

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

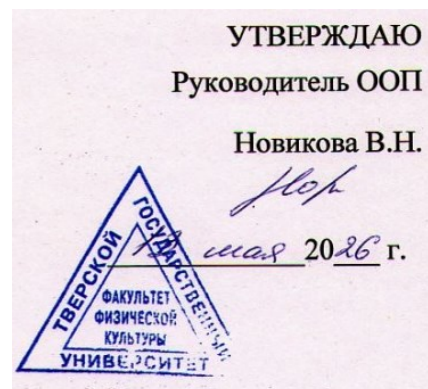
Дата подписания: 10.07.2026 16:08:24

Уникальный программный ключ:

aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа практики

учебная ознакомительная практика

49.03.01 физическая культура

Направление подготовки

Направленность (профиль)

физкультурное образование

Для студентов 1 курса очная и заочная формы обучения

БАКАЛАВРИАТ

Составитель: к.п.н., доцент Федорова Н. А.

2026 г.

1. Общая характеристика практики

Вид практики	<i>Учебная</i>
Тип практики	<i>ознакомительная</i>
Способ проведения (при наличии во ФГОС ВО 3++)	<i>Стационарная\ Выездная</i>
Форма проведения	<i>Непрерывная</i>

2. Цель и задачи практики

Данный вид практики является ознакомительным, связан с важнейшими задачами профессиональной деятельности бакалавра – педагогической и тренерской. Будущие специалисты в области физической культуры должны знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять её на практике. Непременным условием успешной его деятельности является уверенное овладение знаниями по истории развития лыжного спорта, технике, тактике, системе подготовки спортсменов, по методике ведения научно-исследовательской работы, по организации и проведению соревнований.

Учебная практика проводится с целью формирования у студентов профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для прохождения производственной практики и дальнейшей самостоятельной работы.

1. Цель курса: 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

3. Место практики в структуре ООП

В соответствии с графиком учебного процесса практика проводится на 1 курсе очной и заочной форм обучения общая трудоемкость составляет 6 ЗЕТ. Базой практики является Тверской государственный университет.

4. Общая трудоемкость практики составляет 6 зачетных единиц, продолжительность – 4 недель, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 12 часов, **контактная внеаудиторная работа:** самостоятельная работа на базе практики 108 часов;

самостоятельная работа: 96 часов.

Для заочной формы

контактная аудиторная работа: лекции 2 часов, **контактная внеаудиторная работа:** самостоятельная работа на базе практики 120 часов;

самостоятельная работа: 94 часов.

5. Планируемые результаты обучения при прохождении практики, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы ОПК-3.1; ОПК-3.2; ОПК-3.3; ОПК-4.1; ОПК-4.2; ОПК-4.3; ОПК-4.4; ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-7.3)

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения при прохождении практики
<i>ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>	<i>Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической) проводит занятия по базовым видам спорта, организует физкультурно-спортивные мероприятия использует комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</i>
<i>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i>	<i>знает Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов), нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки оценивает результативность тренировочного процесса, а также соотношения нормативных и достижимых</i>

	значений данных показателей для конкретного спортсмена Обучает основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация образцового выполнения комплексов упражнений (тестов)
ОПК-7 обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Способен обеспечивать соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм 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 опасности Оказывает первую помощь, использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты

6. Форма промежуточной аттестации (форма отчетности по практике)

зачет с оценкой__.

Время проведения практики: курс _1___, семестр _2_____.

7. Язык преподавания русский.

8. Место проведения практики (база практики)

Тверской госуниверситет, факультет физической культуры

Перечень профильных организаций/предприятий (баз практик), с которыми заключены долгосрочные договоры для проведения практики

№ п\п	Предприятие/организация	Реквизиты и сроки действия договоров

9. Содержание практики, структурированное по темам (разделам, этапам) с указанием отведенного на них количества академических часов

и видов учебных занятий/работы (согласовывается отдельным документом с руководителем практики от профильной организации)

Учебная программа – наименование разделов / тем, этапов	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы	Самостоятельная работа на базе практики	
Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним	55	4		27	23
Методика и организация обучения техники передвижения на лыжах	55	4		27	24
. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке	53	2		27	24
Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	52	2		27	23
ИТОГО	216	12		108	96

Для ЗФО

Учебная программа – наименование разделов / тем, этапов	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы	Самостоятельная работа на базе практики	

Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним	53			30	23
Методика и организация обучения техники передвижения на лыжах	54	2		30	24
. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке	53			30	23
Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	54			30	24
ИТОГО	216	2		120	94

Рабочий график (план) проведения практики (*составляется руководителем практики от университета*)

*При проведении практики в профильной организации руководителем практики от университета и руководителем практики от профильной организации составляется **совместный рабочий график (план) проведения практики.***

Индивидуальные задания для обучающихся, выполняемые в период практики (*составляются руководителем практики от университета, согласовываются с руководителем практики от профильной организации*)

10. Перечень отчетной документации и требования к ней (включая оценочные материалы)

Формы отчетности по практике – дифференцированный зачет.

