

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Директор института  
к.п.н. И.Ю. Водолагина

" 26 " 06 2023 г.

Программа учебной практики

Ознакомительная (спортивная) практика

Направление подготовки бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки бакалавриата  
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Заочная

Саратов, 2023

Статус	Ф.И.О	Подпись	Дата
Преподаватель - разработчик	Дергунов Олег Викторович		10.06.2023
Председатель НМК	Беспалова Татьяна Александровна		22.06.2023
Заведующий кафедрой	Данилов Роман Сергеевич		26.06.2023
Специалист Учебного управления			

## **1. Цели учебной практики**

Целями практики являются:

- ознакомление студентов с профессиональными функциями педагога по физической культуре в общеобразовательных учреждениях и формирование у них интереса к выбранной профессии;
- формирование и совершенствование профессионально-важных качеств личности педагога;
- выработка умений применять полученные практические навыки при решении конкретных задач;
- воспитание творческого подхода к деятельности педагога;
- закрепление, расширение и углубление теоретических знаний, полученных в институте;
- подготовка студентов к педагогической работе в следующих направлениях: оздоровительной, спортивно-педагогической, профессионально-прикладной и воспитательной, рекреативной;
- приобретение практических навыков педагогической деятельности в виде самостоятельной работы.

### **Тип (форма) учебной практики и способ её проведения**

Тип Ознакомительной (спортивной) практики - практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных навыков научно-исследовательской деятельности.

Способ проведения практики – стационарная.

Ознакомительная (спортивная) практика организуется в форме занятий в условиях общеобразовательных учреждениях. Работа предполагает посещение занятий практического цикла, проведение и анализ практических занятий, ведения дневника практиканта.

Руководство практики осуществляют: руководитель практики в ИФКиС.

Практика по профилю подготовки направлена на формирование у обучающихся соответствующих компетенций, приобретение практического опыта и реализуется в рамках образовательной программы по каждому из видов профессиональной деятельности.

## **2. Место учебной практики в структуре ООП бакалавриата**

Ознакомительная (спортивная) практика Б2.0.01.(У) относится к обязательной части блока 2 «Практики» учебного плана ООП.

Для успешного освоения практики необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Элективные дисциплины» («Общая физическая подготовка»; «Прикладная физическая культура»); «Спортивные игры», «Подвижные игры»; «История физической культуры»; «Повышение профессионального мастерства».

Для успешного освоения данной дисциплины студент должен знать:

- терминологию видов спорта,
- технику, тактику и правила соревнований по видам спорта,
- уметь обучать техническим приёмам, владеть основами техники выполнения элементов,
- иметь достаточный уровень развития физических качеств для выполнения технических приемов.

### 3. Результаты обучения по практике

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p><b>УК-1</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<p><b>1.1_ Б.УК-1.</b> Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи.  <b>2.1_ Б.УК-1.</b> Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.  <b>3.1_ Б.УК-1.</b> Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.  <b>4.1_ Б.УК-1.</b> Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.  <b>5.1_ Б.УК-1.</b> Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.</p>	<p><b>Знать:</b>  И анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.  <b>Уметь:</b> Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки; отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.  <b>Владеть:</b> определением и оценением практических последствий. Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.  возможных решений задачи.</p>
<p><b>УК-2;</b>  Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>	<p><b>1.2_ Б.УК-2.</b> Формулирует в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения выделенных задач.  <b>2.2_ Б.УК-2.</b> Проектирует решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.  <b>3.2_ Б.УК-2.</b> Решает конкретные задачи проекта заявленного качества и за установленное время  <b>4.2_ Б.УК-2.</b> Публично представляет результаты решения конкретной задачи проекта.</p>	<p><b>Знать:</b> как проектировать решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.  <b>Уметь:</b> решать конкретные задачи проекта заявленного качества и за установленное время; формулировать в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение  <b>Владеть:</b> грамотно и публично представлять результаты решения конкретной задачи проекта.</p>
<p><b>ОПК-1</b>  Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической</p>	<p><b>1.1_ Б.ОПК-1.</b> Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности</p>	<p><b>Знать:</b> общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.</p>

