

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



В.Н. Иванов

20 16 г.

ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Учебная (зимний лагерьный сбор) практика
(Наименование практики)

Направление подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки

«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Чебоксары 2016

1. Цели практики

Целями учебной (зимнего лагерного сбора) практики являются: получения первичных профессиональных умений и навыков, формирование готовности студентов к творческому саморазвитию и самореализации в сфере избранной профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре.

2. Задачи практики

Задачами учебной (зимнего лагерного сбора) практики являются:

- 1) вооружение студентов профессиональными знаниями и умениями преподавания лыжного спорта в образовательных учреждениях;
- 2) формирование профессиональной творческой направленности, проявляющейся как в стремлении к творческому решению педагогических задач, так и профессиональному творческому саморазвитию, самообразованию и самосовершенствованию;
- 3) развитие профессионального самосознания, обуславливающего критическое отношение к самому себе как субъекту педагогической деятельности, к процессу и результатам своего труда;
- 4) развитие профессионального мышления, проявляющегося в высокой эффективности реализации творческих способностей при решении педагогических задач.

3. Место практики в структуре ОПОП ВО

Учебная (зимний лагерный сбор) практика относится к блоку Б2 Практики, Б2.У.1 Учебная (зимний лагерный сбор) практика учебного плана подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта.

Приступая к изучению учебной практики, студент должен владеть знаниями основ техники и тактики лыжного спорта, умениями выполнять базовые технико-тактические действия (передвижение классическими и коньковыми лыжными ходами, переходами, техникой преодоления подъемов, спусков, поворотов, техникой торможений, горнолыжной подготовкой) в объеме учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для учащихся средней общеобразовательной школы.

Учебная (зимний лагерный сбор) практика базируется на следующих дисциплинах ОПОП:

- анатомия человека (ОПК-1; ПК-8);

Освоение учебной (зимнего лагерного сбора) практики необходимо обучающемуся для успешного освоения следующих дисциплин, прохождения практик ОПОП по данному направлению подготовки:

- Производственная (исполнительская) практика (ОК-6, ОК-8; ОПК-5, ОПК-7, ОПК-9; ПК-2, ПК-3, ПК-5, ПК-14, ПК-15).

4. Вид, тип, способ и форма проведения практики

Вид практики – учебная, тип практики – практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-

исследовательской деятельности. Способ проведения учебной практики – стационарный, форма проведения – дискретная.

5. Место и время проведения практики

Местом проведения учебной (зимнего лагерного сбора) практики является ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева» факультет физической культуры кафедра спортивных дисциплин. Проводится практика во 2 семестре.

6. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения практики

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

Общекультурные (ОК):

➤ способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Общепрофессиональные (ОПК):

➤ способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

➤ способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

➤ способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

Профессиональные (ПК):

➤ способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2);

➤ способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3);

➤ способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);

➤ способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни (ПК-6);

➤ способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

➤ способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

В результате изучения студент должен усвоить **знания** о:

- о лыжном спорте как средстве физического воспитания, имеющего оздоровительное и прикладное значение (ОК-8);
- технике передвижения на лыжах (ОК-8, ОПК-2, ПК-3);

- основных этапах, принципах, средствах и методах обучения технике передвижения на лыжах (ОК-8, ОПК-2, ПК-2, ПК-3, ПК-14);
- правилах соревнований по лыжному спорту (ОК-8, ОПК-2, ОПК-8);
- назначение и возможности компьютерных технологий, роли информатизации в развитии физической культуры, образования (ПК-2, ПК-14);
- методике судейства соревнований по лыжному спорту (ОК-8, ОПК-2, ОПК-8);
- планировании учебной работы по лыжному спорту на уроках физической культуры и работы спортивной секции в школе (ОК-8, ОПК-2, ПК-3, ПК-4);
- организации занятий по лыжному спорту на уроках физической культуры и во внеучебное время (ОК-8, ОПК-2, ОПК-8);
- нормах и правилах безопасности при организации и проведении занятий и соревнований по лыжному спорту (ОК-8, ОПК-2, ОПК-8, ПК-2);
- современных методах диагностики достижений обучающихся используемой в лыжном спорте (ПК-2, ПК-14);
- здоровом и физически активном образе жизни (ОК-8, ОПК-6, ПК-6).

Уметь:

- выполнять технику способов передвижения на лыжах (ОК-8, ПК-2, ПК-14);
- подготовить места соревнований: разметка дистанции (старт и финиш), особенности разметки поворотов на дистанции и места расположения разминочной лыжни, стрельбища (ОК-8, ОПК-8);
- подготовить инвентарь к соревнованиям в лыжных гонках, биатлоне (ОПК-8);
- осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием собственного организма в различных условиях жизнедеятельности (ОК-8, ОПК-6, ПК-2, ПК-15);
- вести судейскую документацию (ОК-8, ОПК-8).