Отчетная документация включает в себя:

1. План работы практиканта

Число, месяц	Вид запланированной работы	Отметка о выполнении
1.02.17	Инструктаж по технике безопасности	

2. Отчет практиканта

**ОТЧЕТ
О ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ
ПРАКТИКИ**

ФИО студента:

Направление: 49.03.01 физическая культура

Практика проводилась в период:

Практика проводилась на базе:

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

Для достижения цели практикантом под контролем руководителя были проведены следующие виды работ: (ПРИМЕР)

1. Изучена система организация проведения учебных занятий по лыжным гонкам
2. Изучены техники лыжных ходов
3. Изучены инструкции по технике безопасности проведения учебных занятий
4. В подготовке занятий использовались знания теории методики физической культуры, проработаны на практике
5. Проведены мероприятия направленные на пропаганду ЗОЖ, воспитания моральных принципов спортивной конкуренции

Были получены следующие результаты: (ПРИМЕР)

Виды лыжных ходов

Планирование учебных занятий

Подбор инвентаря, подбор места занятий, подготовка трассы

Дата:

Подпись студента

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ

уровня освоения профессиональных компетенций

в ходе прохождения _____ практики
(вид и тип практики)

обучающимся _____
(фамилия, имя, отчество)

по направлению/специальности _____
(код и наименование направления/специальности)

1. Профессиональные компетенции

Коды и наименование компетенций/индикаторов компетенций	Уровень освоения		Критерии достаточности
	Достаточный	Недостаточный	

Руководитель практики от вуза:

(подпись)

(ФИО)

Ответственное лицо от профильной организации (*при прохождении практики на базе профильной организации*):

(подпись)

(ФИО)

дата

ХАРАКТЕРИСТИКА НА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

(ФИО)

(курс, код и наименование образовательной программы)
прошедшего _____ практи
ку

с «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г.

В _____

(наименование профильной организации)

В ходе практики у обучающегося сформированы компетенции в соответствии рабочей программой практики.

Качество выполнения работы в соответствии с требованиями индивидуального задания на практику _____

Замечания _____ И
рекомендации _____

Итоговая оценка по практике (выставляется на основании ведения дневника по практике, отчета по практике, аттестационного листа) _____

Руководитель практики от ТвГУ:

(подпись) _____ (ФИО)

Ответственное лицо от профильной организации (*при прохождении практики на базе профильной организации*)

_____ (подпись)

_____ (ФИО)

«_____» _____ 20__ г.

Основной формой контроля является умение и владения техникой лыжного хода, сдача нормативов, опрос и тестирование студентов по методике организации занятия.

Задание: продемонстрировать на практике:

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.

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.

Задание 2

- построить группу и четко подавать строевые команды;
- правильно объяснять, показывать запланированные (преподавателем) общеразвивающие и специальные упражнения.

Типовые контрольные задания для оценки умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Продemonстрировать два вида техники лыжных ходов	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
1.Объясните и покажите группе методику выполнения конькового хода; Классического; Одновременного. 3. Объясните и покажите подводящие упражнения для выполнения	Отлично – проводит занятие, владеет терминологией, техникой, может заинтересовать группу, выполняет норматив. Хорошо – владеет с некоторыми неточностями, не выполняет норматив. Удовлетворительно- демонстрирует ошибки в

конькового и классического ходов.	технике, владеет терминологией, не выполняет норматив
Виды лыжного хода;	Знает Допускает неточности Допускает грубые ошибки Не знает

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для проведения практики

1) Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студентов пед. Вузов по спец. 033100 – физ.культура Москва: Academia? 2007/ - 367, [1] с. : ил., табл. – (Высш. Образование). – ISBN 5-7695-0613-X
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. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>
3. Раменская Тамара Ивановна. Техническая подготовка лыжника : Учеб.-практ. пособие / Раменская Тамара Ивановна; [Предисл. А. В. Акентьева]. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 2000. - 263,[1] с. : ил. - Библиогр.: с.257-260. - ISBN 5-278-00699-4 : 53.00.

Дополнительная литература:

1. Раменская Т.И. Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – «Физ. культура» и специальности 032101» – «Физ.культура и спорт» - Москва: Физическая культура, 2005. – 319 с.: ил., портр., табл., [8] л. цв. ил.– ISBN 5-9746-0009-6: 341.00
2. Масленников Игорь Борисович. Лыжный спорт : [для детей] / Масленников Игорь Борисович; И. Б. Масленников, В. Е. Капланский. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 95 с. : ил. ; 24 см. - (Азбука спорта). - 95 к.

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

Перечень программного обеспечения в обязательном порядке согласовывается с помощником ректора по ИТ.

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для прохождения практики

- (<http://window.edu.ru/>)
- (<http://schoolcollection.edu.ru/>)
- (<http://library.tversu.ru/>)

12. Методические материалы для обучающихся по прохождению практики

Содержание практики

Учебная программа

12 часов лекций проходят в интерактивной форме в виде мастер-класса преподавателей - тренеров.

Тема 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.

Практические занятия.

Все занятия проходят в интерактивной форме (работа в малых группах – отработка техники передвижения).

Тема 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.

Тема 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.

Тема 3. 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.

Тема 4. 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

Тема 5.. 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.

Тема 6. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Урок – основная форма организации учебного процесса.

Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Порядок составления календаря физкультурно-оздоровительной работы и соревнований по лыжным гонкам. 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.

Рабочая учебная программа

Наименование разделов и тем	Всего	Лекции 10 часов в интерактивной форме	Практиче ские занятия проходят в интеракти вной форме	Самосто ятельная работа студент ов	Форма текущег о контрол я
Тема 1	8	2	2	4	семинар
Тема 2	16	6/2	6	4	семинар
Тема 3	16	6/2	6	4	Проверк а техники движени й
Тема 4	16	6/2	6	4	Проверк а техники

					движени й
Тема 5	16	6/2	6	4	Проверк а техники движени й
Тема 6	16	6/2	6	4	Проверк а техники движени й
Тема 7	20	6	6	8	соревно вания
Итого	108	38	38	32	

Учебная программа

Лекция

Тема 1. Методика и организация обучения техники передвижения на лыжах:

- 1). Задачи обучения.
- 2). Методы обучения.
- 3). Методические приемы обучения.
- 4). Зависимость методики обучения от структурной сложности формируемых двигательных действий.
- 5). Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
- 6). Предупреждение и исправление ошибок.
- 7). Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке.

Практические занятия

Тема 1. Разработка учебной документации по лыжной подготовке. Основные документы планирования: программа, учебный план, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока.

Тема 2. Методика обучения отдельному способу передвижения на лыжах:

- 1). Классические хода: с одновременной работой рук – бесшажный, одношажный, двухшажный.
- 2). Коньковые лыжные хода: попеременные двухшажный, одновременный одношажный.

Тема 3. Игры на местности. Игры из программы по физической культуре для учащихся школ. Игровые задания при обучении различным способам передвижения на лыжах.

Тема 4. Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте. Цели и задачи. Воспитание, обучение и тренировка – единая часть системы подготовки. Виды подготовок, этапы и методы подготовки.

Тема 5. Организация и методика проведения массовой физкультурно - оздоровительной и спортивной работы среди населения с использованием передвижения на лыжах:

- 1). Использование передвижения на лыжах с целью оздоровления населения.
- 2). Методические положения, используемые при организации и проведении занятий с оздоровительной направленностью в массовом лыжном спорте.
- 3). Оздоровительные формы занятий, организация, содержание и методика проведения.
- 4). Основные документы планирования и учета.
- 5). Педагогический контроль и самоконтроль за переносимостью нагрузок в группах оздоровительной направленности.
- 6). Особенности проведения занятий на лыжах с лицами среднего и старшего возраста.

Тема 6. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке в различных учебных заведениях:

- 1). Значение и направленность лыжной подготовки в физическом воспитании детей, подростков, юношей и девушек.
- 2). Программный материал по лыжной подготовке в учебных заведениях.
- 3). Учет успеваемости.
- 4). Внеурочные формы

13. Материально-техническое обеспечение

- лыжи
- лыжные ботинки
- лыжные палки
- лыжные мази и парафины
- утюги для нанесения парафина
- скребки и щетки для снятия парафина
- станки для подготовки к занятию скользящей поверхности лыжи

14. Сведения об обновлении программы практики

№п.п.	Обновленный раздел программы практики	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			