

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

« 13 »

2021 г.

Регистрационный №

02-154-д.02/192



## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ**

**(ознакомительная)  
для специальностей:**

- 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям);
  - 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(по направлениям);
  - 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);
  - 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)
- направлений специальностей:**
- 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);
  - 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(оздоровительная);
  - 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная  
режиссура);
  - 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

2021 г.

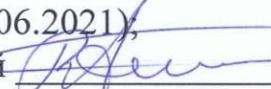
**СОСТАВИТЕЛИ:**

Е.А.Азарова, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

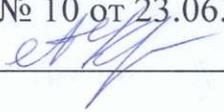
П.В.Медведев, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин  
(протокол № 10 от 22.06.2021),

Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

Советом факультета физического воспитания учреждения образования  
«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима  
Танка» (протокол № 10 от 23.06.2021 г.)

Председатель  А.Н.Касперович

**СОГЛАСОВАНО:**

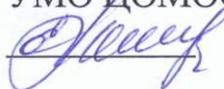
Директор ГУО «ФСЦ ДиМ Первомайского района г.Минска»

 Е.С.Журавкина

«  » 2021 г.

Оформление программы практики и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Руководитель практики  
УМО ЦОМОД БГПУ

 Е.А.Лешик

Директор библиотеки БГПУ

 Н.П.Сятковская

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ.....	8
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	10
Требования к содержанию и оформлению индивидуального задания и отчета по практике .....	10
Отчетная документация студента по практике .....	10
Оценка студента за практику .....	11
Обязанности участников практики .....	18
Обязанности обучающихся во время прохождения практики .....	19
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной практики по лыжному спорту разработана для студентов, обучающихся по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)».

Программа учебной практики по лыжному спорту составлена с учетом требований следующих нормативных документов: Кодекс Республики Беларусь об образовании; Положение о практике студентов, курсантов, слушателей, утверждено постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 03.06.2010 № 860 (с изменениями и дополнениями); Образовательный стандарт высшего образования I степени (ОСВО 1-88 01 01-2021) по специальности 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», утвержден постановлением Министерства образования Республики Беларусь от \_\_\_\_ № \_\_\_\_; Образовательный стандарт высшего образования I степени (ОСВО 1-88 01 02-2021) по специальности 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», утвержден постановлением Министерства образования Республики Беларусь от \_\_\_\_ № \_\_\_\_; Образовательный стандарт высшего образования I степени (ОСВО 1-88 02 01-2021) по специальности 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», утвержден постановлением Министерства образования Республики Беларусь от \_\_\_\_ № \_\_\_\_; Образовательный стандарт высшего образования I степени (ОСВО 1-89 02 01-2021) по специальности 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)», утвержден постановлением Министерства образования Республики Беларусь от \_\_\_\_ № \_\_\_\_; Инструкция о порядке и особенностях прохождения практики студентами, которым после завершения обучения присваиваются педагогические квалификации, утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.03.2012 № 24; Порядок разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденный постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.05.2019; Учебный план по специальности 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», утвержденный ректором БГПУ \_\_\_\_ 2021 (регистрационный № \_\_\_/ уч.); Учебный план по специальности 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», утвержденный ректором БГПУ \_\_\_\_ 2021 (регистрационный № \_\_\_/ уч.); Учебный план по специальности 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», утвержденный ректором БГПУ \_\_\_\_ 2021 (регистрационный № \_\_\_/ уч.);

Учебный план по специальности 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)», утвержденный ректором БГПУ \_\_\_\_ 2021 (регистрационный №\_\_\_/ уч.).

**Цель практики:** ознакомление с методикой подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года. Овладение навыками использования специально подготовительных и имитационных упражнений в изучении техники классических и коньковых способов передвижения. Освоение методики развития физических качеств лыжника-гонщика: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей. Формирование умений организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

**Задачи практики:**

- ознакомить с методикой подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года;
- овладеть навыками использования специально подготовительных и имитационных упражнений в изучении техники классических и коньковых способов передвижения;
- освоить методики развития физических качеств лыжника-гонщика: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- сформировать умения организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

**Продолжительность практики**

Согласно образовательным стандартам ОСВО 1-88 01 01-2021 по специальности 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», ОСВО 1-88 01 02-2021 по специальности 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», ОСВО 1-88 02 01-2021 по специальности 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», ОСВО 1-89 02 01-2021 по специальности 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» продолжительность учебной практики по лыжному спорту составляет 1 неделю.