<p>культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.  <b>2.1_Б.ОПК-1.</b> Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.</p>	<p><b>Уметь:</b> Разрабатывать учебные программы по физической культуре  <b>Владеть:</b> средствами и методами физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.</p>
--	---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			СР	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические занятия			
					Общая трудоемкость	Из них практическая подготовка		
1	Ознакомление студентов с содержанием практики	2		-	20			
2	Инструктаж по технике безопасности	2			20			
3	Ознакомление с документацией (планирования, текущей, отчетной)	2			20			
4	Ознакомление с формами и методами работами с детьми различных возрастных групп и физической подготовленности	2			20			
5	Проведение учебно-тренировочных занятий, уроков	2			5			Подготовительная часть урока
6	Организация различных видов физкультурно-спортивной деятельности	2			5			
7	Организация судейства соревнований	2			5			Судейство игр
8	Проведение соревнований по виду спорта	2			5			Школьные соревнования
9	Наблюдение на занятиях, соревнованиях, тренировочных занятиях, обобщение полученных Знаний	2			3			

<b>10</b>	Подготовка отчета о проделанной работе	<b>2</b>			<b>5</b>			
	<b>Итого – 108 часов</b>				<b>108</b>			<b>Зачет с оценкой</b>

### **Содержание практики**

#### **Этап 1. Ознакомление студентов с содержанием практики**

Первая неделя практики отводится на общее ознакомление студентов с содержанием и спецификой физкультурной и спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях. В течение этого периода они должны ознакомиться:

- с документацией (планирования, текущей, отчетной) и спецификой работы в школах.
- с формами и методами работами с детьми различных возрастных групп и физической подготовленности;
- с организацией различных видов физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Этап 2. Инструктаж по технике безопасности**

Предупреждение травматизма на занятиях по видам спорта. Организация и содержание занятий по данным видам спорта на уроках физической культуры и тренировочных занятиях.

#### **Этап 3. Ознакомление с документацией (планирования, текущей, отчетной) и спецификой работы в школах**

Во время практики студенты ведут дневник, в который записывают выполнение плана практики, замечания методиста, а также данные, необходимые для выполнения задания. Дневник используется при составлении отчета о работе, выполненной за время практики.

#### **Этап 4. Ознакомление с формами и методами работами с детьми различных возрастных групп и физической подготовленности**

Формы организации работы по ознакомлению с работой с детьми в общеобразовательных учреждениях.

Методика проведения, подбор и чередование физических упражнений и игр с детьми различных возрастных групп и физической подготовленности.

#### **Этап 5. Проведение учебно-тренировочных занятий**

Требования, предъявляемые к студентам специализации. Место и значение видов спорта в системе физического воспитания.

#### **Этап 6. Организация различных видов физкультурно-спортивной деятельности**

Календарь соревнований по видам спорта. Виды и планирование соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание. Системы розыгрыша. Характеристика систем.

#### **Этап 7. Организация судейства соревнований**

Правила соревнований. Изложение основных положений из разделов правил. Методика судейства по видам спорта. Роль и значение судьи. Обязанности судьи. Взаимодействие судейского аппарата. Медицинское обеспечение соревнований.

#### **Этап 8. Проведение соревнований по видам спорта**

Студент-практикант должен представить конспект учебного занятия по виду спорта и самостоятельно провести занятие с группой.

#### **Этап 9. Наблюдение на занятиях, соревнованиях, тренировочных занятиях, обобщение полученных знаний**

Занятия предназначены для обобщения и систематизации полученных знаний, применении их на практике. На этой основе методист уточняет перечень вопросов и тренировочных работ, которые будут вынесены на экзамен.

## **Этап 10. Подготовка отчета о проделанной работе**

По окончании учебной практики студенты представляют следующую документацию:

- a. Дневник практики, содержащий описание выполненной работы.
- b. Отчет о проделанной работе.

К отчету прилагаются результаты выполнения предложенного задания – план-конспект спортивных соревнований (с использованием упражнений изучаемых видов спорта).

Вся документация сдается руководителю практики в последние два дня практики.

**Формы проведения Ознакомительной (спортивной) практики**  
Организация и проведение практики, осуществляется студентами в образовательных школах по месту жительства.

До начала учебной практики проводятся установочные конференции по вопросам организации учебной практики, требованиям, предъявляемым к студентам-практикантам, оформлению отчетной документации.

### **Место и время проведения Ознакомительной (спортивной) практики**

Ознакомительная (спортивная) практика организуется на 1-ом курсе (2 семестр), и отчетная документация предоставляется в летнюю экзаменационную сессию. Продолжительность практики – 2 недели.

