

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 14:07:33  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

**УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА: ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ (Б2.О.01(У))**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 «Физическая культура»</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:  
\_\_\_\_\_  
Горбунов С.С., к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС  
Протокол от «22» июня 2021 г. №23  
  
Рабочая программа обновлена и рассмотрена на заседании кафедры ТиМ ЛГиБ  
Протокол от 28.08.2023 г. №1

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «23» июня 2021 г. №11  
  
Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от 28.08.2023 г. №1

## 1 Цель и задачи практики

**Целью учебной практики: ознакомительной** (далее – практика) является приобретение первичных профессиональных умений, навыков и опыта профессионально-практической деятельности, способствующих формированию универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ОПОП

### Задачи практики:

1. Закрепление, расширение и углубление у обучающихся полученных теоретических знаний в сфере спортивной подготовки и трансформация их в практическую деятельность
2. Формирование у обучающихся первичных профессиональных умений и навыков для решения конкретных задач профессиональной деятельности.
3. Приобретение первоначального опыта профессионально-практической деятельности

## 2 Вид, тип практики, способ организации и форма ее проведения

**Вид практики:** учебная.

**Тип практики:** ознакомительная.

**Способ организации практики:** стационарная, выездная.

Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по практике, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс прохождения учебной практики направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Соотнесенные профессиональные стандарты
<b>УК-1.</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных	<b>УК-1.2.</b> анализировать и систематизировать, и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности	<b>Умеет:</b> - работать с информацией, представленной в различной форме; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках;	

задач	<b>УК-1.3. Владеет</b> навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений	<b>Имеет опыт:</b> - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета;	
<b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<b>ОПК-1.2. Умеет</b> планировать содержание занятий по физической культуре и спорту	<b>Умеет:</b> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - планировать содержание тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.	-
	<b>ОПК-1.3. Владеет</b> технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся	<b>Имеет опыт:</b> - планирования тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении	-

		общеобразовательных программ;	
<b>ОПК- 4.</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	<b>ОПК–4.2. Умеет</b> проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности	<b>Умеет:</b> - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию ИВС; - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;; - показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; - оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;	
<b>ОПК-5.</b> Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного	<b>ОПК-5.2. Умеет</b> решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте,	<b>Умеет:</b> - решать воспитательные задачи на занятиях избранным видом спорта; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у занимающихся в процессе	

социального поведения.	профилактике неспортивного поведения	занятий; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.	
	<b>ОПК-5.3.</b> Владеет методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, а также профилактики негативного социального поведения в процессе занятий	<b>Имеет опыт:</b> - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении программ спортивной подготовки;	
<b>ОПК-6.</b> Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<b>ОПК-6.2.</b> Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни	<b>Умеет:</b> - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере спортивной подготовки как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях поддержания здоровья занимающихся; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	
	<b>ОПК-6.3.</b> Владеет методикой	<b>Имеет опыт:</b> - проведения с	

	<p>формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p>	<p>обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</p>	
<p><b>ОПК-7.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>ОПК-7.2.</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь</p>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов, оборудования и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;</li> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> </ul>	
<p><b>ОПК-9.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p><b>ОПК-9.2.</b> Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля</p>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</li> </ul>	
	<p><b>ОПК-9.3.</b> Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</li> </ul>	

<p><b>ПК-1.</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p><b>ПК-1.2. Умеет</b> выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p><b>Умеет:</b> - Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, - Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса</p>	<p>Профессиональный стандарт 05.003 "Тренер" / ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта</p>
	<p><b>ПК-1.3. Имеет опыт</b> разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности</p>	<p><b>Имеет опыт:</b> - По разработке оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям; - Определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; - Педагогическое наблюдение за занимающимися во время тренировочных и контрольных мероприятий на этапах; - Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся</p>	
<p><b>ПК-2.</b> Способен организовать участие занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p><b>ПК-2.2. Умеет</b> организовать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p><b>Умеет:</b> - Вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p>Профессиональный стандарт 05.003 "Тренер" / ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>

#### 4 Место практики в структуре профессиональной подготовки выпускников

Учебная практика: ознакомительная относится к обязательной части блока 2 «Практика» и реализуется на 3 курсе в 5 семестре ОФО, на 4 курсе 7 семестре ЗФО.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа практики.

#### 5 Объем, продолжительность и форма отчетности

Трудоемкость учебной практики составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов, 4 недели.