Студенты дневной формы получения образования проходят учебную практику по лыжному спорту на I курсе в 1 семестре на лыжной базе БГПУ; заочной – на I курсе в 1 семестре - четыре дня индивидуально по месту жительства, два дня - на лыжной базе БГПУ.

Для студентов, переведенных на индивидуальное обучение, устанавливаются индивидуальные сроки прохождения учебной практики по лыжному спорту.

Общая трудоемкость практики учебной практики по лыжному спорту составляет 1,5 зачетные единицы, 54 часа.

Форма контроля – дифференцированный зачет.

## **Требования к содержанию и организации практики в соответствии с образовательным стандартом**

Учебная практика по лыжному спорту предусматривает последовательное формирование системы профессиональных умений и навыков студентов в соответствии с их специальностью и квалификацией.

Согласно образовательным стандартам ОСВО 1-88 01 01-2021 по специальности 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», ОСВО 1-88 01 02-2021 по специальности 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», ОСВО 1-88 02 01-2021 по специальности 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», ОСВО 1-89 02 01-2021 по специальности 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» прохождения практики должно обеспечить формирование у студентов базовой профессиональной компетенции:

**БПК-14** - Владеть техникой выполнения и методикой обучения способам передвижения на лыжах, планировать содержание занятий, обеспечивать соблюдение правил безопасности проведения занятий

В результате прохождения учебной практики по лыжному спорту студент должен **знать**:

- технику безопасности при проведении занятий, прогулок и экскурсий;
- классификацию способов передвижения на лыжах;
- методику обучения и тренировки в лыжном спорте;
- правила соревнований по видам лыжного спорта;

### **уметь:**

- разрабатывать сценарий проведения спортивного праздника;
- разрабатывать положение о соревнованиях;
- организовывать и проводить соревнования по лыжным гонкам;
- организовывать и проводить спортивные праздники и Дни здоровья.

### **владеть:**

- владеть техникой способов передвижения на лыжах;
- методикой подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года;
- навыками использования специально подготовительных и имитационных упражнений в изучении техники классических и коньковых способов передвижения;
- методикой развития физических качеств лыжника-гонщика.

## **Особенности прохождения практики обучающимися заочной формы получения образования**

На студентов заочной формы получения образования распространяются все положения настоящей программы практики со следующими особенностями:

- студенты заочной формы получения образования, проживающие за пределами г.Минска, направляются для прохождения практики, как правило, по месту их постоянного жительства (4 дня) и 2 дня проходят практику на лыжной базе БГПУ.

Организация практики направлена на обеспечение непрерывности и последовательности овладения студентами профессиональной деятельностью в соответствии с требованиями к уровню преподавателя физической культуры.

Базой прохождения учебной практики по лыжному спорту для студентов дневной формы получения образования является лыжная база БГПУ.

На основании приказа ректора БГПУ организацию и проведение практики по лыжному спорту обеспечивает администрация факультета физического воспитания. Общее руководство практикой осуществляет руководитель практики от факультета физического воспитания, непосредственное руководство – руководитель практики кафедры спортивно-педагогических дисциплин.

Студенты направляются на практику на основании приказа ректора БГПУ.

Учебная практика по лыжному спорту организуется в соответствии с настоящей программой практики и реализуется в следующих формах:

-*аудиторная форма* (состоит в проведении курсового собрания по организационно-методическим вопросам, в ходе которого студенты знакомятся с планом прохождения практики, правилами техники безопасности, правами и обязанностями студентов-практикантов, формами представления отчета по практике, получают задание на период ее прохождения; по итогам прохождения практики – подготовка и оформление отчета по практике);

-*учебная форма* (состоит в изучении практикантами методики обучения и тренировки в лыжном спорте, организации и проведения соревнований по лыжным гонкам, спортивных праздников и Дней здоровья);

-*самостоятельная форма* (состоит в выполнении полученного задания по заполнению дневника практики и в подготовке отчета по практике).

Накануне практики проводится курсовое собрание по организационно-методическим вопросам с участием руководителя практики от учреждения высшего образования.

