Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:11:56
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета
подписано ЭЦП / Ременникова Ю.С.
«26» 02 2026 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): лыжный спорт
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Уровень высшего образования:
Бакалавр

Направление подготовки (специальность)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

Форма обучения
очная

Бирск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ВИД И ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ, ФОРМЫ, МЕСТО И ОРГАНИЗАЦИЯ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ**.....3

2. **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**.....4

3. **МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**.....5

4. **ОБЪЕМ ПРАКТИКИ**.....5

5. **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ**.....6

6. **ФОРМА ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ**.....8

7. **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРАКТИКЕ** 10

8. **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ** 15

9. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИКИ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**.....17

10. **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ**.....17

Приложение 1. Образец отчетной документации.....19

1. Вид и тип практики, способ, формы, место и организация ее проведения

1.1. Вид и тип практики:
Вид практики:
Учебная.
Тип практики:
Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): лыжный спорт

1.2. Способы проведения практики:
Стационарная, выездная

1.3. Практика проводится в следующей форме:
Непрерывно по видам и по периодам проведения..

1.4. Место проведения практики.

Организация проведения практики, предусмотренной настоящей программой, осуществляется БФ УУНиТ на основе договоров с профильными организациями, деятельность которых соответствует профессиональным компетенциям, осваиваемым в рамках образовательной программы.

Практика может быть проведена непосредственно в учебных и иных подразделениях БФ УУНиТ.

Студенты, совмещающие обучение с трудовой деятельностью, вправе проходить учебную практику по месту трудовой деятельности в случаях, если профессиональная деятельность, осуществляемая ими, соответствует требованиям к содержанию практики.

1.5. Руководство практикой.

Для руководства практикой, проводимой в БФ УУНиТ, назначается руководитель (руководители) практики из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу БФ УУНиТ. Непосредственным руководителем практики студентов является руководитель практики от кафедры.

Для руководства практикой, проводимой в профильной организации, назначаются руководитель (руководители) практики из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу БФ БашГУ, и руководитель (руководители) практики из числа работников профильной организации.

1.6. Организация проведения практики.

Направление на практику оформляется приказом БФ БашГУ с указанием вида и срока, места прохождения практики, а также данных о руководителях практики из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу БФ БашГУ.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения практики устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

БФ БашГУ создает специальные условия для получения инвалидами и лицами с ОВЗ высшего образования. Под специальными условиями понимается условия обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую, помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здание университета и другие условия, без которых невозможно или затруднительно освоение образовательных программ инвалидами и лицами с ОВЗ. Выбор мест

прохождения практики для обучающихся с ОВЗ осуществляется с учетом состояния здоровья и требований по доступности для данной категории обучающихся.

При определении мест учебной практики для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитываться рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженной в индивидуальной программе реабилитации и реабилитации индивида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для прохождения практик создаются специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений, а так же с учетом профессионального вида деятельности и характера труда, выполняемых студентом-инвалидом трудовых функций.

2. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Основной целью учебной практики является: закрепление базовых научно-теоретических знаний, получение первичных умений и навыков научно-исследовательской работы для достижения результатов обучения в рамках реализации образовательного процесса в организациях общего и дополнительного образования.

2.2. Основными задачами учебной практики обучающихся являются:

- освоение теоретических знаний студентами;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники лыжных ходов;
- формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов;
- формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий и задач;
- выявление и развитие способности к ведению научно-исследовательской деятельности и использование полученных материалов в практической работе.

