

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

***Факультет физической культуры и спорта***

---



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

***«Учебная практика по профилю подготовки (зимняя)»***

---

Направление подготовки  
***49.03.01 физическая культура***

---

Направленность (профиль) подготовки  
***Спортивно-оздоровительные технологии***

---

*Уровень бакалавриата*

Форма обучения  
*Очная*

---

Кемерово 2017

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ:**

- Целями освоения учебной практики по лыжному спорту в форме учебно-тренировочного сбора являются:
- формирование у студентов прочных знаний, умений и навыков по лыжной подготовке в соответствии с достижениями практики лыжного спорта;
  - ознакомление студентов с системой и реальными условиями проведения учебно-тренировочной работы по лыжному спорту в рамках учебно-тренировочного сбора;
  - воспитание с помощью средств лыжного спорта профессиональных качеств и психических свойств личности, необходимых в будущей профессии.

Задачами учебной практики являются:

- освоение техники способов передвижения на лыжах;
- обучение студентов профессиональным знаниям и умениям по подготовке лыжного инвентаря занятиям, по организации учебно-тренировочных занятий;
- выработка умений по обучению отдельным способам передвижения на лыжах;
- повышение уровня физической подготовленности студентов с использованием средств лыжного спорта.

## **1. СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ**

Учебная практика по лыжному спорту проводится в форме учебно-тренировочного сбора для студентов.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ООП**

В результате прохождения учебной практики у обучающегося формируются компетенции и по итогам практики обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

<b>код компетенции</b>	<b>результаты освоения ООП <i>Содержание компетенций (в соответствии с ФГОС)</i></b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения</b>
ОК-6	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Уметь: оценивать достижения культуры на основе знания и исторического контекста, уважительно и бережно относиться к историческому наследию;

		кооперироваться с коллегами, работать в коллективе. Владеть: навыками общения человека с человеком; навыками диалога с представителями других культур.
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Знать: понятия «саморазвитие», «самосовершенствование». Уметь: саморазвиваться, самосовершенствовать и повышать свою квалификацию и мастерство в сфере физической культуры и спорта. Владеть: умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.
СК-3	умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков	Уметь: критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся. Владеть: методами оценки достоинств и недостатков.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ В СТРУКТУРЕ ООП**

Учебная практика по лыжному спорту тесно взаимосвязана с дисциплиной «Теория и методика лыжного спорта». Полученные на учебной практике знания, умения и навыки проверяются и закрепляются при изучении теории по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта».

Знания, умения и навыки, полученные студентами при прохождении учебной практики по лыжному спорту необходимы студентам в дальнейшем для прохождения учебной практики в общеобразовательных школах, преподавательской работы в учебных заведениях, тренерской деятельности.

### **4. ОБЪЁМ УЧЕБНОЙ И ЕЁ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

Общий объём практики составляет 1 зачетных единиц.

Продолжительность практики 1 недель (либо в академических часах).

### **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

Занятие № 1.

Инструкция по технике безопасности. Ознакомления с лыжным инвентарем

и оборудованием. Правила использования инвентаря и оборудования. Выбор

лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам (лыжи,

палки, крепления, ботинки). Установка креплений. Мелкий ремонт

инвентаря. Хранение инвентаря. Подготовка лыж к занятиям и

соревнованиям. Выбор мазей и парафинов, смазка лыж в зависимости от

метеорологических условий и состояния снега. Подбор, подгонка, ремонт

инвентаря. Подбор лыжных мазей. Смазка лыж при различных условиях

скольжения. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Постановка на

лыжи. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,

«Вольно!». Переноска лыж. Начало и окончание передвижения.

Размыкание группы. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.

Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, махом через носок

лыжи, махом через задник лыжи, прыжком.

Изучение одновременного бесшажного, попеременного двухшажного,

одновременного двухшажного ходов.

Изучение спусков в высокой, средней, низкой стойках (прямо и наискось),

в стойке отдыха.

## Занятие № 2.

Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Постановка на лыжи.

Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».

Переноска лыж. Начало и окончание передвижения. Размыкание группы.

Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.

Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, махом через носок лыжи, махом через задник лыжи, прыжком.

Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Изучение одновременного одношажного хода (скоростной и основной варианты).

Совершенствование техники на дистанции лыжных гонок.

Передвижение по дистанции с равномерной скоростью средней интенсивности.

### Занятие № 3.

Совершенствование техники одновременного одношажного хода.

Овладение торможением способом падения. Изучение торможения лыжами «плугом», упором.

Передвижение по дистанции с равномерной скоростью большой интенсивности.

Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.

### Занятие № 4.

Изучение попеременного четырехшажного хода.

Совершенствование техники торможения «плугом», упором.

Переменная тренировка на дистанции (отрезки для ускорения 1000 м. – мужчины, 500 м. – женщины).

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

### Занятие № 5.

Совершенствование техники преодоления подъемов.

Изучение поворотов в движении: переступанием, «плугом», упором, из упора, на параллельных лыжах.

Совершенствование техники преодоления подъемов попеременными ходами.

Совершенствование спусков с гор.

Изучение коньковых ходов: полуконочковый ход, коночковый ход без отталкивания руками, одновременный двухшажный коночковый ход.

### Занятие № 6.

Изучение коньковых ходов: одновременный одношажный коночковый ход, попеременный коночковый ход.

Сдача зачета по теоретическому разделу пройденного материала.

Участие в контрольном зачетном соревновании на дистанции:

женщины – 5 км.