Владеть:

- организацией учебной деятельности с применением технологии коллективного способа (ОК-8);
- использовать технологию проблемно-развивающего обучения (ОК-8);
- навыками работы с программным обеспечением и использования программных средств для решения поставленных задач (ПК-2, ПК-14);
- ставить конкретные задачи с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности, учащихся с учетом имеющихся условий для занятий (ОК-8, ОПК-6, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-6, ПК-15);
- планировать содержание и процесс обучения технике передвижения на лыжах (ОК-8, ОПК-2, ПК-2, ПК-3);
- создавать с помощью слова и показа у учащихся знания и представления о технике передвижения на лыжах (ОПК-2, ПК-2, ПК-3);
- обнаруживать и исправлять двигательные ошибки при выполнении техники передвижения на лыжах (ОПК-2, ПК-2, ПК-3);
- контролировать и оценивать качество усвоения техники передвижения на лыжах (ОПК-2, ПК-2, ПК-3);
- выполнять обязанностей главного судьи и судьи при судействе соревнований по лыжному спорту (ОК-8, ОПК-8);

- составлять документацию для проведения соревнований по лыжному спорту (ОК-8, ОПК-8).

7. Структура и содержание практики

Общая трудоемкость практики составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

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
2	Производственный этап	Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним (14 часов)	Подготовка лыж к учебным занятиям
		Спортивные сооружения для занятий л/с. (6 часов)	Конспект анализа информации
		Основы техники передвижения на лыжах (20 часов)	Сдача технических нормативов
		Методика обучения передвижению на лыжах (26 часов)	Составление плана-конспекта урока по лыжной подготовке
		Организация, проведение и правила соревнований по л/с (10 часов)	Помощь в организации и проведении соревнований
		Основы спортивной подготовки в л/с (18 часов)	Составление планов по лыжной подготовке, лыжному спорту и отчетной документации
3	Заключительный этап	Сдача контрольных нормативов (10 часов)	Прохождение дистанций Дифференцированный зачет

7.2. Содержание практики

Подготовительный этап

Проведение установочной конференции по практике и инструктажа по технике безопасности.

Производственный этап

Изучение следующих тем:

Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним	Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж, палок. Способы смазки лыж.
Спортивные сооружения для занятий л/с.	Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Устройство лыжехранилища
Основы техники передвижения на лыжах	Виды л/с и их характеристика. Классификация способов передвижения на лыжах. Виды л/с в ЕВСК. Основные понятия (спортивная техника, периоды, фазы). Качественные и количественные показатели техники. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Травматизм, его причины и пути предупреждения.
Методика обучения передвижению на лыжах	Учебная работа по лыжной подготовке. Внеклассная и внешкольная работа по л/с. Урок как основная форма проведения занятий, требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока. Внеурочные формы занятий.
Организация, проведение и правила соревнований по л/с	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях. Документация (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии. Требования к местам проведения соревнований. Судейство.
Основы спортивной подготовки в л/с	Основы спортивной тренировки в л/с. Реализация основных принципов в тренировочном процессе разных возрастных групп. Особенности применения разных видов подготовки в различных периодах тренировочного процесса. Уровень подготовленности и формирование готовности как основа достижения высших спортивных результатов. Место и роль врачебного и педагогического контроля в управлении тренировочным процессом и соревновательной деятельностью лыжников. Виды планирования, основные документы планирования и их составление. Основные виды учета.

Заключительный этап

Сдача на оценку контрольных нормативов

8. Формы отчетности по практике

По завершению учебной (зимнего лагерного сбора) практики студенты сдают на оценку технику передвижения на лыжах, проводят урок по лыжной подготовке и проходят

заданную дистанцию в установленный временной норматив. По итогам учебной (зимнего лагерного сбора) практики проводится дифференцированный зачет.

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	ОК-8, ОПК-8	Отметка о посещении установочной конференции Подпись в журнале по технике безопасности	Первый день практики
2	Производственный этап	ОПК-2, ОПК-8	Подготовка лыж к учебным занятиям	В течение практики
		ОК-8, ОПК-8	Конспект анализа информации	По окончании изучения раздела
		ОПК-8, ПК-6, ПК-14, ПК-15	Сдача технических нормативов	В течение практики
		ОПК-2, ОПК-6, ОПК-8, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-15	Составление плана-конспекта урока по лыжной подготовке	По окончании изучения раздела
		ОК-8, ОПК-2, ОПК-8, ПК-2, ПК-4, ПК-6, ПК-15	Помощь в организации и проведении соревнований	Согласно календарному плану соревнований
		ОК-8, ОПК-2, ОПК-6, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-6, ПК-15	Составление планов по лыжной подготовке, лыжному спорту и отчетной документации	По окончании изучения раздела
	Заключительный этап	ОПК-8, ПК-2, ПК-4, ПК-6, ПК-14, ПК-15	Прохождение дистанций дифференцированный зачет	По плану

9.2 Оценочные средства по практике

Шкала рейтинговой оценки результатов практики обучающихся

1. Подготовительный этап

Критерии оценивания участия в установочной конференции по практике (до 5 баллов).

