ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

практики

**Б2.В.01(У) ЛЫЖНЫЙ СБОР**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) **Физическая культура**

(год начала подготовки – 2022)

Санкт-Петербург

2022

**1. ВИД, СПОСОБ И ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

Лыжный сбор является компонентом практической подготовки

Вид практики: учебная

Тип практики: лыжный сбор

Способ проведения практики: стационарная

Форма проведения практики: дискретная

**2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ**

Компетенции, формируемые в процессе прохождения практики:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК – 7.1 знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  ИУК - 7.2 уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки  ИУК – 7.3 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике. |
| ПК-1 | Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий | ИПК – 1.1 знать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образования; современные методики преподавания физической культуры  ИПК – 1.2 уметь анализировать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образования  ИПК – 1.3 владеть методами обучения, формами организации занятий и развития физических способностей, современными образовательными технологиями |
| ПК-3 | Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса | ИПК – 3.1 знать приоритетные задачи видов физической культуры  ИПК – 3.2 иметь использовать методы научных исследований в процессе педагогической деятельности  ИПК – 3.3 навыками реализации личностных потребностей индивида средствами видов физической культуры |
| ПК-6 | Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики | ИПК – 6.1 знать современные методики, технологии и приемы обучения  ИПК – 6.2 уметь реализовывать методики, технологии и приемы обучения, осуществлять анализ эффективности их использования в образовательном процессе  ИПК – 6.3 владеть методами и приемами проектирования методик, технологий и приемов обучения, анализа их эффективности использования в образовательном процессе |
| ПК-8 | Способен организовать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы | ИПК – 8.1 знать структуру и содержание общеобразовательных программ дополнительного образования  ИПК – 8.2 уметь разрабатывать общеразвивающие программы дополнительного образования, определять их структуру и содержание  ИПК – 8.3 владеть навыками проведения занятий в рамках дополнительного образования детей школьного возраста |
| ПК-9 | Способен организовать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | ИПК – 9.1 знать структуру, содержание дополнительных общеобразовательных программ  ИПК – 9.2 уметь использовать дополнительные общеобразовательные программы для организации досуговой деятельности  ИПК – 9.3 владеть навыками организации досуговой деятельности |
| ПК-10 | Способен организовать и провести массовое досуговое физкультурно-спортивное мероприятие | ИПК -10.1 знать структуру, содержание, требования к организации и проведению спортивно-массового мероприятия  ИПК – 10.2 уметь спланировать, обеспечить документацией проведение спортивного/ физкультурного мероприятия  ИПК – 10.3 владеть навыками организации/ проведения/ судейства (в том числе частичной) физкультурно-массового мероприятия |

**3. МЕСТО ПРАКТИКИ в структуре ОП**

Место практики: Лыжный сбор относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 2 Практика.

Лыжный сбор обеспечивает формирование универсальных, и профессиональных компетенций.

Цель практики:

Целью практики является формирование и совершенствование у обучающихся умений, навыков, способов предметно-практической деятельности по методике применения средств физической культуры, в том числе средств и методов лыжной подготовки при организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях разного типа и вида.

Задачи практики:

* овладение аналитическими навыками в процессе наблюдений за деятельностью обучающихся и педагогов;
* формирование профессиональных навыков по методике обучения, разработке конспектов занятий;
* разрабатывать содержание занятий по учебному предмету;
* углубление знаний об особенностях содержания лыжной подготовки в образовательных учреждениях;
* формирование навыков планирования, организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий по лыжному спорту.

# 4. Объем, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ практики и ВИДЫ ВЫПОЛНЯЕМЫХ РАБОТ

Лыжный сбор проводится в форме контактной работы и иных формах, предусмотренных соответствующей рабочей программой.

Общая трудоемкость практики составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
| Контактная работа (в том числе зачет): | 10 |
| Иные формы работы**[[1]](#footnote-1)** (всего): | 206 |
| Общая трудоемкость практики (в час. / з.е.) | 216 час. / 6 з.е. |

# 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Очная форма обучения 1 курс

(2 семестр)

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Этапы работы** |
|  | Подготовительный период |
|  | Основной период |
|  | Заключительный период |
|  | Зачет |

2 курс

(4 семестр)

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Этапы работы** |
|  | Подготовительный период |
|  | Основной период |
|  | Заключительный период |
|  | Зачет с оценкой |

Заочная форма обучения 2 курс

(3 семестр)

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Этапы работы** |
|  | Подготовительный период |
|  | Основной период |
|  | Заключительный период |
|  | Зачет |

Заочная форма обучения 3 курс

(6 семестр)

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Этапы работы** |
|  | Подготовительный период |
|  | Основной период |
|  | Заключительный период |
|  | Зачет с оценкой |

Практика состоит из трёх основных периодов.

