>производственный этап заключительный этап</p>	<p>подготовить план-конспект урока</p>	<p>проведение подготовительной части урока</p>

	<p>задач; - использовать в своей деятельности терминологию ИВС; - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС; - показывать основные двигательные действия ИВС, 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>ОПК-4.3. Имеет опыт: - выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; - владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; - проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и</p>			
--	---	--	--	--

	воспитанию личности учащегося.			
Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки (ПКО – 2)	<p>ПК-2.1 Знает: - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - 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; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</p> <p>ПК-2.2 Умеет: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели</p>	производственный этап заключительный этап	написать план-конспект урока по легкой атлетике (подготовительная часть)	проведение подготовительной части урока

	<p>физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</p> <p>ПК-2.3 Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования подготовленности</p>			
--	---	--	--	--

	занимающихся ИВС; - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.			
--	---	--	--	--

Порядок оценки уровня приобретенных компетенций при прохождении практики

Содержание работ	Правило начисления баллов	Максимальный балл по виду работ
1. Подготовительный этап		
Участие в установочной конференции по практике	«5 баллов» ставится, если студент присутствовал на установочной конференции, прошел инструктаж по технике безопасности. «2 балла» ставится, если студент отсутствовал на установочной конференции, но позже прошел инструктаж по технике безопасности. «0 баллов» ставится, если студент отсутствовал на установочной конференции и не прошел инструктаж по технике безопасности.	5
2. Производственный этап		
Конспект анализа информации	«15 баллов» ставится, если конспект оформлен аккуратно, содержит перечень видов физкультурно-спортивных сооружений, их классификацию и описание. «10 баллов» ставится, если конспект оформлен аккуратно, содержит виды ФСС и их классификацию, отсутствует описание. «5 баллов» ставится, если конспект оформлен небрежно, содержит, лишь перечень видов физкультурно-спортивных сооружений.	15
Критерии оценивания уровня выполнения технических нормативов	«40 баллов» ставится, если все контрольные упражнения выполнены правильно, уверенно, точно и свободно; «32 балла» ставится, если все контрольные упражнения выполнены правильно, но допущены незначительные ошибки; «24 балла» ставится, если все контрольные упражнения выполнены, но допущены значительные ошибки» «16 баллов» ставится, если все контрольные упражнения выполнены с грубыми ошибками.	40
Проведения занятий по легкой атлетике (подготовительная часть)	«35 баллов» ставится, если студент умеет планировать содержание и процесс обучения технике видов легкой атлетики, создавать с помощью слова и показа у учащихся знания и представления об изучаемом виде легкой атлетики, обнаруживать и исправлять двигательные ошибки, а также контролировать и оценивать технику; «28 баллов» ставится, если студент умеет планировать содержание и процесс обучения технике, создавать с помощью слова и показа у учащихся знания и представления об изучаемом виде легкой атлетики, но не может обнаружить и исправить двигательные ошибки при выполнении техники, а также контролировать и оценивать качество усвоения техники; «21 балл» ставится, если студент умеет планировать содержание и процесс обучения технике, но не может правильно выполнить показ техники изучаемого упражнения, обнаружить и исправить ошибки, осуществлять контроль и оценивание техники изучаемого упражнения; «14 баллов» ставится, если студент не умеет планировать, выполнять показ техники, а также находить и исправлять ошибки при выполнении техники.	35
3. Заключительный этап		

Оценивание владения техникой спортивной ходьбы, бега, прыжков и метаний,	Баллы начисляются на основе результатов владения основами техники спортивной ходьбы, бега, прыжков и метаний.	5
Итого		100 баллов

Правило определения итоговой оценки

Количество накопленных баллов	Оценка по 4-балльной шкале	Оценка по шкале наименований
90-100	5	Зачтено
76-89	4	
60-75	3	
Менее 60	2	Не зачтено

10. Учебная литература и другие информационные источники

а) основная литература

1. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот 050100 – Пед. образование (профиль "физ. культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 464 с. : ил.

2. Зорин, С.Д. Организационно-методические основы совершенствования обучения студентов факультета физической культуры технике легкоатлетических упражнений. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры. / С.Д. Зорин, Г.Л. Драндров, В.А. Бурцев. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – 99 с.

