Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе
_____ С.Н. Титов
«25» июня 2021 г.

УЧЕБНАЯ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ)
ПРЕДМЕТНЫЙ ПРАКТИКУМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Программа учебной практики
Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования
– программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(очная форма обучения)

Составитель: Немытов Д.Н.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «21» июня 2021 г. № 10

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

1. **Вид и тип практики**

Учебная (технологическая) предметный практикум по физической культуре включена в обязательную часть Блока 2 Практика основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

Вид практики: учебная.

Тип практики: технологическая.

2. **Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики**

Цель практики: содействие становлению профессиональной компетентности будущего педагога через формирование целостного представления о роли подвижных игр, легкой атлетики, туризма и турпохода в современной образовательной среде и педагогической деятельности на основе овладения их возможностями в решении педагогических задач и понимания рисков, связанных с их применением.

В результате прохождения практики обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения:

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.			
ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной	ОР-1 формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся по подвижным	ОР-2 осуществлять взаимодействие с обучающимися, в том числе с особыми образовательными потребностями в вопросах учебной и воспитательной деятельности	ОР-3 педагогически обоснованными содержанием, формами, методами и приемами организации совместной и индивидуальной учебной и

учебной и воспитательной деятельности обучающихся	играм, легкой атлетике, туризму	по подвижным играм, легкой атлетике, туризму	воспитательной деятельности обучающихся по подвижным играм, легкой атлетике, туризму
ПК-4. Способен формулировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных дисциплин ПК.4.1. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).	ОР-4 возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами по подвижным играм, легкой атлетике, туризму	ОР-5 организовывать внеучебную деятельность обучающихся по подвижным играм, легкой атлетике, туризму	ОР-6 навыками организации и проведения занятий с использованием возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по подвижным играм, легкой

			атлетике, туризму

3. Место практики в структуре образовательной программы

Учебная (технологическая) предметный практикум по физической культуре включена в обязательную часть Блока 2 Практика основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

Практика опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Легкая атлетика» (соответствующих дисциплин среднего профессионального образования) и дисциплины учебного плана: «Легкая атлетика и методика преподавания», «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», «Туризм и спортивное ориентирование».

Результаты практики являются основой для изучения дисциплин: «Легкая атлетика и методика преподавания», «Лыжный спорт и методика преподавания», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Методика преподавания физической культуры», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Повышение профессионального мастерства».

4. Объем практики в зачетных единицах и ее продолжительность:

Номер семестра	Учебные занятия					Форма промежуточной аттестации
	Всего		Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.					
	Зач. ед.	Часы				
2	3	108	-	48	60	Зачет с оценкой
4	3	108	-	48	60	Зачет с оценкой
Итого:	6	216	-	96	120	

5. Содержание практики, формы отчетности по практике

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения		
	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
2 семестр			
Раздел 1. Подвижные игры			
1. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей .		4	6
2. Подвижные игры на школьном уроке физической культуры.		4	6
3. Методика обучения подвижным играм с учащимися различного возраста.		4	6
4. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста (1-4 класс).		4	6
5. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр в средних классах (5-8 класс).		4	4
6. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр в старших классах (9-11 класс).		4	4
Раздел II. Легкая атлетика			
1. Основные понятия в технике движений, основы техники ходьбы и бега.		12	14
2. Основы техники легкоатлетических прыжков.		12	14
Итого за семестр:		**48**	**60**
4 семестр			
Раздел III. Туризм			
1. Значение туристской подготовки в обеспечении безопасности жизнедеятельности при автономном существовании в природной среде. Личное и групповое туристское снаряжение.		6	8
2. Подготовка к походу, путешествию и подведение его итогов.		6	8
3. Туристические должности в группе. Взаимоотношения в группе и с местным населением.		6	8

4. Правила движения в походе, преодоление препятствий.		6	8
Раздел IV. Легкая атлетика			
1. Основы техники легкоатлетических метаний.		12	14
2. Легкая атлетика в средней школе.		12	14
Итого за семестр:		**48**	**60**
ИТОГО:	**-**	**96**	**120**

Краткое описание содержания тем (разделов):

2 семестр

Раздел 1. Подвижные игры

Тема 1. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.

