

**Приложение 1 к программе практики Педагогического образования
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура.
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная,
спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
Форма обучения – очная
Год набора – 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ПРАКТИКИ
(МОДУЛЯ)**

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Код и направление подготовки, профиль	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
3.	Курс, семестр	1 курс, 2 семестр
4.	Вид и тип практики; способ и формы её проведения	Учебная (ознакомительная практика); стационарная, выездная
5.	Форма обучения	Очная
6.	Год набора	2023

2. Методические рекомендации по организации работы студентов во время прохождения практики.

Участие в установочной конференции. Инструктаж по технике безопасности

Студент обязан присутствовать на установочной конференции. На данном мероприятии студент знакомится с руководителями практики от университета. Проводиться инструктаж по технике безопасности на базе практики. Практиканта знакомят с технологической картой, даются общие методические рекомендации по выполнению заданий. Каждому студенту составляется индивидуальное задание, в соответствии со спецификой практики. Студенты-практиканты обязаны подчиняться установленному внутреннему распорядку и выполнять все указания и распоряжения администрации, а также педагога-наставника. Студент обязан знать цель, задачи и содержание учебной практики, стараться своевременно и качественно выполнять все виды работ. Студент-практикант обязан доброжелательно относиться к обучающимся и педагогическому персоналу учреждения, проявляя к ним такт, внимание и уважение. Во время учебной практики студент должен проявлять инициативу в учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работе, высокую активность в повышении качества учебного и физкультурно-оздоровительного процесса.

Проведение подвижной игры/эстафеты на лыжах

Подвижные игры и эстафеты на лыжах проводятся на лыжном стадионе. Студентам, отнесенным к подготовительной группе здоровья (в соответствии с постановлением медицинской комиссии), необходимо к первому занятию предоставить подтверждающую справку преподавателю.

Для занятий на улице необходимо иметь спортивную форму, соответствующую погодным условиям и лыжные ботинки нужного размера. Запрещается брать лыжный инвентарь без разрешения преподавателя.

Проведение комплекса ОРУ на лыжах

При подборе упражнений и составлении комплекса ОРУ на лыжах следует руководствоваться следующими правилами: упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов; общеразвивающие упражнения должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств занимающихся и т.д.

При составлении комплекса студенту необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Изначально применяются упражнения для мышц шеи (повороты, наклоны головы, круговые движения и их сочетания).
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (рывки, махи, круговые движения, отведение и приведение рук и т.д.).
3. Далее следуют упражнения для развития мышц туловища (наклоны туловища, повороты, круговые движения и т.д.).
4. Упражнения для мышц ног (выпады, махи, приседания в различных вариациях и сочетаниях и т.д.).
5. Прыжковые упражнения (на двух ногах, на правой, на левой, сочетание прыжков с различными двигательными действиями).

Комплекс общеразвивающих упражнений разрабатывается студентом самостоятельно

Участие в подвижных играх/эстафетах на лыжах

Подвижные игры и эстафеты на лыжах проводятся на лыжном стадионе. Студентам, отнесенным к подготовительной группе здоровья (в соответствии с постановлением медицинской комиссии), необходимо к первому занятию предоставить подтверждающую справку преподавателю.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке.

Для занятий на улице необходимо иметь спортивную форму, соответствующую погодным условиям и лыжные ботинки нужного размера. Запрещается брать лыжный инвентарь без разрешения преподавателя.

Участие в соревнованиях по лыжному спорту

Соревнования по лыжному спорту проводятся на лыжном стадионе, лыжный поход – по пересеченной местности. Студентам, отнесенным к подготовительной группе здоровья (в соответствии с постановлением медицинской комиссии), необходимо предоставить подтверждающую справку преподавателю.

Студенту необходимо внимательно ознакомиться с положением соревнований по лыжному спорту и требованиями к инвентарю и снаряжению, организационными, санитарно-гигиеническими требованиями к лыжному походу и требованиями к медицинскому обеспечению. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке.

Для занятий на улице необходимо иметь спортивную форму, соответствующую погодным условиям и лыжные ботинки нужного размера. Запрещается брать лыжный инвентарь без разрешения преподавателя.

Ведение дневника практики

Дневник заполняется лично практикантом по образцу, соответственно рекомендациям руководителей производственной практики. Записи о проведенных работах производятся ежедневно. Контролирует работу в дневнике педагог-наставник, подписывая и оценивая проделанную работу обучающихся.

Карточка подвижной игры/эстафеты на лыжах

Для составления карточки подвижной игры/эстафеты на лыжах необходимо проанализировать актуальные литературные источники с целью изучения особенностей организации и проведения подвижных игр/эстафет на лыжах, видов подвижных игр/эстафет на лыжах.

Подвижную игру/эстафету на лыжах следует подбирать исходя из:

- контингента занимающихся (возраст, состав учебной группы, количество участников и т.д.),
- имеющегося инвентаря и оборудования,
- площадки, на которой реализуется подвижная игра,
- раздела учебной программы, тематики занятия.

Подвижная игра/эстафета на лыжах подбирается самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 12. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

Комплекс ОРУ на лыжах

Для составления комплекса ОРУ на лыжах необходимо проанализировать актуальные литературные источники с целью изучения особенностей организации и проведения комплекса ОРУ на лыжах.

Комплекс ОРУ на лыжах следует составлять исходя из контингента занимающихся (возраст, состав учебной группы, количество участников и т.д.) и площадки, на которой реализуется комплекс.

Комплекс ОРУ на лыжах подбирается самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 12. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

Отчет по практике

Отчет о работе, выполненной за период практики, пишется на основании записей дневника и материалов наблюдений. Отчет должен содержать творческий анализ и обобщение проведенной работы на практике с указанием достижений, недочетов и пожеланий для повышения профессионально-педагогической подготовленности. При составлении отчета о практике студент должен дать исчерпывающие ответы на следующие вопросы: что дала практика, какие были трудности при ее прохождении, какие недостатки обнаружил студент-практикант и как предлагает их исправить.

Текст должен быть представлен в печатном варианте: редактор Word, формат RTF, параметры поля – 25 мм со всех сторон, шрифт Times New Roman, кегль 12 через одинарный интервал, выравнивание по ширине страница, абзац (красная строка) – 1,25 см (не допускается создание абзацной строки с помощью клавиши «Пробел»). Нумерация страниц отсутствует. Объем отчета не менее 2 страниц.

Защита отчета по практике

Обсуждение итогов практики проводится на итоговой конференции. Обучающиеся готовят доклад о результатах прохождения практики. Руководитель практики оценивает работу практиканта, выставляя ему оценку в соответствии с технологической картой.

3. Методические рекомендации по оформлению отчетной документации по практике

Вся отчетная документация оформляется в печатном виде на листах формата А4. Текст подготавливается с использованием текстового редактора Microsoft Word (или аналога) через 1,5 интервала с применением 12 размера шрифта Times New Roman в соответствии с представленными образцами.