2.3. Перечень индикаторов достижения компетенций с указанием планируемых результатов обучения по практике:

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования. (ПК-1);	ПК-1.1. Демонстрирует знание содержания предметной области в объеме, необходимом для преподавания	Знать содержание предметной области в объеме, необходимом для преподавания
	ПК-1.2. Проектирует образовательный процесс по предмету с учетом возрастных особенностей обучающихся	Уметь проектировать образовательный процесс по предмету с учетом возрастных особенностей обучающихся
	ПК-1.3. Реализует учебные занятия, применяя методы и приемы, соответствующие предметному содержанию	Владеть навыками реализации учебных занятий, применяя методы и приемы, соответствующие предметному содержанию
Способен использовать базовые научно-теоретические знания,	ПК-2.1. Разрабатывает дополнительные	Знать дополнительные общеобразовательные

практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам. (ПК-2);	общеобразовательные программы по профилю	программы по профилю
	ПК-2.2. Проектирует и проводит занятия в системе дополнительного образования	Уметь проектировать и проводить занятия в системе дополнительного образования
	ПК-2.3. Оценивает результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ	Владеть навыками оценки результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ
Способен организовывать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся для достижения результатов обучения. (ПК-3);	ПК-3.1. Формулирует темы и задачи проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Знать темы и задачи проектно-исследовательской деятельности обучающихся
	ПК-3.2. Организует выполнение учебных проектов и исследований, в том числе с использованием исторических источников и социально-педагогических методов	Уметь организовывать выполнение учебных проектов и исследований, в том числе с использованием исторических источников и социально-педагогических методов
	ПК-3.3. Оценивает результаты проектно-исследовательской деятельности и представляет их	Владеть навыками оценки результатов проектно-исследовательской деятельности и представлять их

3. Место практики в структуре образовательной программы

Учебная практика «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): лыжный спорт» входит в часть входит в часть формируемую участниками образовательных отношений.

Практика реализуется на 2 курсе в 4 семестре.

Практика проводится в соответствии с календарным учебным графиком и ориентирована на закрепление изученных и осваиваемых дисциплин (модулей).

Для успешного прохождении практики необходимо усвоение знаний, умений и навыков по следующим дисциплинам: Практика проводится в соответствии с календарным учебным графиком и ориентирована на закрепление изученных и осваиваемых дисциплин, а также, подготавливает к изучению последующих дисциплин: "Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта", "Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: лыжный спорт", "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт".

4. Объем практики

Учебным планом по направлению подготовки предусмотрено проведение практики «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): лыжный спорт»: общая трудоемкость составляет для всех форм обучения 3 зачетных единиц (108 академических часов). В том числе: в форме контактной работы 1 часов, в форме самостоятельной работы 107 часов.

5. Содержание практики

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды и содержание работ, в т.ч. самостоятельная работа обучающегося	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
2 курс / 4 семестр			
1	Подготовительный этап		
1.1	Установочная конференция	Знакомство с целью, задачами, этапами и содержанием практики. Согласование календарного плана-графика практики. Разработка индивидуального плана работы на период практики. Ознакомление с программой практики и методическими рекомендациями по выполнению заданий, составляющих содержание практики.	Отчет по практике
1.2	Инструктаж прохождения практики	Инструктаж по охране труда, внутреннему трудовому распорядку, технике безопасности, пожарной безопасности и пр. Ознакомление с материально-технической базой практики.	Отчет по практике
2	Основной этап		
2.1	Выполнение индивидуального задания	Выполнение индивидуального задания в соответствии с программой практики. Групповая и индивидуальная работа с методистами в период всей практики.	Практическое задание, Контрольный норматив
3	Заключительный этап		
3.1	Оформление отчетной документации	1. Каждый обучающийся, находящийся на практике, обязан вести отчет по практике.2. Отчет по практике служит основным и необходимым материалом для составления обучающимся отчета о своей работе на базе практики.3. Заполнение отчета по практике производится регулярно, аккуратно и является средством самоконтроля. Отчет можно заполнять рукописным и (или) машинописным способами.4. Иллюстративный материал (чертежи, схемы, тексты и т.п.), а также выписки из инструкций, правил и других материалов могут быть выполнены на отдельных листах и приложены к	Отчет по практике

		отчету.5. Записи в отчете о практике должны производиться в соответствии с программой по конкретному виду практики.6. После окончания практики обучающийся должен подписать отчет у руководителя практики, руководителя от базы практики и сдать свой отчет по практике вместе с приложениями (при наличии) на кафедру.	
3.2	Итоговая конференция	Участие в отчетной конференции, защита результатов практики с участием представителей от профильной организации и представителей структурных подразделений (отдел практики, деканат, кафедры) Вуза, подведение итогов практики.	Доклад
4	Дифференцированный зачет		
Итого по 2 курсу 4 семестру			
Итого по дисциплине			108 ч.