Определение подвижной игры как вида деятельности. Специфические особенности различия подвижных и спортивных игр. Теории происхождения и развития игры. Естественнонаучные основы игровой деятельности. Педагогическая классификация подвижных игр. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.

Тема 2. Подвижные игры на школьном уроке физической культуры.

Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям. Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках.

Тема 3. Методика проведения подвижных игр с учащимися различного возраста.

Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Продолжительность игры для учащихся различного возраста.

Тема 5. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр в средних классах «5-8 класс».

Игры для учащихся 5-8 классов: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Петушиный бой», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «День и ночь».

Тема 6. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр в старших классах «9-11 класс».

Игры для учащихся 9-11 классов: «Пятнадцать передач». «Перехват мяча». «Рывок за мячом». «Гонка с выбыванием». «Сумей догнать». «Перемена мест». «Кто выше?». «Борьба за палатку». «Подвижный ринг». «Бег пингвинов». «Карусели». «Наперегонки с мячом». «Нападают пятерки». «По наземной мишени». «Пробей стенку».

Раздел II. Легкая атлетика

Тема 1. Основные понятия в технике движений, основы техники ходьбы и бега.

Качественные и количественные показатели и характеристики техники спортивных движений. Анализ техники легкоатлетических видов. Правила выполнения движений в целостном действии. Анализ техники спортивной ходьбы. Особенности движений звеньев

тела в ходьбе. Анализ техники бега. Движения звеньев тела в беге. Механизм отталкивания в ходьбе и беге. Сходство и различия в структуре движений ходьбы и бега.

Тема 2. Основы техники легкоатлетических прыжков.

Общий анализ техники прыжков. Задачи, сходства и различия в технике движений различных прыжков. Механизм отталкивания в прыжках, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга. Факторы, определяющие достижение высокого результата.

4 семестр

Раздел III. Туризм

Тема 1. Значение туристской подготовки в обеспечении безопасности жизнедеятельности при автономном существовании в природной среде. Личное и групповое туристское снаряжение.

Овладение туристическими навыками – залог безопасного поведения в природной среде. Воспитание морально-волевой устойчивости к воздействию природных факторов. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения для похода и многодневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.
Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Перечень группового снаряжения, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Хозяйственный набор: походная посуда для приготовления пищи, оборудование для костра (таганки, тросики, сетки), рукавицы, ножи, половник и др. Топоры, пилы. Их переноска в походе и хранение на биваке. Состав и назначение ремонтной аптечки. Медицинская аптечка. Особенности группового снаряжения для зимнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Подготовка обуви и уход за ней в походе. Сушка одежды и обуви в походе. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Тема 2. Подготовка к походу, путешествию и подведение его итогов.

Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах; подготовка запросов в местные образовательные и другие учреждения; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Изучение путей подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения, его проверка. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в поход выходного дня и в многодневный поход Смотр готовности, его назначение. Составление сметы расходов на подготовку и проведение похода. Подведение итогов туристского путешествия. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Тема 3. Туристические должности в группе. Взаимоотношения в группе и с местным населением

Туристские должности в группе. Взаимоотношения в группе и с местным населением. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Заместитель командира по питанию (завпит). Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка

маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой до врачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Раздел IV. Легкая атлетика

Тема 1. Основы техники легкоатлетических прыжков.

Общий анализ техники прыжков. Задачи, сходства и различия в технике движений различных прыжков. Механизм отталкивания в прыжках, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга. Факторы, определяющие достижение высокого результата.

Тема 2. Легкая атлетика в средней школе.

Представительство легкоатлетических упражнений в школьной программе и распределение их по классам. Планирование и учет работы по легкой атлетике, основные документы. Формы организации по легкой атлетике. Особенности организации занятий легкой атлетикой в школах сельской местности. Конспект урока по легкой атлетике (распределение задач, условия, методы, дозировка и т.п.). Анализ урока, хронометраж, пульсометрия. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.

6. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

Организация и проведение аттестации обучающегося

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у обучающегося компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки обучающегося необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы при выполнении программы практики через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация завершает прохождение практики; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений и навыков, формирование определенных компетенций.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты практики
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Дневник практики ОС-2 Отчет практиканта о прохождении практики ОС-3 Групповые и/или индивидуальные	ОР-1 знает формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся по подвижным играм, легкой атлетике, туризму; ОР-2 умеет осуществлять

	творческие задания. ОС-4 Сдача контрольных нормативов	взаимодействие с обучающимися, в том числе с особыми образовательными потребностями в вопросах учебной и воспитательной деятельности по подвижным играм, легкой атлетике, туризму; ОР-3 владеет педагогически обоснованными содержанием, формами, методами и приемами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся по подвижным играм, легкой атлетике, туризму; ОР-4 знает возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами по подвижным играм, легкой атлетике, туризму; ОР-5 умеет организовывать внеучебную деятельность обучающихся по подвижным играм, легкой атлетике, туризму; ОР-6 владеет навыками организации и проведения занятий с использованием возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по подвижным играм, легкой атлетике, туризму
	Оценочные средства для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам	

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по практике

Оценочными средствами текущего оценивания являются: план-конспект по заданной теме, проведение спортивного-массового мероприятия, выполнение тестовых заданий. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего всей учебной практики на лабораторных практикумах.

ОС-1 Дневник практики

Дневник по учебной практике заполняется студентом с целью описания процесса прохождения практики и включает в себя:

Титульный лист, на котором приводится информация об учебном заведении, данные студента-практиканта, вид практики. Ниже ставится дата прохождения практики. Указывается научные руководители из университета. Календарный план прохождения практики. Студенту необходимо записать все периоды в дневник с указанием объема работы. Данная часть заполняется в хронологическом порядке начиная с 1-го дня практики. Научный руководитель расписывается за каждый день. Отзыв о прохождении практик студента содержит информацию об успехах студента при прохождении практики, сильные/слабые стороны студента и рекомендации. Образец оформления дневника практики Приложение 1.

ОС-2 Отчет практиканта о прохождении практики

В отчете отражаются:

- место и время прохождения практики;
- краткое изложение содержания и выполнения программы практики с целями и задачами;
- последовательность прохождения практики, перечень работ, выполненных в ходе практики;
- приложение к отчёту электронных версий всех подготовленных и проведённых мероприятий, описание практических задач, решаемых студентом за время прохождения ознакомительной практики;
- анализ наиболее сложных и характерных случаев, изученных студентом;
- указания на затруднения, которые возникли при прохождении практики;
- описание навыков, приобретенных за время практики;
- какую помощь оказывали студенту руководители практики;
- предложения по организации труда на соответствующем участке работы.

ОС - 3. Групповые и/или индивидуальные творческие задания.

1. Разработка маршрутов выходного дня в районе своего поселка, города для школьников 1-8 классов.
2. Составить список группового и личного снаряжения для похода со школьниками (группа 12 человек, средняя полоса, 6 дней, май месяц).
3. Рассчитать питание для предстоящего учебного зачетного похода.
4. Составить календарный план зачетного похода. Скомплектовать аптечку и ремнабор. Подготовить документацию похода для МКК.
5. Составить положение о соревнованиях на первенство школы по спортивному ориентированию. Изучить обязанности председателя команды и участника соревнований.
6. Исходя из конкретных условий (по заданию преподавателя) разработать этапы для проведения соревнований по ТПТ.
7. Провести линейную газомерную съемку маршрута 1 км. в масштабе 1: 5000 (в спортивных топографических знаках для черно-белых карт).
8. Подготовить список группового и личного снаряжения для зачетного похода.
9. Подготовить разделы для оформления стенда в школе на тему: «Туризм и туристический поход».
10. Разработать сценарий для проведения школьного вечера, посвященного туризму и туристическому походу.