По окончании учебной практики по лыжному спорту, студенты представляют руководителю практики от кафедры отчетную документацию, предусмотренную настоящей программой практики, и сдают дифференцированный зачет в сроки, установленные приказом ректора БГПУ.

Отметка за учебную практику по лыжному спорту выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетную книжку студента и учитывается при назначении стипендии на следующий семестр.

Учебная практика по лыжному спорту базируется на содержании учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанной учебной дисциплине.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Учебная практика по лыжному спорту является неотъемлемым элементом образовательного процесса. В связи с этим комплекс заданий, наиболее общих требований и этапы практической подготовки выстроены с учетом «переноса» накопленных теоретических знаний, умений и навыков в сферу практической деятельности.

В содержании заданий отражены основные направления деятельности студента на учебной практике по лыжному спорту с целью закрепления знаний, умений и навыков:

- использования специально подготовительных и имитационных упражнений в изучении техники классических и коньковых способов передвижения;
- развития физических качеств лыжника-гонщика: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- правил соревнований по видам лыжного спорта;
- организации и проведения спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных праздников, Дней здоровья и иных мероприятий;
- организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

Программа прохождения учебной практики по лыжному спорту состоит из трех этапов: вводного, основного и заключительного.

### ***Вводный этап практики***

На данном этапе студенты участвуют в курсовом собрании по организационно-методическим вопросам, планируют свою работу на период практики, знакомятся с основными направлениями работы, изучают права и обязанности, основную документацию и правила работы с ней. Проходят инструктаж по технике безопасности, знакомятся с материально-технической и материально-спортивной базой практики.

### ***Основной этап практики***

На этом этапе студенты непосредственно изучают методику подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года; овладевают навыками использования специально подготовительных и имитационных упражнений в изучении техники классических и коньковых способов передвижения; разрабатывают положение о соревнованиях и сценарий проведения Дня здоровья; принимают непосредственное участие в проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий.

Самостоятельно работают над документацией и с методической литературой.

### ***Заключительный этап практики***

На данном этапе студенты закрепляют интерес к будущей профессии, формируют потребность к постоянному росту профессионального мастерства и самообразования, вырабатывают индивидуальный, креативный подход к решению творческих задач; оказывают практическую помощь физкультурно-

спортивным организациям в совершенствовании их деятельности и повышении эффективности работы.

В течение заключительного этапа практики студенты составляют письменный отчет о выполнении программы практики. Отчет должен быть подписан студентом, непосредственным руководителем практики от учреждения высшего образования.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Требования к содержанию и оформлению индивидуального задания и отчета по практике

По завершении практики студент представляет перечень документов, подтверждающий успешность выполнения видов деятельности и программы практики. Общая оценка за практику по лыжному спорту выводится с учетом полученных оценок по всем видам деятельности. При выставлении общей оценки по практике учитываются:

- знания, практические умения и навыки, активность, проявленные студентом в период практики;
- качество содержания и оформления документов;
- исполнительская дисциплина, инициативность, находчивость, проявленные студентом в практической деятельности.

### Отчетная документация студента по практике

#### Дневник практики, включающий:

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Практические задания по темам:

#### *Тема 1.1. Классификация упражнений лыжников-гонщиков*

- Составить 10 основных упражнений лыжника-гонщика.
- Составить 10 подготовительных упражнений лыжника-гонщика.
- Составить 10 имитационных упражнений лыжника-гонщика.
- Составить 10 подводящих упражнений лыжника-гонщика.

#### *Тема 1.2. Методика обучения технике передвижения на лыжах*

- Составить комплекс упражнений для обучения попеременному двухшажному классическому ходу.
- Составить комплекс упражнений для обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
- Составить комплекс упражнений для обучения одному из способов поворота в движении.
- Составить комплекс упражнений для обучения одному из способов торможения на лыжах.
- Составить комплекс упражнений для обучения способу преодоления подъема на лыжах «елочкой».

#### *Тема 2.1. Средства и методы развития силы*

- Составить комплекс упражнений для развития силы лыжника-гонщика.

#### *Тема 2.2. Средства и методы развития быстроты*

- Составить комплекс упражнений для развития быстроты лыжника-гонщика.