6. Форма отчетности по практике

В качестве основной формы и вида отчетности для всех форм обучения студентов устанавливается отчет по практике за семестр (4 семестр). Отчет формируется согласно шаблону (приложение 1). По окончании практики студент сдает корректно, полно и аккуратно заполненный отчет по практике руководителю практики. В отчете подробно описываются результаты выполнения предложенных заданий.

Отчет по практике должен содержать разделы: «Методические указания», «Общие положения», «Рабочий график (план) проведения практики», «Индивидуальное задание» «Инструктаж по охране труда», «Дневник работы студента», «Отчет студента о практике», «Отзыв о практике студента», «Результаты защиты отчета». Итоговой формой контроля по практике является дифференцированный зачет с оценкой. По итогам дифференцированного зачета выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет по практике служит для оценки работы студента в течение всего периода прохождения практики и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения профессиональных умений, навыков и опыта.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей, при этом допускается использование дистанционных образовательных технологий, возможность проведения промежуточной аттестации в несколько этапов, предоставление дополнительного времени для подготовки отчета по практике. При проведении процедуры оценивания результатов прохождения практики обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены вузом или могут использоваться собственные технические средства.

Материалы, касающиеся прохождения практики, а также инструкции для составления отчета предоставляются в формах, адаптированных конкретным ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В случае невыполнения программы практики, получения неудовлетворительной оценки при защите отчета, а также не прохождения практики признаются академической задолженностью.

Академическая задолженность подлежит ликвидации в установленный деканатом срок.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике

7.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по практике. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по практике.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования. (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Дифзачет)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-1.1. Демонстрирует знание содержания предметной области в объеме, необходимом для преподавания	Знать содержание предметной области в объеме, необходимом для преподавания				
ПК-1.2. Проектирует образовательный процесс по предмету с учетом возрастных особенностей обучающихся	Уметь проектировать образовательный процесс по предмету с учетом возрастных особенностей обучающихся				
ПК-1.3. Реализует учебные занятия, применяя методы и приемы, соответствующие предметному содержанию	Владеть навыками реализации учебных занятий, применяя методы и приемы, соответствующие предметному содержанию				

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам. (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Дифзачет)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Разрабатывает дополнительные общеобразовательные программы по профилю	Знать дополнительные общеобразовательные программы по профилю				
ПК-2.2. Проектирует и проводит занятия в системе дополнительного образования	Уметь проектировать и проводить занятия в системе дополнительного образования				
ПК-2.3. Оценивает результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ	Владеть навыками оценки результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ				

Код и формулировка компетенции: Способен организовывать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся для достижения результатов обучения. (ПК-3);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Дифзачет)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-3.1. Формулирует темы и задачи проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Знать темы и задачи проектно-исследовательской деятельности обучающихся				
ПК-3.2.	Уметь				

Организует выполнение учебных проектов и исследований, в том числе с использование м исторических источников и социально-педагогически х методов	организовыват ь выполнение учебных проектов и исследований, в том числе с использование м исторических источников и социально-педагогически х методов				
ПК-3.3. Оценивает результаты проектно-исследовательс кой деятельности и представляет их	Владеть навыками оценки результатов проектно-исследовательс кой деятельности и представлять их				

7.2. Типовые контрольные вопросы (задания) или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по практике. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по практике.

