|  |
| --- |
|  ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ** **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**УТВЕРЖДАЮПроректор по учебно-методическойработе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. БольшаковРАБОЧАЯ ПРОГРАММАпрактики**Б2.В.01(У) ЛЫЖНЫЙ СБОР** Направление подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**Направленность (профиль) **Адаптивное физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях**(год начала подготовки – 2020)  Санкт-Петербург2020  |
| **1. ВИД, СПОСОБ И ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ**Лыжный сбор является компонентом практической подготовкиВид практики: учебная Тип практики: лыжный сборСпособ проведения практики: стационарнаяФорма 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 знает 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 привычекИУК - 7.2 умеет 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 самостраховкиИУК – 7.3 владеет 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 адаптированных программ для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья; современные методики преподавания физической культуры ИПК – 1.2 уметь анализировать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура», в том числе адаптированных программИПК – 1.3 владеть методами обучения, формами организации занятий и развития физических способностей, современными образовательными технологиями |
| ПК-4 | Способен организовать и провести массовое досуговое физкультурно-спортивное мероприятие | ИПК – 4.1 знает формы, виды досуговых физкультурно-спортивных мероприятийИПК – 4.2 умеет организовать досуговое физкультурно-спортивное мероприятиеИПК – 4.3 владеет средствами и методами организации досугового физкультурно-массового мероприятия для лис с отклонениями в состоянии здоровья |
| ПК-5 | Способен руководить общей физической и специальной подготовкой занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий | ИПК – 5.1 знает цели, задачи, особенности содержания общей физической и специальной подготовки занимающихсяИПК – 5.2 – умеет организовать процесс общей и специальной физической подготовкиИПК- 5.3 – владеет методиками учебно-тренировочного процесса в рамках общей и специальной физической подготовки |
| ПК-6 | Способен организовать тренировочный процесс занимающихся в группах начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) | ИПК – 6.1 знает содержание начальной подготовки по виду адаптивного спортаИПК – 6.2 умеет организовать тренировочный процесс на этапе начальной подготовки в адаптивном спортеИПК – 6.3 владеет методикой спортивной тренировки на начальном этапе адаптивного спорта |

**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 РАБОТЛыжный 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 ПРАКТИКИОчная 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 |

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  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 УСПЕВАЕМОСТИВ 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 ПРАКТИКЕВ 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 ПРАКТИКИМатериально-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 |

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