#### *Тема 2.3. Средства и методы развития выносливости*

- Составить комплекс упражнений для развития выносливости лыжника-гонщика.

*Тема 2.4. Средства и методы развития координационных способностей*

Составить комплекс упражнений для развития ловкости лыжника-гонщика.

Составить комплекс упражнений для развития гибкости лыжника-гонщика.

Составить комплекс упражнений для развития равновесия лыжника-гонщика.

*Тема 3.1. Документы, регламентирующие проведение соревнований*

Разработать положение о лыжном празднике.

Разработать сценарий лыжного праздника.

*Тема 3.2. Выбор и подготовка лыжной трассы*

Нарисовать схему разметки стартового городка по заданию преподавателя (индивидуальный старт через 30 сек., массовый старт, эстафета, спринт).

*Тема 3.3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам*

Составить протокол старта соревнований по лыжным гонкам по заданию преподавателя (индивидуальный старт через 30 сек., массовый старт, эстафета, спринт).

Составить протокол официальных результатов соревнований по лыжным гонкам по заданию преподавателя (индивидуальный старт через 30 сек., массовый старт, эстафета, спринт).

## 4. Письменный отчет о выполнении программы практики

**Оценка студента за практику**

По итогам практики проводится дифференцированный зачет.

Оценки выставляются на основании действующих критериев оценки по 10-бальной шкале:

**0 баллов.** Невыполнение программы практики, раздела практики, отдельного задания практики.

**1 балл.** Усвоение цели, задач, содержания практики на уровне узнавания, проявление ситуативного интереса к процессу прохождения практики, стихийное формирование отдельных профессиональных умений. Студент-практикант не может воспроизвести основное содержание текущих (и итоговых) заданий практики.

**2 балла.** Неустойчивый интерес к результатам прохождения практики. Студентом-практикантом усвоены отдельные элементы содержания практики на уровне узнавания, а отдельные действия (задания практики) выполняются по образцу. Студент распознает отдельные элементы практических действий (заданий практики, фрагментов документов), различает разделы, виды работ практики. Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта; неумение использовать научные терминологические понятия и основные элементы техники; классификацию способов передвижения; наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок, знание отдельных литературных источников; некомпетентность в решении типовых педагогических задач;

пассивность на учебных занятиях, низкий уровень выполнения заданий практики.

**3 балла.** Неустойчивый интерес к процессу прохождения и результатам практики. Студент-практикант оперирует определенными теоретическими сведениями на уровне частичного воспроизведения, распознает суть и элементы заданий практики, не способен выбирать алгоритм действий, применять практические приемы по осуществлению запланированной деятельности; часто обращается за помощью к преподавателю.

Студент владеет недостаточно полным объемом знаний в рамках образовательного стандарта:

- слабое владение вопросом материально-технического обеспечения;
- слабое владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), незнание типичных ошибок;
- слабое владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися общеобразовательной школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Достаточно уверенно действует по заданному руководителем образцу, но часто затрудняется, когда нужно выполнить те же действия в аналогичной ситуации самостоятельно. Пассивность на учебных занятиях, низкий уровень выполнения заданий.

**4 балла.** Отсутствие целевой установки на усвоение системы подготовки, формирование умений; пассивное отношение к способам реализации программы практики, отдельных заданий; подражательный стиль исполнительских действий. Студент-практикант не достаточно полно воспроизводит содержание практики по лыжному спорту, применяет профессионально-практические и специальные знания в знакомой ситуации, но затрудняется в разработке и осуществлении программы действий при незначительном изменении ситуации. На недостаточно высоком уровне характеризуется:

- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися общеобразовательной школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Студент может формально характеризовать практическую ситуацию, правильно выполняет приемы работы по осуществлению программы практики на основе использования инструкции.

**5 баллов.** Довольно устойчивый интерес к процессу прохождения и результатам практики. Наличие пробелов в необходимых специальных знаниях и опыте их использования "компенсируется" высоким уровнем внимания и исполнительской активностью при выполнении заданий практики. Студент-практикант имеет достаточные знания в объеме учебной программы:

- владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;

- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися общеобразовательной школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам; понимает и полно воспроизводит новый учебный материал, умеет теоретически соотнести его с типичной практической ситуацией, но в ходе решения конкретных задач практики допускает грубые ошибки. Правильно

выполняет приемы работы по осуществлению программы практики с помощью инструкций-алгоритмов, заданных руководителем практики. Отсутствие целенаправленности в овладении системой профессионально-прикладных знаний, умений и навыков; слабые самодисциплина и самоконтроль.