Перечень контрольных вопросов на процедуре защиты отчета по практике:

2 курс / 4 семестр

1. Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту.
2. Основные правила, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.
3. Основные правила, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой.
4. Анализ техники попеременного двухшажного хода, возможные ошибки при передвижении этим ходом. Упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.
5. Анализ техники попеременного четырехшажного хода, возможные ошибки при передвижении этим ходом. Упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.
6. Анализ техники одновременного бесшажного хода, возможные ошибки при передвижении этим ходом. Упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.
7. Анализ техники одновременного двухшажного хода, возможные ошибки при передвижении этим ходом. Упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.
8. Анализ техники одновременного одношажного хода, возможные ошибки при передвижении этим ходом. Упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.
9. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода, возможные ошибки при передвижении этим ходом. Упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.

10. Анализ техники поворота переступанием в движении, возможные ошибки при передвижении этим ходом. Упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.
11. Анализ техники способов подъемов, возможные ошибки, упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.
12. Анализ техники стоек спусков, возможные ошибки, упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.
13. Анализ техники торможений «плугом» и упором, возможные ошибки, упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.
14. Анализ техники поворотов «плугом» и упором, возможные ошибки, упражнения, способствующие исправлению этих ошибок.
15. Программа СФП на 2-х недельный микроцикл в лыжных гонках.

Контрольный норматив

Тесты для определения физической подготовленности:

- Бег 3000 м (жен.)
- Бег 5000 м (муж.)

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189.
При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.
Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.
Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

Доклад

Доклад по учебной практике – это заключительная часть отчета (1-3 страницы), в которой студент делает выводы, делится собственным мнением о пройденной практике, рассказывает о том, чего удалось достичь в ходе практике (цель и задачи), что не получилось и почему.
Структура доклада:

1. Название места прохождения практик. Описывается название и вид деятельности предприятия.
2. Анализ целей и зада. Проводится анализ целей и задач, которые были поставлены в начале практики: выполнены и достигнуты ли они, были ли трудности (как с ними справились, если справились). Как эти трудности решаются или как их можно решить.
3. Как проходила практика. Какие именно работы нужно было проделать, мероприятия посетить. Это могут быть: экскурсия, беседа с сотрудниками, выполнение небольших заданий, знакомство с документацией.
4. Личные впечатления. Студент рассказывает, что сделал на практике лично он, что узнал, чему научился.
5. Оценка собственной работы. Здесь нужно объективно оценить достоинства и недостатки своей работы на практике. Сделать выводы.

Практическое задание

ЗАДАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): лыжный спорт

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.

Отчетная документация: инструктаж по охране труда (см. в отчете пункт №5).

2. Составить методичку основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.

Отчетная документация: методичка основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой

3. Составить методичку основных правил, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой.

Отчетная документация: методичка основных правил, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой

4. Составить программу СФП на 2-х недельный микроцикл в лыжных гонках.

Отчетная документация: программа СФП на 2-х недельный микроцикл в лыжных гонках.

5. Проанализировать технику лыжных ходов и определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок и заполнить таблицу:

- попеременного двухшажного хода
- попеременного четырехшажного хода
- одновременного бесшажного хода
- одновременного двухшажного хода
- одновременного одношажного хода
- одновременного двухшажного конькового хода
- поворота переступанием в движении

Типичные ошибки	Исправление ошибок

Отчетная документация: письменный анализ техники лыжных ходов, комплексы упражнений для исправления ошибок.

6. Проанализировать горнолыжную технику и определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок и заполнить таблицу:

- способов подъемов
- стоек спусков
- торможений «плугом» и упором
- поворотов «плугом» и упором

Типичные ошибки	Исправление ошибок

Отчетная документация: письменный анализ техники способов подъемов, спусков, торможений и поворотов, комплексы упражнений для исправления ошибок.

7. Провести пульсометрию своей тренировки, построить графическую кривую изменений ЧСС и проанализировать эффективность распределения функциональной нагрузки в одном тренировочном занятии.

Отчетная документация: отчет о проделанном исследовании.

