

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

Н.Б. Бриленок

« 20 » 11 2021 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, 2021
(набор 2021-2022)

Статус	Ф.И.О	Подпись	Дата
Преподаватель разработчик	Дергунов Олег Викторович		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Татьяна Александровна		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Данилов Роман Сергеевич		20.11.2021
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 62.0.01.(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>УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<p>1.1_ Б.УК-1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи. 2.1_ Б.УК-1. Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. 3.1_ Б.УК-1. Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки. 4.1_ Б.УК-1. Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности. 5.1_ Б.УК-1. Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.</p>	<p>Знать: И анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки. Уметь: Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки; отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности. Владеть: определением и оценением практических последствий. Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи. возможных решений задачи.</p>
<p>УК-2; 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>1.2_ Б.УК-2. Формулирует в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения выделенных задач. 2.2_ Б.УК-2. Проектирует решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений. 3.2_ Б.УК-2. Решает конкретные задачи проекта заявленного качества и за установленное время 4.2_ Б.УК-2. Публично представляет результаты решения конкретной задачи проекта.</p>	<p>Знать: как проектировать решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений. Уметь: решать конкретные задачи проекта заявленного качества и за установленное время; формулировать в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение Владеть: грамотно и публично представлять результаты решения конкретной задачи проекта.</p>
<p>ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической</p>	<p>1.1_ Б.ОПК-1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности</p>	<p>Знать: общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания. Уметь: Разрабатывать</p>

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

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	2			3			

	знаний							
10	Подготовка отчета о проделанной работе	2			5			
	Итого – 108 часов				108			Зачет с оценкой

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:

- а. Дневник практики, содержащий описание выполненной работы.
- б. 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
2. www.infosport.ru/memoryPro/Doc.
3. www.olympic.kz/sporthistory.
4. www.sportschool101.ru/sports/handball.html
5. www.rushandball.ru/kinders/Pol_kinders_2011.pdf
6. www.football-coach/tactic
7. www.football.ru
8. www.aleksinsport.ru/futball.php
9. www.fizkult-ura.ru/node/929
10. 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.
10. Конусы.
11. Секундомеры.
12. Отягощения для ног.
13. Мультимедийная установка.

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

Автор:

Старший преподаватель Дергунов О.В.

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных игр от 20 ноября 2021 года, протокол № 3.