11. Составить необходимую документацию для проведения урока (годовой, четвертной планы, конспект урока).
12. Составить необходимую документацию по методике обучения (план-схема обучения технике одного из видов легкой атлетики).
13.Составить необходимую документацию по основам спортивной тренировки (годовой проспект-план тренировочных занятий).
14. Подготовить разделы для оформления стенда в школе на тему: «Легкая атлетика – королева спорта».

ОС-4 Сдача контрольных нормативов

Физическая подготовка:

Оценка / Вид	Девушки			Юноши		
	6 балла	8 балла	10 баллов	6 балла	8 баллов	10 баллов
Бег 100 м (сек)	15,3	15,0	14,6	13,3	13,0	12,8
Бег 2000 м (сек) 3000 м (сек)	9.30,0	8.30,0	8.00,0	12.00,0	11.00,0	10.30,0
Прыжок в длину	370 см	390 см	430 см	480 см	500 см	530 см
Толкание ядра	710 см	750 см	800 см	770 см	820 см	900 см
Метание гранаты	21 м	26 м	30 м	40 м	45 м	50 м
Метание мяча	35 м	43 м	50 м	50 м	58 м	65 м
Ходьба 1 км	7.00,0	6.30,0	6.00,0	6.00,0	5.30,0	5.00,0

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по практике

ОС-5 Дифференцированный зачет в форме устного собеседования

При проведении дифференцированного зачета учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося решать практические задачи на применение теоретических знаний в практической ситуации (модельный этап формирования компетенций). Кроме того, учитывается выполнение обучающимся заданий текущего контроля.

Примерные вопросы к дифференцированному зачету

1. Разработка маршрутов выходного дня в районе своего поселка, города для школьников 1-8 классов.
2. Составить список группового и личного снаряжения для похода со школьниками (группа 12 человек, средняя полоса, 6 дней, май месяц).
3. Рассчитать питание для предстоящего учебного зачетного похода.
4. Составить календарный план зачетного похода. Скомплектовать аптечку и ремнабор. Подготовить документацию похода для МКК.
5. Исходя из конкретных условий (по заданию преподавателя) разработать этапы для проведения соревнований по ТПТ.
6. Провести линейную газомерную съемку маршрута 1 км. в масштабе
7. 1: 5000 (в спортивных топографических знаках для черно-белых карт).
8. Подготовить список группового и личного снаряжения для зачетного похода.
9. Подготовить разделы для оформления стенда в школе на тему: «Туризм в России».
10. Воспитательное, образовательное и прикладное значение туризма.
11. Возникновение и развитие туризма в России, современное руководство туризмом.

12. Самодеятельный и плановый туризм, характеристика походов.
13. Основные понятия и описание рельефа.
14. Топографические знаки и их применение в туристическом походе.
15. Характеристика способов ориентирования и основных работ с картой и на местности.
16. План подготовки туристского похода и обязанности участников.
17. Особенности составления сметы похода и питания.
18. Личное и групповое снаряжение в пешем походе.
19. Личное и групповое снаряжение в лыжном походе.
20. Личное и групповое снаряжение в горном походе.
21. Личное и групповое снаряжение в водном походе.
22. Техника и тактика передвижения в пешем туризме.
23. Особенности быта, бивачных работ и признаки определения погодных условий.
24. Особенности организации и проведения лыжных походов.
25. Особенности горных походов.
26. Особенности водных походов.
27. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.
28. Характеристика соревнований на контрольно-туристическом маршруте.
29. Характеристика соревнований по технике пешеходного туризма.
30. Содержание и формы туристской работы с детьми.
31. Спортивные и судейские топографические знаки.
32. Отличия спортивной карты и работа с ним.
33. Планирование подготовки спортсмена-туриста.
34. Экологическое воспитание при занятиях туризмом.
35. Питание в туристском походе.
36. Туристические должности в группе.
37. Способы добычи огня, разведения костра.
38. Правила движения в походе, преодоление препятствий.
39. Анализ техники изученных видов легкой атлетики. Дополнительные занятия для совершенствования техники отстающих видов, развития и укрепления слабых сторон в физической подготовленности.
40. Анализ школьной программы. Подбор средств и методов для составления конспекта урока, план-схемы обучения, годового проспект-плана тренировочных занятий.
41. Построение урока по легкой атлетике в школе.
42. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
43. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
44. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
45. Методы развития силы, быстроты, выносливости в легкой атлетике.
46. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
47. Принципы спортивной тренировки.
48. Цель и задачи спортивной тренировки.
49. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
50. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
51. Классификация легкоатлетических упражнений.
52. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
53. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
54. Методика обучения технике на средние и длинные дистанции.
55. Методика обучения технике на короткие дистанции.
56. Методика обучения технике эстафетного бега.
57. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной).
58. Правила соревнований по прыжкам с места.
59. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.

60. Методика обучения технике метания диска с поворотом и правила соревнований по метанию диска.
61. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнования по прыжкам в высоту.
62. Методика обучения технике толкания ядра со скачка.
63. Методика обучения технике метания копья с разбега.
64. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
65. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «фосбери-флоп».
66. Методика обучения технике метания малого мяча с разбега.
67. Методика обучения технике метания гранаты с разбега.
68. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
69. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
70. Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.
71. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
72. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
73. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
74. Составить план обучения технике одного из прыжков.
75. Составить план обучения технике одного из метаний.

Для самостоятельной подготовки к практике рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр»: учебно-методическое пособие / Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А.: УлГПУ, 2017. 137 с.
2. Немытов Д.Н. Проблемы теории и практики организации туристических походов с обучающимися: учебно-методические рекомендации для бакалавров направлений подготовки 44.03.05, 44.03.01 «Педагогическое образование». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр (очная и заочная форма обучения). Ульяновск. УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2017 – 28 с.
3. Немытов, Д.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования / Д.Н. Немытов, А.Н. Илькин // Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие. Ульяновск : УлГПУ, 2013. – 164 с. (Библиотека УлГПУ).

Промежуточная аттестация

Критерии оценивания знаний обучающихся по практике

		Посещение лекций	Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Дифференцированный зачет
2,4 семестр	Разбалловка по видам работ	-	24 х 1=15 баллов	212 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	0 баллов max	24 балла max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам практики

По итогам практики, трудоёмкость которой составляет 3 ЗЕ и проходит в 2 и 4 семестрах, обучающийся набирает определённое количество баллов, которое соответствует отметкам «отлично», «хорошо», удовлетворительно», «неудовлетворительно» согласно следующей таблице:

Оценка	Баллы (3 ЗЕ)
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	150 и менее

Для самостоятельной подготовки к практике рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр»: учебно-методическое пособие / Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А.: УлГПУ, 2017. 137 с.
2. Немытов Д.Н. Проблемы теории и практики организации туристических походов с обучающимися: учебно-методические рекомендации для бакалавров направлений подготовки 44.03.05, 44.03.01 «Педагогическое образование». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр (очная и заочная форма обучения). Ульяновск. УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2017 – 28 с.
3. Немытов, Д.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования / Д.Н. Немытов, А.Н. Илькин // Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие. Ульяновск : УлГПУ, 2013. – 164 с. (Библиотека УлГПУ).

7. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для проведения практики

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Подвижные игры : учебное пособие : [16+] / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с. : табл., ил. Текст : электронный [Электронный ресурс https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661].

2. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 127 с. — Текст : электронный [Электронный ресурс: https://e.lanbook.com/book/154997].

Дополнительная литература

1. Шубина, М. В. Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе : учебное пособие / М. В. Шубина. - Киров : ВятГУ, 2019. - 96 с. Текст : электронный [Электронный ресурс: https://e.lanbook.com/book/134619].

2. Подвижные игры в физическом воспитании : учебно-методическое пособие / составители И. В. Ветрова [и др.]. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. — 426 с. — ISBN 978-5-00102-298-5. — Текст : электронный [Электронный ресурс: https://e.lanbook.com/book/167672].

3. Стельмах, Е. А. Спортивный туризм : учебное пособие / Е. А. Стельмах. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2017. — 89 с. — Текст : электронный. [Электронный ресурс https://e.lanbook.com/book/166715].

Интернет-ресурсы

– Официальный сайт федерации спортивного ориентирования России. – Режим доступа: http://www.rufso.ru/

– Официальный сайт федерации спортивного туризма России. – Режим доступа: http://www.tssr.ru//
– Свободная энциклопедия. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Россия /
– Александрова А.Ю. Международный туризм: учебник / А.Ю. Александрова. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 470 с. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/aleks.htm
– Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – Режим доступа: http://hibaratxt.narod.ru/lukojanov/
– Школа выживания в природных условиях. – Режим доступа: http://www.koob.ru/ilyin_a/shkola_vizhivaniya_v_prirodnih_usloviyah /
– Всероссийская ассоциация летних олимпийских видов спорта. – Режим доступа: http://www.letosport.ru/xml/t/valovs.xml
– Основные методические требования к содержанию урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/doc/f00ed004-78f0-48ba-90b4-a6230f11fa4b/

Приложение 1

Дневник практики

УЧЕБНАЯ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ) ПРЕДМЕТНЫЙ ПРАКТИКУМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(название практики)

_____

(Ф.И.О.)

_____

(Группа)

44.03.05 Педагогическое образование

(Направление подготовки)

Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

(направленность (профиль) образовательной программы)

Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания
ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»,
площадь Ленина, д.4/5, тел. 44-10-14

(База практики, адрес, к. тел.)

_____

(сроки практики)

_____

(Факультетский руководитель практики)

2021 г.

Формируемые компетенции

ОПК-3 - Способность организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

ПК-4 - Способен формулировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных дисциплин.

1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ (3 ЗЕ, 300 баллов)

№ п/п	Дата	Содержание	Макс. кол-во баллов / Фактическое исполнение	Подпись факультетского руководителя
1.		Рассмотрены качественные и количественные показатели и характеристики техники спортивных движений; проанализированы техники основных видов спортивной ходьбы и бега; раскрыты особенности движений звеньев тела в беге и механизм отталкивания в ходьбе и беге; рассмотрено сходство и различия в структуре движений ходьбы и бега.	50 /	
2.		Сделан анализ техники различных видов легкоатлетических прыжков; рассмотрены сходства и различия в технике движений различных прыжков; проанализирован механизм отталкивания в прыжках, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга; определены факторы, определяющие достижение высокого результата в прыжках в длину и высоту.	50 /	
3.		Рассмотрены специфические особенности различия подвижных и спортивных игр; сделан Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию; рассмотрено место подвижных игр в решении задач физического воспитания.	50 /	
4.		Рассмотрены содержание, организация и методика проведения подвижных игр в разных классах в зависимости от возраста учащихся.	50 /	
3.		Оформление отчетной документации по практике. Участие в отчетной конференции.	100 /	

2. ВПЕЧАТЛЕНИЕ СТУДЕНТА О ПРАКТИКЕ

_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
(подпись студента)

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ (ОТЗЫВ) ФАКУЛЬТЕТСКОГО РУКОВОДИТЕЛЯ О РАБОТЕ СТУДЕНТА

_____
_____
_____
_____
_____

_____
(оценка (баллы))

Факультетский руководитель_____/_____/
(подпись)

Приложение 2

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»

ОТЧЕТ
студента о результатах учебной (технологической) предметного практикума по физической культуре

Фамилия, имя, отчество _____
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль Физическая культура.
Курс 1 Семестр 2
Практика проводится на кафедре спортивных дисциплин и физического воспитания
В период _____.
Формируемые компетенции: ОПК-3; ПК-4.

Выполнено за период прохождения учебной (технологической) предметного практикума по физической культуре: (раскрыть в соответствии с содержанием материала практики)

Общее заключение факультетского руководителя о работе студента

Практика выполнена в полном объеме, компетенции ОПК-3 и ПК-4 сформированы полностью.

Итоговая сумма баллов и отметка
по учебной (технологической)
предметного практикума
по физической культуре _____ _____

Факультетский руководитель_____ /_____/
(подпись)