8. Выполнить временной контрольный норматив на дистанции лыжных гонок

- девушки – 3 км
- юноши – 5 км

Отчетная документация: результат контрольного норматива.

Отчет по практике

В качестве основной формы и вида отчетности для всех форм обучения студентов устанавливается отчет по практике. Отчет формируется согласно шаблону. Отчет по результатам прохождения практики оформляется и сдается руководителю практики. В отчете подробно описываются результаты выполнения предложенных заданий.
Отчет по практике должен содержать разделы: «Методические указания», «Общие положения», «Рабочий график (план) проведения практики», «Индивидуальное задание» «Инструктаж по охране труда», «Дневник работы студента», «Отчет студента о практике», «Отзыв о практике студента», «Результаты защиты отчета». Промежуточная аттестация по итогам практики включает защиту отчета. Итоговой формой контроля знаний, умений и навыков по практике является дифференцированный зачет с оценкой. По итогам дифференцированного зачета выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Отчет о прохождении практики (Приложение 1).

Шкала оценивания для промежуточной аттестации обучающихся по практике

Зачет с оценкой «отлично» выставляется, если компетенции освоены в полной мере и обучающийся в установленные сроки представил отчетную документацию по итогам прохождения практики, технически грамотно оформленную и четко структурированную, качественно оформленную с наличием информационного материала, индивидуальное задание выполнено верно, даны ясные выводы, подкрепленные теорией, защита отчета проведена с использованием мультимедийных средств, на заданные вопросы обучающихся представил четкие и полные ответы;

Зачет с оценкой «хорошо» выставляется, если компетенции вполне освоены и обучающийся в установленные сроки представил отчетную документацию по итогам прохождения практики, технически грамотно оформленную и структурированную, оформленную с наличием информационного материала, индивидуальное задание выполнено верно, даны четкие выводы, подкрепленные теорией, однако отмечены погрешности в отчете, скорректированные при защите, индивидуальное задание выполнено верно, даны выводы, не подкреплённые теорией, защита отчета проведена с использованием мультимедийных средств, на заданные вопросы обучающихся представил полные ответы, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании;

Зачет с оценкой «удовлетворительно» выставляется, если компетенции освоены и обучающийся в установленные сроки представил отчетную документацию по итогам прохождения практики, технически грамотно оформленную и структурированную, качественно оформленную без информационного материала, но индивидуальное задание выполнено не до конца, выводы приведены с ошибками, не подкрепленные теорией, защита отчета проведена без использования мультимедийных средств, на заданные вопросы обучающихся представил не полные ответы;

Зачет с оценкой «неудовлетворительно» выставляется, если компетенции не освоены и обучающийся не представил отчетную документацию, индивидуальное задание не выполнено, аналитические выводы приведены с ошибками, не подкрепленные теорией, защита отчета не проведена, на заданные вопросы обучающихся не представил ответы.

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

Основная литература

1. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный

(Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2015. – 114 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для образов. учрежд. ВПО, осуществляющих образов. деятельность по напр. "Физическая культура" / Е. В. Мурашко [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева .— 2-е изд. — Москва : Академия, 2013 .— 169 с. : ил .— (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-9514-1 : 560 р. 00 к.