### **Формы промежуточной аттестации**

В течении практики, студенты представляют на проверку текущие записи в дневнике практиканта, представляют преподавателю положение о проведении соревнований, сценарий спортивного праздника, классного часа, и проходят собеседование с преподавателем (устный опрос текущего материала). Форма промежуточной аттестации – зачёт с оценкой.

### **Образовательные технологии, применяемые при прохождении учебной практики**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При реализации учебной программы используются следующие образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, смыслообразующие, адаптивные, проблемное обучение.

Адаптивные технологии, применяемые при прохождении практики студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья и студентов-инвалидов осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты основных положений, содержащихся в лекциях.

## Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов на учебной практике

### Контрольные вопросы по практике

- Классификация видов легкой атлетики.
- Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?
- Где и как применяются легкоатлетические упражнения?
- Значение легкоатлетических упражнений для физического и духовного развития занимающихся
- Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.
- Опишите сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе
- Какие существуют отличия в спортивной ходьбе от обычной?
- Назовите кинематические и динамические характеристики спортивной ходьбы
- Расскажите о механизме отталкивания в беге
- Назовите кинематические и динамические характеристики техники бега
- Назовите отличия техники бега в зависимости от длины дистанции
- Перечислите фазы в легкоатлетических метаниях.
- Какие факторы влияют на результативность в метаниях?
- Каковы динамическая и кинематическая структуры в метаниях?
- Какие существуют сходства и различия в фазе финального усилия в метаниях?
- Расскажите об особенностях метаний снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.
- Какие существуют фазы в различных видах легкоатлетических прыжков?
- Механизм отталкивания в прыжках
- Каковы разновидности техники в прыжках в длину?
- Каковы разновидности техники в прыжках в высоту?
- Каковы основные методические принципы обучения?
- Назовите последовательность изучения видов легкой атлетики
- Каковы виды анализа и классификация ошибок?
- Назовите причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
- Дайте характеристику соревнований по легкой атлетике (календарь и виды соревнований)
- Положение о соревнованиях. Характеристика (состав и структура) данного положения.
- Общие и частные правила беговых видов спорта.
- Общие и частные правила в прыжках.
- Общие и частные правила в метаниях.
- Правила соревнований в многоборьях
- Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
- Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту.
- Фазы прыжка в высоту.
- Техника выполнения фаз прыжка.
- Методика обучения фазам прыжка.
- Факторы, влияющие на результат в метаниях.
- Фазы метания и их назначение.
- Техника выполнения фаз метания.
- Последовательность работы звеньев тела в финальном усилии.
- Методика и средства обучения технике метания гранаты.
- Анализ техники плавания кроль на груди.
- Основные упражнения для изучения работы ног в способе плавания кроль на груди (ошибки, методические указания).
- Анализ техники способа брасс.

- Основные упражнения для изучения поворота на груди (открытый, закрытый).
- Основные упражнения для изучения работы рук в способе плавания кроль на груди (ошибки, методические указания).
- Подготовительные упражнения по освоению с водой.
- Основные упражнения для изучения работы ног в способе плавания брасс (типичные ошибки, методические указания).
- Основные упражнения для изучения старта с тумбочки (типичные ошибки).
- Основные упражнения для изучения старта из воды (ошибки, методические указания).
- Анализ техники выполнения старта с тумбочки.
- Основные упражнения для изучения согласования движений ног, рук и техники дыхания в способе плавания кроль на груди.
- Общие сведения о бассейне.
- Анализ техники способа плавания кроль на спине.
- Основные упражнения для изучения поворота на спине (типичные ошибки, методические указания).

Правила проведения упражнений для изучения техники спортивных способов плавания.

