

**федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ  
(ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА)**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование  
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и  
туристско-рекреационная деятельность)**

---

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

---

**высшее образование – бакалавриат**

---

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

---

**бакалавр**

---

квалификация

---

**очная**

---

форма обучения

---

**2023**

---

год набора

**Составитель(и):** *(указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)*  
Чуракова А.В., ст. преподаватель  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 15.03.2023 г.)  
Зав. кафедрой

---

подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

## 1. ВИД, ТИП, ФОРМЫ И СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

*Вид практики* – учебная;

*Тип практики* – ознакомительная практика;

*Способ* – стационарная, выездная

*Форма проведения* – непрерывно.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИКИ

**Цель** – формирование профессиональных умений и навыков, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного проведения учебных занятий, спортивно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий по лыжному спорту.

**Задачами** учебной практики, ознакомительной практики являются:

- овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с обучающимися в общеобразовательных школах и ДЮСШ по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- формирование умений в организации и проведении физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий на лыжах.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРАКТИКЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате прохождения данной практики у обучающегося формируются следующие компетенции.

Компетенция	Формулировка компетенции	Содержание компетенции
УК-2	способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<i>Знать:</i> методы, приемы, инновационные образовательные технологии проведения внеурочных, внешкольных воспитательных мероприятий; <i>Уметь:</i> анализировать занятия опытных наставников-инструкторов, руководителей физического воспитания, студентов-практикантов, анализировать собственную педагогическую деятельность; работать с психолого-педагогической и методической литературой. <i>Владеть:</i> навыками составления документов планирования учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях различного типа.
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> причины травматизма и пути его предупреждения при занятиях лыжным спортом; <i>Уметь:</i> проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на уроках по физической культуре; применять методы педагогического, научного и врачебного контроля за обучающимися; <i>Владеть:</i> навыками организации и проведения занятий и соревнований по лыжному спорту в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; навыками организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных праздников, учебно-тренировочных занятий
ПК-2	способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	<i>Знать:</i> особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях лыжным спортом;

		<p><i>Уметь:</i> формулировать конкретные задачи преподавания физической культуры в учреждениях образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, имеющихся условий для занятий; составлять документы планирования и контроля.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками использования разнообразных средств, форм, методов организации работы по лыжному спорту с учетом возрастных, индивидуальных и психологических особенностей занимающихся.</p>
ПК-6	способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	<p><i>Знать:</i> основы планирования и проведения учебных занятий на уроках физической культуры;</p> <p><i>Уметь:</i> формулировать конкретные задачи преподавания физической культуры в учреждениях образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, имеющихся условий для занятий; составлять документы планирования и контроля.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками составления документов планирования учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях различного типа.</p>
ПК-7	способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	<p><i>Знать:</i> правила проведения соревнований по лыжным гонкам; приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p><i>Уметь:</i> организовать оздоровительную и физкультурно-массовую работу по лыжному спорту с различными возрастными группами; обеспечивать охрану здоровья обучающихся, их физическое развитие;</p> <p><i>Владеть:</i> навыками организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных праздников, учебно-тренировочных занятий.</p>

#### 4. УКАЗАНИЕ МЕСТА ПРАКТИКИ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Программа учебной практики, ознакомительная практика относится к блоку 2 «Практика», который в полном объеме относится к обязательной части программы. Практика базируется на освоении дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Теория и методика лыжного спорта», «Основы медицинских знаний», «Физическая культура и спорт».

#### 5. ОБЪЕМ ПРАКТИКИ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА НЕДЕЛЬ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 2 недели (из расчета 1 неделя = 1,5 ЗЕТ). Согласно, учебного плана проводится на 1 курс, в 2 семестре.

№ п/п	Раздел (этап) практики	Недели
1	Организационный этап	Первая половина первой недели
2	Основной этап	Вторая половина первой недели, первая половина второй недели
3	Заключительный этап	Вторая половина второй недели

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ЭТАПАМ (РАЗДЕЛАМ).

Этап, раздел практики	Формируемая компетенция	Содержание
Организационный	УК-2 УК-7 ПК-6 ПК-7	1. Установочная конференция для разъяснения целей, задач, содержания и порядка прохождения практики 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. Разработка индивидуального задания и плана-графика прохождения практики
Основной	УК-2 УК-7 ПК-2 ПК-6 ПК-7	1. Проведение подвижной игры/эстафеты на лыжах. 2. Проведение комплекса ОРУ на лыжах. 3. Участие в подвижных играх/эстафетах на лыжах. 4. Участие в соревнованиях по лыжному спорту.
Заключительный	УК-7 ПК-2 ПК-6 ПК-7	1. Ведение дневника практики. 2. Отчетный пакет документов по практике соответственно требованиям программы. 3. Отчет по практике. 4. Защита отчета по практике.

## 7. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ.

Практика проводится в форме непрерывной, предполагающей работу обучающегося в качестве инструктора по физической культуре.

Практика проводится с отрывом от аудиторных занятий.

В качестве базы выступает Мурманский арктический государственный университет.

## 8. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ

1. Индивидуальное задание.
2. Дневник практики.
3. Карточка подвижной игры/эстафеты на лыжах.
4. Комплекс ОРУ на лыжах.
5. Отчет по практике.

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

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>

Дополнительная литература:

3. Теория и методика лыжного спорта [Текст] : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. - Мурманск : МАГУ, 2017. - 111 с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 478 с.

5. Лыжные гонки [Текст]: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.В. Квашук [и др.]. - М. : Советский спорт, 2005. – 72 с.

#### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИКИ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ):**

- ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>
- ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru>

Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru>

ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru>

- MS Office,
- Adobe Acrobat Reader

#### **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

- учебные аудитории для проведения установочной и итоговой конференций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (учебная мебель, перечень технических средств обучения - ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия);

- помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета);

-помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

#### **12. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ**

Не предусмотрено.

#### **13. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.