Дополнительная литература

1. Педагогическая практика студентов : учеб.-метод. комплекс для студ. всех фак-тов и форм обучения / авт.-сост. Ю. И. Юричка, Е. А. Евсецова, С. А. Бронников, С. Ф. Зиганшина, Н. Р. Салимов, О. А. Литовченко, Т. Г. Рахматуллин, Л. К. Хамидуллина, Т. А. Черникова, А. Ю. Юричка, Е. В. Яценко; под общ. ред. Ю. И. Юрички .— Бирск : БирГСПА, 2009 .— 35 с. — ISBN : 50 р. 00 к.
2. Педагогическая практика бакалавра профессионального обучения : учебное пособие / Е. Гараева, В. Гладких, О. Мазина, Т. Султанова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2013. - 166 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259213
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт: учебно-методическое пособие для студентов (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 Педагогическое образование, профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.-сост. В.С. Кругликова, В.Ф. Усманов, Л.Ю. Десяткина. – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 90 с.
4. Методика обучения способам передвижения на лыжах : методические указания для студентов / Башкирский государственный университет ; составители Р.Р. Гарифуллин ; Р.А. Буранбаев ; .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2022 .— Текст: электронный. — Электронная версия печатной публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/local/Garifullin_Buranbaev_ Metod.obuch.sposobamperedv. naligax_mu_2022.pdf>.
5. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: теория и методика лыжного спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов / Башкирский государственный университет , Бирский филиал; авт. - сост. В.Ф. Усманов; В.С. Кругликова; Л.Ю. Десяткина .— Бирск : Бирский филиал БашГУ, 2018 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/corp/Usmanov i dr_avt-sost_Bazovye_TiM lyzhnogo sporta_ump_Birsk_2018.pdf>.

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.

6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.
10. http://www.mathnet.ru/ - Общероссийский математический портал.

9. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Демонстрация презентаций по тематике заданий.
2. Использование сети интернет при проведении исследований.
3. Использование соответствующего программного обеспечения для проведения расчетов и анализа результатов исследования:

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
4. Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс" - Договор №125818-С от 28.04.2026

10. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики

Место прохождения практики должно соответствовать действующим санитарно-эпидемиологическим требованиям, противопожарным правилам и нормам охраны здоровья обучающихся.

Место практики должно быть оснащено техническими и программными средствами, необходимыми для выполнения целей и задач практики: портативными и/или стационарными компьютерами с необходимым программным обеспечением и выходом в сеть «Интернет», в том числе предоставляется возможность доступа к информации, размещенной в открытых и закрытых специализированных базах данных.

Конкретное материально-техническое обеспечение практики и права доступа студента к информационным ресурсам определяются руководителем конкретного студента, исходя из задания на практику.

Базами практики являются: ФГБОУ ВО "Уфимский университет науки и технологий" Бирский филиал.

Материально-техническая база, необходимая для проведения подготовительного этапа практики

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Лыжи.
Аудитория 1 а (компьютерный	Семинарская, Для	Компьютеры в сборе, учебная

класс)(БФ)	консультаций, Для контроля и аттестации	мебель. 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации, Для лабораторных занятий, Для практических занятий	Настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", учебно-методические пособия "методика обучения физической культуре", проектор vivitek, классная доска, учебная мебель. 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanyet g2410. 1. Браузер Google Chrome 2. LIBREOFFICE 3. Операционная система Astra Linux
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Футбольные ворота.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon lbp 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс"

Приложение 1. Образец отчетной документации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
наименование факультета / колледжа
наименование кафедры

ОТЧЕТ О _____[1] ПРАКТИКЕ

ТИП ПРАКТИКИ
(в соответствии со ФГОС ВО / СПО)

ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

_____ курса группы _____

_____
(фамилия имя отчество в род.п.)

Уровень образования:	среднее профессиональное образование высшее образование – бакалавриат высшее образование – специалитет высшее образование – магистратура высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации
Направление подготовки (специальность)	_____
Направленность (профиль) программы	_____
Срок проведения практики:	с «___»_____ 20___г. по «___»_____ 20___г.

Бирск – 20___ г.

[1] Указывается вид практики (учебная или производственная (преддипломная)).