*Подготовительный период.* На данном этапе проводится установочная конференция, на которой решаются организационные вопросы: руководитель практики знакомит обучающихся с внутренним распорядком дня, дисциплинарным режимом в период практики, а также с правилами техники безопасности. Кроме того, здесь даются вводные установки, определяются задачи и порядок прохождения практики, основные этапы работ.

*Основной период.* На данном этапе обучающиеся знакомятся с базой практики, посещают учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке, а также собирают материалы, необходимые для подготовки отчета по практике.

*Заключительный период.* Обработка материалов собранных во время практики, их оформление, а также формулировка выводов на основе полученных знаний. В конечном итоге каждый обучающийся должен представить отчёт, оформленный в соответствии с существующими требованиями.

# 6. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ

Форма отчетности 1 курс (2 семестр) очная форма обучения - зачет

Форма отчетности 2 курс (4 семестр) очная форма обучения – зачет с оценкой

Форма отчетности 2 курс (3 семестр) заочная форма обучения - зачет

Форма отчетности 3 курс (6 семестр) заочная форма обучения – зачет с оценкой

По итогам практики, основываясь на собранных материалах и информации, обучающийся готовит отчет о практике.

Отчет выполняется в соответствии с индивидуальной программой и оформляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к практике.

Отчет предоставляется в соответствии с формой, установленной в методических рекомендациях по организации и проведению практики на факультете.

Структурными элементами отчета являются: титульный лист, содержание (введение, основная часть, заключение), список использованных источников, приложения.

Во *введении* приводятся цель, задачи, место, основные задачи в ходе практики. Отражаются компетенции, полученные за время прохождения практики.

В *основной части отчета,* излагаются методика и результаты обработки полученных в ходе практики материалов.

В *заключении* формулируются выводы и рекомендации по результатам всей работы.

В *списке использованных источников* необходимо отразить все использованные ресурсы, включая книги, статьи из журналов, газет, методические материалы, нормативные документы, информационные порталы и сайты. Список источников формируется в алфавитном порядке, информационные ресурсы указываются после всех источников. Ссылки на источники отражаются в тексте отчета.

Приложения могут включать графические материалы, промежуточные расчеты, заявку на участие в инновационном проекте, научном конкурсе, гранте.

Защита результатов практики организуется руководителем практики. При оценке учитываются полнота и качество выполнения задания на практику, качество оформления отчетных документов и представления результатов проделанной работы.

# 7. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

В ходе прохождения практики, обучающиеся выполняют задания, указанные в задании на практику, в соответствии с планом-графиком.

Руководитель практики проверяет их выполнение, в том числе и в процессе учебно-тренировочных занятий.

# 8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Лыжный спорт | Под общ. ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой | СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена | 2004 | + | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 2. | Лыжный спорт с методикой преподавания | Корельская, И.Е. | Архангельск : САФУ | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 3. | Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам» : МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников (в таблицах и схемах): методическое пособие | [Алхасов Д. С.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=105226) | Издательство: Директ-Медиа | 2014 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 4. | Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие | [Харисова Л. М.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=105580) | Издательство: КГУ имени Н.А. Некрасова | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5. | Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза | Иванова, С.Ю. | Кемерово: Кемеровский государственный университет | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 6. | Лыжный спорт: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. | Бутин И.М. | М.: Академия | 2000 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

**9. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн - Ре-жим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронная библиотека диссертаций – Режим доступа: [www.diss.rsl.ru](http://www.diss.rsl.ru)
3. Научная электронная библиотека «Киберленинка» – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
4. Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Лань» - Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
5. Всероссийский интернет-педсовет – Режим доступа: <http://pedsovet.org>
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
8. Федерация лыжного спорта России. Официальный сайт. <http://www.flgr.ru/>

# 10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРАКТИКЕ

В ходе прохождения практики используются следующие информационные технологии:

* средства визуального отображения и представления информации (LibreOffice) для создания визуальных презентаций как преподавателем (при проведении занятий) так и обучаемым при подготовке докладов для семинарского занятия.
* средства телекоммуникационного общения (электронная почта и т.п.) преподавателя и обучаемого.
* использование обучаемым возможностей информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» при осуществлении самостоятельной работы.

**10.1 Требования к программному обеспечению**

Для успешного прохождения практики, обучающийся использует следующие программные средства:

* Microsoft Word,
* Microsoft Power Point

# 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИКИ

Материально-техническая база для прохождения практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности.

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в сборе: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

- лыжная база, комплекты лыжного снаряжения и оборудование для подготовки лыж.

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.

1. Самостоятельную работу (СР) учебного плана в части практик считать Иными формами работы. [↑](#footnote-ref-1)