**6 баллов.** Довольно устойчивый интерес к процессу овладения задачами практики. Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы:

- владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;

- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Благодаря инициативе и значительным познавательным усилиям студент-практикант достигает хорошего уровня знаний фактического материала и основных взаимосвязей, правильно применяет эти знания в типичных ситуациях. Правильно выбирает и осуществляет способы действий (деятельности) при выполнении заданий практики. Недостаточно развитые самооценка и самоконтроль приводят в отдельных случаях к неточностям при самостоятельном осуществлении отдельных составляющих программы практики, к неправильному конечному результату.

**7 баллов.** Студент имеет систематизированные и достаточно полные знания по всем разделам учебной программы:

- владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;

- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором

места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Использует научные терминологические понятия и основные элементы техники; классификацию способов передвижения; стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; умеет делать обоснованные выводы. Студент-практикант умеет применять специальные знания в типичных ситуациях, выбирает и разрабатывает наиболее оптимальные пути осуществления конкретных действий и операций. Проявляет самостоятельность, стремление и готовность к выполнению отдельных заданий повышенной сложности; проявляются предпосылки к осуществлению самостоятельной деятельности.

**8 баллов.** Устойчивый интерес к процессу осуществления и результатам практики по лыжному спорту, близкий к высокому уровень развития произвольного внимания и вариативность мышления. Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы:

- владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;
- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;
- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Правильное (но не всегда рациональное) использование этих знаний при выполнении заданий программы практики. Студент проявляет умение ориентироваться в основных направлениях развития видов лыжного спорта, техники

передвижения, методики обучения и тренировки, материально-технического обеспечения, давать им критическую оценку с позиции теории и практики физического воспитания, самостоятельно работает на учебных занятиях, практически реализует полученные знания при организации и проведении частей и уроков по лыжной подготовке, проявляет высокий уровень культуры исполнения заданий. Студент-практикант разрабатывает и выполняет алгоритм собственных действий, систематически осуществляет их контроль и корректировку, самостоятельно выполняет требования программы практики.

**9 баллов.** Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы:

- владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;

- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Использование научных терминологических понятий и основных элементов техники; классификации способов передвижения; стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы. Способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы теории и практики лыжного спорта. Полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Умение ориентироваться в основных направлениях развития видов лыжного спорта, техники передвижения, методики обучения и тренировки, материально-технического обеспечения, давать им критическую оценку с позиции теории и практики физического воспитания. Самостоятельная работа на учебных занятиях, практическая реализация полученных знаний при организации и проведении частей и уроков по лыжной подготовке, высокий уровень культуры исполнения заданий. Способность вносить коррективы и предложения в технологию осуществления программы практики. Правильное выполнение всех

требований программы практики; владение навыками самоконтроля, адекватная самооценка.

**10 баллов.** Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы:

- безупречное владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;

- безупречное владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- безупречное владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Точное использование научных терминологических понятий и основных элементов техники; классификации способов передвижения; стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы. Выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы теории и практики лыжного спорта. Полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Умение ориентироваться в основных направлениях развития видов лыжного спорта, техники передвижения, методики обучения и тренировки, материально-технического обеспечения, давать им критическую оценку с позиции теории и практики физического воспитания. Творческая самостоятельная работа на учебных занятиях, практическая реализация полученных знаний при организации и проведении частей и уроков по лыжной подготовке, высокий уровень культуры исполнения заданий. Ориентировочная основа действий отличается полнотой и обобщенностью, суждения - краткостью и рациональностью. Продуктивное использование учебного времени и высокая работоспособность, самостоятельность и целеустремленность в выполнении работы.