- Правила исправления ошибок.
- зарождение игры;
- современное состояние игры.
- эволюция правил игры;
- действующие правила;
- терминология и жестикация судей;
- обязанности судей;
- объект и предмет научных исследований;
- средства и методы научных исследований.
- понятие «техники игры»;
- классификация техники;
- классификация тактики;
- виды и системы защиты и нападения.
- определение физических качеств;
- необходимость развития физических качеств для успешного участия в игре;
- особенности физического развития.
- виды соревнований;
- системы розыгрыша;
- «Положение» о соревнованиях.
- общая и специальная физическая подготовка;
- средства и методы развития физических качеств;
- последовательность развития физических качеств в недельном цикле.
- понятие технической подготовки;
- средства и методы технической подготовки;
- последовательность обучения приёмам техники;
- взаимосвязь технической и физической подготовки.
- понятие тактической подготовки;
- средства и методы тактической подготовки;
- последовательность обучения тактическим действиям;
- взаимосвязь тактической и технической подготовки.
- средства и методы психологической подготовки;
- значение психологической подготовки для успешного участия спортсмена в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
- цель и задачи теоретической подготовки;

- формы занятий по теоретической подготовке;
- содержание теоретической подготовки в командах различной квалификации.
- периодизация спортивной тренировки;
- учет тренировочной и соревновательной деятельности;
- документы планирования и учета.

**8. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС**  
**Таблица 1.2 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	5	0	25	30	0	0	40	100

**Программа оценивания учебной деятельности студента**  
**2 семестр**

**Лекции – от 0 до 5 баллов**

**Лабораторные занятия.** Не предусмотрены.

**Практические занятия – от 0 до 25 баллов**

**Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов**

Автоматизированное тестирование.

**Не предусмотрено**

**Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет – от 0 до 40 баллов**

35-40 баллов – «отлично» / «зачтено»

30-35 баллов – «хорошо» / «зачтено»

25-30 баллов – «удовлетворительно» / «зачтено»

0-25 баллов – «неудовлетворительно» / «не зачтено».

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за второй семестр по учебной практике «Ознакомительная (спортивная) практика» составляет **100** баллов.

**Таблица 2.2 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по учебной практике в оценку (дифференцированный зачет):**

менее 60 баллов	«неудовлетворительно» / «зачтено»
60 – 80 баллов	«удовлетворительно» / «зачтено»
80 – 90 баллов	«хорошо» / «зачтено»
90 – 100 баллов	«отлично» / «не зачтено»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература:

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс] учебное пособие/Шулятьев В.М. –Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. -288 с. ЭБС «IPRBOOKS»
2. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/Никитушкин В.Г. –Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с. ЭБС «IPRBOOKS»
3. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: (для бакалавров) [Электронный ресурс] – Москва: КноРус, 2016. – 311 с. ЭБС «BOOK.ru»

### в) лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-  
Стандартный Russian Edition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal License  
№ лицензии 0B00160530091836187178

1. [www.sibsport.ru/www/sibsport.ns](http://www.sibsport.ru/www/sibsport.ns)
2. [www.infosport.ru/memoryPro/Doc](http://www.infosport.ru/memoryPro/Doc).
3. [www.olympic.kz/sporthistory](http://www.olympic.kz/sporthistory).
4. [www.sportschool101.ru/sports/handball.html](http://www.sportschool101.ru/sports/handball.html)
5. [www.rushandball.ru/kinders/Pol\\_kinders\\_2011.pdf](http://www.rushandball.ru/kinders/Pol_kinders_2011.pdf)
6. [www.football-coach/tactic](http://www.football-coach/tactic)
7. [www.football.ru](http://www.football.ru)
8. [www.aleksinsport.ru/futball.php](http://www.aleksinsport.ru/futball.php)
9. [www.fizkult-ura.ru/node/929](http://www.fizkult-ura.ru/node/929)
10. [okafish.ru/football/football.htm/](http://okafish.ru/football/football.htm/)

## **10. Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивная площадка.
2. Оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям правил соревнований по лёгкой атлетике: места для метаний, копья, гранаты; стартовые колодки, копья, секундомеры, измерительные ленты.
3. Открытый бассейн.
4. Планшеты с плакатами по прикладному плаванию.
5. Ласты.
6. Секундомер.
7. Мультимедийная установка.
8. Футбольное поле.
9. Мячи для спортивных игр.
10. Конусы.
11. Секундомеры.
12. Отягощения для ног.

Практическая подготовка в рамках занятий проводится на базе кафедры физического воспитания и спорта СГУ на основании Положения о спортивном клубе П.8.29.03 – 2021, в спортивном зале 15 корпуса СГУ; оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям правилам проведения занятий в рамках дисциплины «Ознакомительная (спортивная) практика».

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура и профилю подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:

старший преподаватель О.В. Дергунов



Программа одобрена на заседании кафедры спортивных игр от 26.06.2023 года, протокол № 10.