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. База практики – профильная организация или структурное подразделение БФ УУНиТ.
2. Обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу среднего профессионального или высшего образования.
3. Вид практики – учебная, производственная.
4. Каждый обучающийся, находящийся на практике, обязан вести отчет по практике.
5. Отчет по практике служит основным и необходимым материалом для составления обучающимся отчета о своей работе на базе практики.
6. Заполнение отчета по практике производится регулярно, аккуратно и является средством самоконтроля. Отчет можно заполнять рукописным и (или) машинописным способами.
7. Иллюстративный материал (чертежи, схемы, тексты и т.п.), а также выписки из инструкций, правил и других материалов могут быть выполнены на отдельных листах и приложены к отчету.
8. Записи в отчете о практике должны производиться в соответствии с программой по конкретному виду практики.
9. После окончания практики обучающийся должен подписать отчет у руководителя практики, руководителя от базы практики и сдать свой отчет по практике вместе с приложениями (при наличии) на кафедру.
10. При отсутствии сведений в соответствующих строках ставится прочерк.

2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фамилия, инициалы, должность руководителя практики от факультета (колледжа)	
Фамилия, инициалы, должность руководителя практики от кафедры	
Полное наименование базы практики	
Наименование структурного подразделения базы практики	
Адрес базы практики (индекс, субъект РФ, район, населенный пункт, улица, дом, офис)	
Фамилия, инициалы, должность руководителя практики от профильной организации	
Телефон руководителя практики от базы практики	

3. РАБОЧИЙ ГРАФИК (ПЛАН) ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Срок проведения практики: с «___»_____ 20___ г. по «___»_____ 20___г.

№	Разделы (этапы) практики	Виды и содержание работ, в т.ч. самостоятельная работа обучающегося в соответствии с программой практики	График (план) проведения практики (начало – окончание)
1.	Подготовительный этап.		00.00.0000 – 00.00.0000
2.	Основной этап.		
3.	Заключительный этап.		

Руководитель практики от кафедры _____/ _____
подпись И.О. Фамилия

Руководитель практики от профильной организации [2] _____/ _____
подпись И.О. Фамилия

(Применяется для отчета о практике по НИР)
3. РАБОЧИЙ ГРАФИК (ПЛАН) ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Срок проведения практики в соответствии с календарным учебным графиком: _____семестр 20___/20___ учебного года объемом ____ зачетных единиц.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды и содержание учебной работы на практике, включая самостоятельную работу обучающихся
1	Подготовительный этап	– ознакомительные лекции; – разъяснение по выполнению индивидуального задания для обучающегося в период практики; – проведение инструктажа обучающегося по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка.
2	Основной этап	– обзор литературы по выбранной теме исследования; – мероприятия по сбору, обработке и систематизации фактического и литературного материала по теме исследования, которые будут полезны при написании выпускной квалификационной работы; -подготовка статьи, доклада для возможной публикации.
3	Заключительный этап	– мероприятия по подготовке и оформлению отчёта по практике, содержащего итоги прохождения практики.

Руководитель практики от кафедры _____/ _____
подпись И.О. Фамилия

Руководитель практики от профильной организации [3] _____/ _____
подпись И.О. Фамилия

[2] При проведении практики в профильной организации руководителем практики от кафедры и руководителем практики от профильной организации составляется совместный рабочий график (план) проведения практики.
[3] При проведении практики в профильной организации руководителем практики от кафедры и руководителем практики от профильной организации составляется совместный рабочий график (план) проведения практики.

4. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Содержание задания на практику (перечень подлежащих рассмотрению вопросов, выполняемых работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью):

1.
2.
3.
4.

Руководитель практики от кафедры _____/ _____
подпись И.О. Фамилия

Руководитель практики от профильной организации _____/ _____
подпись И.О. Фамилия

ОЗНАКОМЛЕН:
Обучающийся _____/ _____
подпись И.О. Фамилия

5. ИНСТРУКТАЖ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Наименование и реквизиты локального нормативного акта, регламентирующего систему управления охраной труда, техники безопасности, пожарной безопасности профильной организации:

_____

Наименование и реквизиты локального нормативного акта, устанавливающего правила внутреннего трудового распорядка профильной организации:

_____

Инструкция о мерах пожарной безопасности в Бирском филиале Уфимского университета науки и технологий, утвержденная приказом УУНиТ.