б) дополнительная литература

1. Зорин, С.Д. Теория и методика легкой атлетики. Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры. // С.Д. Зорин, В.А. Бурцев, Л.Ш. Пестряева. Чебоксары : Чуваш, гос. пед. ун-т, 2007. – 50 с.

2. Романов, Н.С. Практикум для сертифицированных тренеров I и II уровней по Позному Методу бега : учеб.-метод. пособие / Н.С. Романов [и др.]; - [пер. с англ. А.И. Пьянзина; по общ. Ред. Н.С. Романова. – 2-е изд., пер. и доп.]. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2008. - 79 с. : ил. – Библиогр.: С. 71-75. – На обл. загл.: Позный метод для сертифицированных тренеров : практикум : уровни I и II.

3. Пьянзина, Н.Н. Легкая атлетика : учеб. пособие / Н.Н. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2006. – 97 с. : ил. – Библиогр.: С. 63.

4. Зорин, С.Д. Обучение студентов факультетов физической культуры технике бега и спортивной ходьбы. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры. / С.Д. Зорин, В.А. Бурцев, Г.Л. Драндров. Чебоксары : Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010. – 49 с.

в) Интернет-ресурсы

Библиотека международной спортивной информации БМСИ. - <http://www.bmsi.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>

Научный портал - <http://teoriya.ru/>

Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>

Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru/>

Электронная библиотека спорта. - <http://wholesport.ru>

<http://biblio.chgpu.edu.ru>

ООО «ИВИС» – печатная периодика книг, микрофильмов и микрофишей, электронных баз данных периодических изданий - <http://www.ivis.ru>

Спортивный сайт олимпийских видов спорта - <http://www.offsport.ru>

Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru>

11. Информационные технологии, используемые на практике

При реализации спортивно-ориентированной практики предусматривается использование мультимедийных средств, деловых и ролевых игр, коллективный анализ конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся. В рамках спортивно-ориентированной практики предусмотрены встречи со специалистами и учеными в области физической культуры и спорта.

Применяются карты – инструкции, структурно-логический анализ техники видов легкой атлетики, где сформулированы двигательные задачи, правила выполнения, субъективные ощущения.

Операционная система: Майкрософт Windows 10 Домашняя для одного языка Акт пожертвования от 01.06.2018 года от физического лица, действующая лицензия

Microsoft Office Standard 2010 Договор от 08.12.10 с АО «Софт Лайн Трейд», действующая лицензия

Kaspersky Endpoint Security для Windows Договор № 31806487870 от 16.05.2018 с ООО «Системная интеграция» (на 2 года), действующая лицензия

Браузер: Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Yandex Браузер

12. Материально-техническая база практики

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации по практике оснащены меловой аудиторной доской, учебной мебелью, проектором, экраном, ноутбуком, колонками.

Учебные аудитории для самостоятельных занятий по практике оснащены компьютерной мебелью, компьютерами по числу обучающихся, объединенными локальной сетью («компьютерный» класс), с возможностью подключения к сети Интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде ЧГПУ им. И.Я. Яковлева.

Для качественной организации учебной практики кафедра располагает:

- Спортивный зал 38 x 18 метров;
- Стадион с асфальтовым покрытием, секторами для прыжков и метаний;
- Стартовые колодки – 4 шт.;
- Сектор для приземления в прыжках в высоту;
- Барьеры – 10 штук;
- Копья, диски, ядра, планки для прыжков в высоту;
- Стойки для прыжков в высоту;
- Рулетки, секундомеры;
- Учебная аудитория на 50 посадочных мест.

ЛИСТ
согласования программы практики

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
Практика: спортивно-ориентированная практика
Форма обучения: очная

Программа одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры от 26 апреля 2019, протокол № 8.

Автор (ы) _____ С.Д. Зорин _____
должность *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Рецензент (ы):
Заведующий кафедрой СД _____ Г.Л. Драндров _____
должность *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Директор БУ «СШОР № 8 им. Е. Николаевой» _____ А.П. Иванова _____
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой СД _____ Г.Л. Драндров _____
наименование кафедры *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Заведующий кафедрой ТОФВ _____ А.И. Пьянзин _____
наименование кафедры *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Декан факультета физической культуры _____ Н.В. Игошина _____
наименование факультета *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Директор научной библиотеки _____ С.А. Трофимова _____
должность *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Начальник ООП УМУ _____ Н.Ю. Никитина _____
должность *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*