Студент должен принять участие в работе установочной конференции, пройти инструктаж по технике безопасности.

«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

2. Производственный этап

Критерии оценивания конспекта анализа информации (до 15 баллов).

«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, и их классификацию, отсутствует описание.

«5 баллов» ставится, если конспект оформлен небрежно, содержит, лишь перечень видов физкультурно-спортивных сооружений.

Критерии оценивания уровня выполнения технических нормативов (до 40 баллов).

«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.

Критерии оценивания проведения занятий по лыжной подготовке (до 35 баллов).

«35 баллов» ставится, если студент умеет планировать содержание и процесс обучения технике передвижения на лыжах, создавать с помощью слова и показа у учащихся знания и представления об изучаемом способе передвижения на лыжах, обнаруживать и исправлять двигательные ошибки при выполнении техники передвижения на лыжах, а также контролировать и оценивать качество усвоения техники передвижения на лыжах;

«28 баллов» ставится, если студент умеет планировать содержание и процесс обучения технике передвижения на лыжах, создавать с помощью слова и показа у учащихся знания и представления об изучаемом способе передвижения на лыжах, но не может обнаружить и исправить двигательные ошибки при выполнении техники передвижения на лыжах, а также контролировать и оценивать качество усвоения техники передвижения на лыжах;

«21 балл» ставится, если студент умеет планировать содержание и процесс обучения технике передвижения на лыжах, 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 передвижения на лыжах, а также находить и исправлять ошибки при выполнении техники передвижения на лыжах.

3. Заключительный этап

Критерии оценивания прохождения дистанции (до 5 баллов). Выставляются баллы на основе результатов, показанных студентами при прохождении заданной дистанции.

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

а) основная литература:

- 1 Дюкина, Л. А. Становление и развитие лыжного спорта (на примере лыжных гонок) : учеб. пособие для вузов по спец. 032101 Физ. культура и спорт / Л. А. Дюкина, О. А. Черноярва. – Чебоксары : ЧГПУ, 2012. – 90 с. : ил.
- 2 Дюкина, Л. А. Становление и развитие лыжного спорта (на примере лыжных гонок) [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов по спец. 032101 Физ. культура и спорт / Л. А. Дюкина, О. А. Черноярва. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – Режим доступа: <http://biblio.chgpu.edu.ru/>.

б) дополнительная литература:

- 1 Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учеб. для вузов по направлению 032100 – Физ. культура и спец. 032101 – Физ. культура и спорт / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Физ. культура, 2005. – 319 с., 8 л. ил. : ил.
- 2 Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учеб. пособие для самостоят. работы студентов : для вузов по направлению 032100 – "Физ. культура" и спец. 032101 – "Физ. культура и спорт" / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Физ. культура, 2005. – 223 с.
- 3 Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник для вузов по направлению 521900 – Физ. культура и спец., 022300 – Физ. культура и спорт / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Флинта : Наука, 2004. – 319 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование).
- 4 Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для пед. вузов по спец. 033100-физ. культура / И. М. Бутин. – Москва : Academia, 2000. – 368 с. : ил. – (Высшее образование).
- 5 Лыжный спорт : учеб. для пед. ин-тов и техникумов физ. культуры / Абрамов Ю. А., Анучин В. П., Барышников А. Н. ; под общ. ред. В. Д. Евстратова и др. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с. : ил.
- 6 Дюкина, Л. А. Методические и организационные основы обучения технике передвижения на лыжах : учеб. пособие для вузов по спец. 032101 (022300) – Физ. культура и спорт / Л. А. Дюкина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2008. – 130 с. : ил.
- 7 Фетищев, Н. И. Лыжная подготовка студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. И. Фетищев, В. Б. Вальков, В. А. Николаев. – Кемерово : КГМА, 2008. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>.

в) Интернет-ресурсы:

1. www.teoriya.ru
2. www.rossport.ru
3. www.olympic.ru

4. www.infosport.ru

5. www.sportedu.ru

11. Информационные технологии, используемые на практике

При реализации учебной (зимнего лагерного сбора) 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 учебной (зимнего лагерного сбора) практики предусмотрены встречи со специалистами и учеными в области физической культуры и спорта.

12. Материально-техническая база практики

Для качественной организации учебной (зимнего лагерного сбора) практики кафедра располагает:

- лыжным инвентарём – 40 штук;
- игровым спортивным залом размером 38 x 18 м;
- футбольным полем с земляным покрытием размером 30 x 70 м;
- оборудованными аудиториями;
- аудио-, видеоаппаратурой: видеопроектор, экран;
- учебно-наглядные пособия: раскрывающие содержание аналитических процедур.

ЛИСТ
согласования программы практики

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Практика: Учебная (зимний лагерный сбор) практика

Форма обучения: очная

Программа одобрена на заседании совета факультета физической культуры от 18 мая 2016, протокол № 10.

Автор (ы) _____ Л.А. Дюкина _____
должность *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Рецензент (ы) _____ Г.Л. Драндров _____
должность *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 _____ Н.И. Кузьмина _____
должность *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

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