## **Обязанности участников практики**

### ***Руководитель практики от факультета:***

- готовит проект приказа о практике;
- информирует студентов о сроках и месте проведения практики, проводит распределение студентов по подгруппам;
- организует проведение курсовых собраний по организационно-методическим вопросам проведения практики;
- проводит перед началом практики инструктаж студентов по охране труда, противопожарной безопасности;
- осуществляет текущий контроль проведения практики, анализ и обобщение результатов практики;
- контролирует своевременность сдачи отчетной документации, предусмотренной программой практики;
- организует принятие дифференцированных зачетов у студентов в форме, предусмотренной программой практики;
- участвует в работе совета факультета и заседаниях кафедр при обсуждении вопросов по подготовке, проведению и подведению итогов практики и вносит предложения по устранению недостатков, дальнейшему совершенствованию организации и проведения практики студентов;
- составляет отчет по итогам практики и представляет его декану факультета.

### ***Руководитель практики от кафедры:***

- знакомит студентов с целями, задачами и программой практики, представляет им информацию о базе проведения практики;
- принимает участие в курсовых собраниях по организационно-методическим вопросам;
- консультирует студентов при выполнении заданий, определенных программой практики;
- посещает, анализирует и оценивает задания, спортивно-массовые мероприятия, проводимые студентами в период практики;
- своевременно информирует руководителя практики от факультета об отсутствии студентов, невыполнении ими программы практики, нарушении правил внутреннего трудового распорядка;
- выявляет и своевременно устраняет недостатки в ходе проведения практики, а при необходимости сообщает о них руководителю практики от факультета и руководителю учреждения;
- проверяет и оценивает отчетную документацию студентов и принимает дифференцированный зачет;
- анализирует выполнение программы практики, обсуждает ее итоги и в течение недели после заседания кафедры представляет руководителю практики от учреждения высшего образования выписку из протокола заседания кафедры, а декану факультета – отчеты о результатах проведения

практики;

– участвует в работе совета факультета и заседаниях кафедр при обсуждении вопросов по подготовке, проведению и подведению итогов практики;

– вносит предложения по совершенствованию практики.

### **Обязанности обучающихся во время прохождения практики**

#### ***Студент обязан:***

– участвовать в курсовых собраниях по организационно-методическим вопросам практики;

– вести дневник практики;

– соблюдать правила внутреннего трудового распорядка учреждения;

– выполнять распоряжения администрации учреждения и непосредственного руководителя практики;

– своевременно оформить и представить отчетную документацию по практике руководителю от кафедры.

#### ***Студент имеет право:***

– обращаться к руководителям практики от факультета и кафедры по организационно-методическим и иным вопросам, возникающим в процессе практики;

– вносить предложения по организации и проведению практики;

– пользоваться библиотекой, кабинетами, учебно-методической документацией, спортивным инвентарем, другим оборудованием, необходимым для выполнения программы практики.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Лыжный спорт: учебник в 2 ч. / И.В. Листопад – Минск: БГПУ, 2019. – 690 с.

### Дополнительная литература

1. Гракович, О. Л. Лыжный спорт и методика преподавания : учеб.-метод. комплекс / О. Л. Гракович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск : БГУФК, 2014.-91 с.

2. Листопад, И. В. Технология подготовки лыж и применения лыжной смазки : учеб.-метод, пособие / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск : БГУФК, 2013.-76 с.

3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

4. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. - Минск : Белорус, гос. ун-т физ. культуры, 2010. - 288 с.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам. - Минск : М-во внутр. дел, 2008.-100 с.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Раздел 1. Методика подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года Тема 1.1. Классификация упражнений лыжников- гонщиков	6
2	Раздел 1. Методика подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года Тема 1.2. Методика обучения технике передвижения на лыжах	6
3	Раздел 2. Методика развития физических качеств лыжника-гонщика Тема 2.1. Средства и методы развития силы Тема 2.2. Средства и методы развития быстроты	6
4	Раздел 2. Методика развития физических качеств лыжника-гонщика Тема 2.3. Средства и методы развития выносливости Тема 2.4. Средства и методы развития координационных способностей	6
5	Раздел 3. Правила соревнований по лыжным гонкам Тема 3.1. Документы, регламентирующие проведение соревнований Тема 3.2. Выбор и подготовка лыжной трассы	6
6	Раздел 3. Правила соревнований по лыжным гонкам Тема 3.3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	6
	<b>Итого</b>	<b>36</b>