

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна
Должность: проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 27.08.2025 10:40:47
Уникальный идентификатор:
6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05322d13

УП: 49.03.01

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Рабочая программа практики

Ознакомительная практика

Закреплена за кафедрой: **Теоретических основ физического воспитания**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль): **Физкультурное образование**

Квалификация: **Бакалавр**

Форма: **заочная**

Семестр: **1**

Программу
канд. биол. наук, доц., Федорова Н.А.

Тверь,
2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Формирование профессиональных умений специалиста по физической культуре в области базового вида спорта – лыжные гонки.

Задачи:

Изучить:

- Методику и организацию обучения техники передвижения на лыжах
- Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке
- особенности организации соревнований по лыжным гонкам

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б2.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	6 ЗЕТ
Часов по учебному плану	216
в том числе:	
самостоятельная работа	94

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-3.1: Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)

ОПК-3.2: проводит занятия по базовым видам спорта, организует физкультурно-спортивные мероприятия

ОПК-3.3: использует комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки

ОПК-4.1: Использует в профессиональной деятельности Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов), нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки

ОПК-4.2: оценивает результативность тренировочного процесса, а также соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена

ОПК-4.3: Обучает основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация образцового выполнения комплексов упражнений (тестов)

ОПК-4.4: Организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня

ОПК-7.1: обеспечивает в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм

ОПК-7.2: Выявляет угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения

ОПК-7.3: Оказывает первую помощь, использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:	
зачеты с оценкой	1

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Образоват. технологии
	Раздел 1. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним				
1.1	Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним. Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Конструкция креплений и способы их установки. Способы хранения лыж. Лыжные палки, их разновидности и выбор. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и парафины. Свойства и назначение их. Способы смазки лыж. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. Оказание первой медицинской помощи. Выбор и подготовка мест занятий, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.	Ср	1	18	
1.2	Основы передвижения на лыжах. Понятие о технике. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Внутренние и внешние силы, действующие на лыжника во время его передвижения. Характеристика и терминологические понятия основных технических действий и отдельных положений лыжника. Основные действия, выполняемые лыжниками.	ПП	1	34	
	Раздел 2. Методика и организация обучения техники передвижения на лыжах				

2.1	Введение в предмет. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания и массовой физкультурно-оздоровительной работе. Классификация видов лыжного спорта, их краткая характеристика. Краткие сведения по истории зарождения и развития лыжного спорта. Использование передвижения на лыжах спортсменами других специализаций.	Лек	1	2	
2.2	Способы преодоления подъемов: ступающим, беговым, и скользящим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Способы спуска: в высокой, средней и низкой стойках. Способы преодоления неровностей: без отрыва и с отрывом лыж от снега. Типичные ошибки и пути их преодоления. Травматизм и его причины, пути предупреждения.	ПП	1	38	
2.3	Техника основных способов передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы: попеременные и одновременные. Методика обучения. Применение специальных и подготовительных упражнений. Типичные ошибки и пути их устранения	Ср	1	16	
	Раздел 3. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке				
3.1	Коньковые лыжные ходы: без отталкивания палками – с маховыми движениями руками и без них; с отталкиванием палками: одновременный полуконьковый и одновременный двухшажный. Методика обучения. Применение специальных и подготовительных упражнений. Типичные ошибки и пути их устранения.	ПП	1	24	
3.2	Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Урок – основная форма организации учебного процесса.	Ср	1	30	
	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам				
4.1	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Порядок составления календаря физкультурно-оздоровительной работы и соревнований по лыжным гонкам.	ПП	1	24	

4.2	Положение о соревнованиях – основной руководящий документ. Система определения командных результатов. Состав судейской коллегии соревнований по лыжным гонкам. Судейский инвентарь, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам небольшого масштаба. Особенности организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам.	Ср	1	30	
-----	--	----	---	----	--

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Практические задания.

1. Основы техники лыжника-гонщика. Лыжные ходы – естественные способы передвижения человека. Сходство и различие лыжных ходов. Показатели качества техники передвижения на лыжах: естественность, эффективность, экономичность, устойчивость, вариативность. Фазы движений в течение цикла. Чередование одиночной и двойной опоры. Характеристика внутренних и внешних сил и их взаимодействие при передвижении лыжника. Пути движения общего центра (ОЦТ) тела. Длина и частота (темп) шагов. Периоды и фазы движений в течении цикла. Фазы толчка и фазы свободного скольжения. Классификация способов передвижения на лыжах.

1). Лыжные ходы.

Классические:

- попеременные – двухшажный;
- одновременные – бесшажный;
- одношажный (скоростной и основной) и двухшажный.

Коньковые:

- без отталкивания палками – с маховыми движениями руками и без них;
- с отталкиванием палками – попеременный;
- одновременные:
- полуконьковый и двухшажный – с одним и двумя отталкиваниями обеими палками.

палками.

2). Переходы:

- с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переходы с прокатом и со свободным движением рук;
- с попеременных ходов на одновременные – без шага и через один скользящий шаг.

3). Способы преодоления подъемов: ступающим, беговым и скользящим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

4). Способы спуска: в высокой, средней и низкой стойках.

5). Способы преодоления неровностей: без отрыва и с отрывом лыж от снега.

6). Способы торможения: «плугом»; «упором»; соскальзыванием; поворотом.

7). Способы поворотов: на месте – переступанием; махом и прыжком; в движении – переступанием; «плугом»; упором и на параллельных лыжах.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Типовые контрольные задания для оценки умений, навыков (2-3 примера):

Продemonстрировать два вида техники лыжных ходов

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:

Отлично – демонстрирует действия, владеет техникой, выполняет норматив.

Хорошо – владеет с некоторыми неточностями, не выполняет норматив.

Удовлетворительно- демонстрирует ошибки в технике, владеет терминологией, не

выполняет норматив

Типовые контрольные задания для оценки умений, навыков (2-3 примера):

1.Объясните и покажите группе методику выполнения конькового хода;

Классического;

Одновременного.

3. Объясните и покажите подводящие упражнения для выполнения конькового и классического ходов.

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:

Отлично – проводит занятие, владеет терминологией, техникой, может заинтересовать группу, выполняет норматив.

Хорошо – владеет с некоторыми неточностями, не выполняет норматив.

Удовлетворительно- демонстрирует ошибки в технике, владеет терминологией, не выполняет норматив

Типовые контрольные задания для оценки умений, навыков (2-3 примера):

Виды лыжного хода;

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:

Знает

Допускает неточности

Допускает грубые ошибки

Не знает

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	: http://window.edu.ru/
Э2	: http://schoolcollection.edu.ru/
Э3	: http://library.tversu.ru
Э4	2. Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 216 с. — 978-5-9907240-1-3.: http://www.iprbookshop.ru/55561.html

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
4	ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС IPRbooks
2	ЭБС «ZNANIUM.COM»
3	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

4	ЭБС BOOK.ru
5	ЭБС «Лань»
6	ЭБС ТвГУ

**11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ**