### 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

2021 г.

### УЧЕБНАЯ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ) ПРАКТИКА

Программа учебной практики Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль) образовательной программы: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (заочная 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 «18» октября 2021г. № 2

#### Вид и тип практики

Учебная (ознакомительная) практика включена в обязательную часть Блока 2 Практика основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Вид практики: учебная.

Тип практики: ознакомительная.

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

Цель практики: содействие становлению профессиональной компетентности будущего педагога через формирование целостного представления о роли 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	Образова	гельные результаты д	исциплины		
индикаторы ее достижения в	(этапы формирования дисциплины)				
дисциплине	знает	умеет	владеет		
дисциплине  ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.  ОПК-5.4. Регулирует поведение занимающихся для обеспечения	знает	умеет	OP-3 основными методами, средствами и формами воспитания		
безопасной физкультурно- образовательной среды.			в физической культуре и спорте		

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.  ОПК-7.2. Реализует требования техники безопасности в сфере физической культуры и спорта.		ОР-2 оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся	
ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.  ОПК-10.1. Демонстрирует лидерские качества в коллективе при организации мероприятий в области физической культуры и спорта, обеспечивает полный контроль над работой коллектива.	OP-1 о современных методах управления при организации совместной деятельности в области физической культуры и спорта		

### 3. Место практики в структуре образовательной программы

Учебная (ознакомительная) практика включена в обязательную часть Блока 2 Практика основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность

(профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-5 семестрах: «Физическая культура (элективная дисциплина)», Легкая атлетика и методика преподавания, «Лыжный спорт и методика преподавания», «Организация и проведение соревнований».

Результаты практики являются основой для изучения дисциплин: «Циклические виды спорта», «Спортивное ориентирование», «Туризм», «Организация физкультурно-спортивной работы в детских оздоровительных лагерях».

### 4. Объем практики в зачетных единицах и ее продолжительность:

тра		Уч	небные занятия			ТОЧНОЙ	
Номер семестра	обеде Трудое	PMK.	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	Форма промежуточной аттестации	
	Зач. ед.	Часы	Прак	Лабо	Can	Форм	
6	6	216	-	24	192	Зачет с оценкой	
Итого:	6	216	-	24	192		

### 5. Содержание практики, формы отчетности по практике

Краткое описание содержания тем (разделов):

### 6 семестр Раздел І. 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.

### 6 семестр Раздел II. 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

		Количество часов по формам организации обучения			
Наименование раздела и тем	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель- ная работа		
6 семестр					
Раздел I. Легкая атлетика					
1. Основные понятия в технике движений, основы техники ходьбы и бега.		6	48		
2. Основы техники легкоатлетических прыжков.		6	48		
Итого за I раздел:		12	96		
6 семестр					
Раздел II. Туризм					
1. Значение туристской подготовки в обеспечении безопасности жизнедеятельности при автономном существовании в природной среде. Личное и групповое туристское снаряжение.		2	24		
2. Подготовка к походу, путешествию и подведение его итогов.		2	24		
3. Туристические должности в группе. Взаимоотношения в группе и с местным населением.		4	24		
4. Правила движения в походе, преодоление препятствий.		4	24		
Итого за семестр:		12	96		
итого:		24	192		

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.

### 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.

№	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,	Образовательные
п/п	используемые для текущего оценивания показателя	результаты практики
11/11	формирования компетенции	результаты практики
	Оценочные средства для текущей аттестации	ОР-1 знает формы, методы и
		приемы организации совместной и
	ОС-1 Дневник практики	индивидуальной учебной и
		воспитательной деятельности
	ОС-2 Отчет практиканта о прохождении	обучающихся по легкой атлетике и
	практики	туризму;
		ОР-2 умеет осуществлять
	ОС-3 Групповые и/или индивидуальные	взаимодействие с обучающимися,
	творческие задания.	в том числе с особыми
		образовательными потребностями
	ОС-4 Сдача контрольных нормативов	в вопросах учебной и
		воспитательной деятельности
	Оценочные средства для промежуточной	по легкой атлетике и туризму;
	аттестации	ОР-3 владеет педагогически
	(дифференцированный зачет)	обоснованными содержанием,
	00.50	формами, методами и приемами
	ОС-5 Зачет в форме устного собеседования	организации совместной и
	по вопросам	индивидуальной учебной и
		воспитательной деятельности
		обучающихся по легкой атлетике и
		туризму;
		ОР-4 знает возможности
		использования образовательной
		среды для достижения
		личностных, метапредметных и
		предметных результатов обучения
		и обеспечения качества учебно-
		воспитательного процесса
		средствами по легкой атлетике и
		туризму;
		ОР-5 умеет организовывать
		внеучебную деятельность
		обучающихся по подвижным
		играм, легкой атлетике, туризму; OP-6 владеет навыками
		организации и проведения занятий с использованием возможностей
		1
		достижения личностных,
		метапредметных и предметных результатов обучения и
		обеспечения качества учебно-
		воспитательного процесса
		средствами преподаваемого
		_
		учебного предмета для обеспечения качества учебно-
		воспитательного процесса по легкой атлетике и туризму
		легкой аглетике и туризму

### Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по практике

Оценочными средствами текущего оценивания являются: дневник практики, Отчет практиканта о прохождении практики, групповые и/или индивидуальные творческие задания, сдача контрольных нормативов. 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		Девушки			Юноши	
Вид	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)	9.30,0	8.30,0	8.00,0			
3000 м (сек)				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 «фосберифлоп».
- 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 учебнометодические материалы:

- 1. Маркин М.О. Теория и методика легкой атлетики : учебно-методическое пособие / Маркин М.О. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. 52 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	Дифференцированн ый зачет
6 семес	Разбалловка по видам работ	-	12 x 1=12 баллов	428 баллов	160 балла
тр	Суммарный макс. балл	0 баллов тах	12 баллов тах	440 баллов max	600 баллов max

### Критерии оценивания работы обучающегося по итогам практики

По итогам практики, трудоёмкость которой составляет 6 ЗЕ и проходит в 6 семестре, обучающийся набирает определённое количество баллов, которое соответствует отметкам «отлично», «хорошо», удовлетворительно», «неудовлетворительно» согласно следующей таблине:

Оценка	<b>Баллы (6 3E)</b>
«ОТЛИЧНО»	541-600
«хорошо»	421-540
«удовлетворительно»	301-420
«неудовлетворительно»	300 и менее

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

### Рекомендуемая литература Основная:

- 1. Крайнов, И. В. Спортивный туризм в образовательных организациях: настольная игра «В поход! На своих двоих» как элемент теоретической подготовки к туристическому походу: [16+] / И. В. Крайнов; под ред. Л. В. Азаровой; Омский государственный педагогический университет. Омск: ОмГПУ, 2020. 76 с.: ил., табл. Текст: электронный [Электронный ресурс: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616255]
- 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/134619">https://e.lanbook.com/book/134619</a>].
- 2. 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: <a href="http://tourlib.net/books\_tourism/aleks.htm">http://tourlib.net/books\_tourism/aleks.htm</a>
- Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Режим доступа: http://hibaratxt.narod.ru/lukojanov/
- Школа выживания в природных условиях. Режим доступа: <a href="http://www.koob.ru/ilyin\_a/shkola\_vizhivaniya\_v\_prirodnih\_usloviyah/">http://www.koob.ru/ilyin\_a/shkola\_vizhivaniya\_v\_prirodnih\_usloviyah/</a>
- Всероссийская ассоциация летних олимпийских видов спорта. Режим доступа: <a href="http://www.letosport.ru/xml/t/valovs.xml">http://www.letosport.ru/xml/t/valovs.xml</a>
- 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 (ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ) ПРАКТИКА

(название практики)

(Группа)

### 49.03.01 Физическая культура

(Направление подготовки)

### Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(направленность (профиль) образовательной программы)

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

(База практики, адрес, к. тел.)

(сроки практики)	
(Факультетский руководитель практи	іки)

2021 г.

### Формируемые компетенции

**ОПК-5** - Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

**ОПК-7 -** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

**ОПК-10.** Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

### 1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ (6 ЗЕ, 600 баллов)

№ п/п	Дата	Содержание	Макс. кол-во баллов	Подпись факультетского
			Фактическое исполнение	руководителя
1.		Рассмотрены качественные и	100	
		количественные показатели и		
		характеристики техники спортивных		
		движений; проанализированы техники		
		основных видов спортивной ходьбы и		
		бега; раскрыты особенности движений звеньев тела в беге и механизм		
		рассмотрено сходство и различия в структуре движений ходьбы и бега.		
2.		Сделан анализ техники различных	100	
۷.		видов легкоатлетических прыжков;	100	
		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.		
3.		Рассмотрены специфические	100	
		особенности различия различных видов		
		туризма; сделан Анализ материала		
		школьных программ по физическому		
		воспитанию; рассмотрено место		
		туризма в решении задач физического		
		воспитания.		
4.		Рассмотрены содержание, организация	100	
		и методика проведения туристских		
		соревнований в зависимости от		
		возраста учащихся.		
3.		Оформление отчетной документации	200	
		по практике. Участие в отчетной		
		конференции.		

		<del>_</del>
	(подпись студента)	
2 ЭЛИ ПІОНЕНИІ	С (ОТЗЫВ) ФАКУЛЬТЕТСКОГО РУКОВ	опите па
J. JAKJIIO 4EHIII	AUTODIDI WARYADIETURULU EYRUD	( <i>)</i>
	(= - )	- A
	О РАБОТЕ СТУДЕНТА	- A
		- A
Факультетский рук	О РАБОТЕ СТУДЕНТА	

# Министерство просвещения Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

## **ОТЧЕТ** студента о результатах учебной (ознакомительной) практики

Фамилия, имя, отчество
Направление подготовки <u>49.03.01 Физическая культура</u>
Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта.
Курс _ Семестр
Практика проводится на кафедре спортивных дисциплин и физического
воспитания
В период Формируемые компетенции: ОПК-5; ОПК-7; ОПК-10.
Формируемые компетенции: ОПК-5; ОПК-7; ОПК-10.
Выполнено за период прохождения учебной (ознакомительной) практики: (раскрыть в соответствии с содержанием материала практики)
Общее заключение факультетского руководителя о работе студента
Практика выполнена в полном объеме, компетенции ОПК-5; ОПК-7; ОПК-10 сформированы полностью.
Итоговая сумма баллов и отметка по учебной (ознакомительной) практике
Факультетский руководитель//

(подпись)