мужчины – 10 км.

## **6. ФОРМЫ ОТЧЁТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ**

- письменный отчет по практике
- показ техники лыжных ходов, техники прыжка с трамплина, техники преодоления слаломной трассы
- выполнение временного контрольного норматива на дистанции лыжных гонок

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ**

### ***7.1. Паспорт фонда оценочных средств по практике***

№ п/п	Контролируемые этапы практики (результаты по этапам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
•	Знание техники безопасности проведения занятий по лыжному спорту	ОК-6.	Тест по технике безопасности
•	Совершенствование техники	ОК-7, СК-3.	Командные эстафеты,

	лыжных ходов, участие в соревнованиях,		контрольные нормативы.
--	--	--	------------------------

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Дифференцированный зачёт или зачет

- типовые задания
  - Владеть техникой лыжных ходов: классические лыжные ходы - одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный ход; коньковые ходы - полуконочковый ход; коньковый ход без отталкивания руками, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход с дифференцированной оценкой.
  - Выполнить временные контрольные нормативы на дистанции лыжных гонок.
  - Преодолеть без учета времени простейшую слаломную трассу длиной 60 – 80 м.
  - Владеть техникой прыжка со снежного трамплина ( дальность полета не менее 3-х метров).

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Мужчины – 10 км.

Отлично – III разряд – 43 мин. 19 сек.

Хорошо – 46 мин. 00 сек.

Удовлетворительно – 50 мин. 00 сек.

Женщины – 5 км.

Отлично – III разряд – 24 мин. 58 сек.

Хорошо – 28 мин. 00 сек.

Удовлетворительно – 32 мин. 00 сек.

Критерии оценки техники лыжных ходов:

- оценка «отлично» ставится если ход выполнен в основном правильно;
- оценка «хорошо» ставится если совершается не более одной значительной или несколько мелких ошибок;

- оценка «удовлетворительно» - студент совершает две и более значительные ошибки;
- оценка «неудовлетворительно» - допущены грубые ошибки или студент совсем не владеет ходом.

Критерии оценки преодоления дистанции лыжных гонок:

- преодоление дистанции лыжных гонок оценивается баллами «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» согласно временных контрольных нормативов указанных в зачетных требованиях. Однако, временные контрольные нормативы могут быть увеличены (стать более доступными) в случае плохих условий скольжения и неблагоприятных погодных условий.

#### ***7.2.2. Наименование оценочного средства\* (в соответствии с таблицей 7.1)***

- типовые задания
- критерии оценивания компетенций (результатов)
- описание шкалы оценивания

Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов

Выполнение всех видов практики и предоставляемая отчетная документация оценивается с учетом индивидуальных физических, психических и других возможностей конкретного занимающегося.

#### ***7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций***

### **8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

#### **a) основная литература:**

- Иванова, Светлана Юрьевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово : ОФСЕТ , 2011 .- 149 с. : рис.
- Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. - 112 с.
- Туренков, Анатолий Николаевич. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, Р. В. Конькова, В. Р. Мансуров, 2006. - 84 с.

б) дополнительная литература:

- Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст]: Учеб. пособие для вузов / И.М. Бутин, 2000. - 368 с.
- Раменская, Тамара Ивановна. Специальная подготовка лыжника [Текст] : учебная книга / Т. И. Раменская, 2001. - 227 с.
- Особенности применения техники лыжных ходов на учебных занятиях по лыжному спорту: Учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. А.И. Коньков, А.Н. Туренков, Р.В. Конькова. – Кемерово. 2006. – 34 с.
- Лыжный спорт: методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы / Кемеровской государственный университет; сост. А.Н. Туренков. - Кемерово, 2011. - 8с.
- Теория и методика лыжного спорта: методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы / Кемеровской государственный университет; сост. А.Н. Туренков. - Кемерово, 2011

в) ресурсы сети «Интернет»

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (при необходимости)**

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ**

- а) Мультимедийные слайд-лекции для ознакомления с техникой способов передвижения на лыжах на занятиях.
- б) Плакаты (на листах ватмана) и рисунки в формате А4 для изучения техники способов передвижения на лыжах и использования при ответах на зачетных собеседованиях –35 штук
- в) Кафедральная литература - учебные и учебно-методические пособия: «Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта», «Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках», «Особенности применения техники лыжных ходов на учебных занятиях по лыжному спорту», «Лыжный спорт: организация и проведение соревнований».

- г) Лыжный инвентарь: лыжи беговые пластиковые – 185 пар, палки лыжные – 100 пар, лыжные мази – 100 тюбиков, ботинки лыжные – 185 пар.
- д) Лыжная база в помещении корпуса № 1 КемГУ.
- е) Лыжные трассы СДЮШОР № 3 в сосновом бору г. Кемерово.
- ж) Лыжные трассы в парке им. Жукова Г.Н.
- з) Снегоход «Буран» для прокладки лыжных трасс.
- и) Контрольно-измерительные приборы: часы «Авиа», секундомеры, измерители лыжных трасс, карточки участников соревнований.

## **11. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ**

### **11. 1. Место и время проведения учебной / производственной практики**

Учебная практика студентов I курса по лыжному спорту проходит на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 3 (Сосновый бор г. Кемерово) и на базе кафедры зимних видов спорта и единоборств КемГУ.

Сроки практики II семестр обучения.

Составитель (и) программы Сидоров Е.С., старший преподаватель

---