Учебным планом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по учебной практике предусмотрен *зачет с оценкой*:

- для обучающихся очной формы обучения в 5 семестре,
- для обучающихся заочной формы обучения в 7 семестре.

Для обучающихся очной формы обучения зачет с оценкой проводится в форме защиты отчета по практике и ответов на вопросы руководителя учебной практики от профильной организации и руководителя практики от кафедры. Для обучающихся заочной формы обучения – собеседование с руководителем практики от кафедры.

#### 6 Содержание практики

До начала сроков учебной практики: ознакомительной с обучающимися проводятся организационные собрания, на которых рассматриваются основные вопросы проведения практики в профильных организациях и подготовки отчетов по итогам прохождения практики.

Направление обучающихся на практику оформляется приказом ректора Академии на основании договоров о сотрудничестве с организациями, деятельность которых соответствует профилю подготовки обучающихся.

№ п/п	Раздел практики	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающегося	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом)	Форма отчетности по практике
1	Организационный раздел	1. Организационное собрание с руководителем практики от кафедры и руководителем практики от профильной организации	2	Индивидуальное задание выполняемое в период учебной практики: ознакомительной
		2. Прохождение инструктажа по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка	4	Лист инструктажа
		3. Знакомство со структурой профильной организации и материально-технической базой профильной организации	6	Дневник прохождения практики
2	Производственный раздел	1. Ознакомление с нормативными документами, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности в профильной организации (стандарты спортивной подготовки, программы	10	Дневник по практике



		спортивной подготовки) 2. Оперативное планирование тренировочного процесса 3. Наблюдение за проведением и фрагментарное проведение тренировочных занятий (подготовительной, заключительной частей) 4. Подготовка и проведение педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия 5. Оценка правильности распределения нагрузки на тренировочном занятии. 6. Подготовка и проведение мероприятий воспитательного характера (профилактика негативного социального или неспортивного поведения; формирование установок на ведение здорового образа жизни). 7. Подготовка к проведению и проведение мероприятия антидопингового обеспечения спортивной подготовки (видеоуроки) 8 Консультации с руководителями практики	36 64 10 10 32 16 8	Конспекты тренировочных занятий Дневник по практике, конспекты тренировочных занятий Протокол педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия Протокол измерения ЧСС Конспект воспитательного мероприятия (беседы) Протокол допинг-контроля Дневник по практике
3	Итоговый раздел	1. Подготовка отчетной документации по итогам прохождения практики, согласование с руководителями от профильной организации и от кафедры, 2. Подготовка отзыва руководителя профильной организации. 3. Подготовка цифрового (описательного) анализа результатов прохождения практики 4 Защита отчёта.	10 4 2 2	Отчёт по практике Отзыв руководителя от профильной организации Заключение по практике Отчёт по практике
Всего часов / ЗЕ				216/6

### **7 Оценочные средства (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по практике**

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе практики.

### **8 Учебно-методическое и информационное учебной практики**

#### **8.1 Рекомендуемая литература**

##### **8.1.1 Обязательная литература**

1. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие.- СПб, 2007
2. Теория и методика избранного вида спорта [Текст]: учебное пособие /Под ред. Шивринской С.Е. - М : Юрайт, 2017..
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.

4. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник - гриф МО. - М : "Буки и Веди", 2015.

### 8.1.2 Дополнительная литература

1. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст]: научное издание / Ю. В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019. - 184 с.: ил
3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. [Текст] / В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2014.

#### *Нормативные документы*

4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в последней редакции). [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» <https://docs.cntd.ru/document/554398807>.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» <https://docs.cntd.ru/document/561183850>.

## 8.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

## 8.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы	№ договора и дата заключения	Срок действия договора	Ссылка на ресурс
1. Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности	№045/2012-М от 26.04.2012	бессрочно	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks	№8356/21П от 15 сентября 2021	с 24.09.2021 по 24.09.2022	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3. «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	№ СЭБ НВ-237 от 23 июля 2020г.	С 26.07.2020 по 31.12.2023	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4. сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]			<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5. Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]			<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6. Справочная правовая система «Консультант плюс»			<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 9 Материально-техническое обеспечение практики

<p>аудитория № 207</p> <p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>
--	---

Профильными организациями проведения практики являются образовательные организации, учреждения, физкультурно-спортивные организации, другие организации и учреждения, располагающие достаточной материально-технической оснащённостью и квалифицированными кадрами по профилю подготовки обучающихся.