Правила внутреннего трудового распорядка обучающихся в Бирском филиале Уфимского университета науки и технологий, утвержденные приказом УУНиТ.

Перед началом практики инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка прошел:

обучающийся _____/ _____
подпись И.О. Фамилия

Перед началом практики инструктаж обучающегося по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка провел:

_____ _____/ _____
должность подпись И.О. Фамилия

6. ДНЕВНИК РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Дата	Информация о проделанной работе, использованные источники и литература (при наличии)
00.00.0000	

Руководитель практики от кафедры[4]

_____/ _____
подпись И.О. Фамилия

Руководитель практики от профильной организации

_____/ _____
подпись И.О. Фамилия

[4] При прохождении практики в БФ УУНиТ.

7. ОТЧЕТ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ О ПРАКТИКЕ

с «___» _____20___г. по «__» _____20___г.

Я, _____[5] прошел _____[6] практику с «___» _____20___ г. по «____» _____20____г.

В соответствии с программой практики и индивидуальным заданием я выполнял следующую работу:_____

_____

В результате прохождения практики поставленные задачи были решены в полном объеме, профессиональные компетенции (профессиональные умения, навыки и опыт профессиональной деятельности) приобретены.

Обучающийся _____/ _____

подпись И.О. Фамилия

[5] Фамилия имя отчество обучающегося

[6] Указывается вид практики (учебная, производственная или преддипломная).

8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ О ПРАКТИКЕ

Обучающийся _____[7] прошел _____[8] практику с «___» _____20___г. по «____» _____20____г.

Перед обучающимся во время прохождения практики были поставлены следующие профессиональные задачи:_____
_____

Краткая характеристика проделанной работы и полученных результатов:_____
_____
_____

Во время прохождения практики обучающийся проявил себя как (достоинства, уровень теоретической подготовки, дисциплина, недостатки, замечания)_____
_____

Рекомендации (пожелания) по организации практики:
_____

Руководитель практики от профильной организации _____/ _____
М.П. подпись И.О. Фамилия
«___»_____20___г.

(Применяется для отчета о практике по НИР)

8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ О ПРАКТИКЕ

Обучающийся _____[9] прошел производственную практику (НИР) в течение периода, установленного календарным учебным графиком.

Перед обучающимся во время прохождения практики были поставлены следующие профессиональные задачи (*например*):

– подготовка и проведение научно-исследовательских работ в соответствии с профилем программы, с использованием знания фундаментальных и прикладных дисциплин направления подготовки (специальности);

– анализ и обобщение результатов научного исследования на основе современных междисциплинарных подходов;

– использование современных методологических принципов и методических приемов исследования;

– использование в исследованиях тематических сетевых ресурсов, баз данных, информационно-поисковых систем;

– участие в подготовке и проведении научных семинаров, конференций, редактировании научных публикаций;

– другое.

Краткая характеристика проделанной работы и полученных результатов (*например*):

– провел научно-исследовательские работы в соответствии с профилем программы, с использованием знания фундаментальных и прикладных дисциплин направления подготовки (специальности);

– проанализировал и обобщил результаты научного исследования на основе современных междисциплинарных подходов;

– участвовал в подготовке и проведении научного семинара (конференции);

– подготовил и отредактировал научную публикацию (сборник);

– другое.

[7] Фамилия имя отчество обучающегося

[8] Указывается вид практики (учебная, производственная или преддипломная).

[9] Фамилия имя отчество обучающегося

Во время прохождения практики обучающийся проявил себя как (достоинства, уровень теоретической подготовки, дисциплина, недостатки, замечания)_____
_____

Рекомендации (пожелания) по организации практики:
_____

Руководитель практики от профильной организации _____/ _____
М.П. подпись И.О. Фамилия
«___»_____20___г.

9. РЕЗУЛЬТАТ ЗАЩИТЫ ОТЧЕТА

В результате прохождения практики поставленные задачи были решены в полном объеме, профессиональные компетенции (профессиональные умения, навыки и опыт профессиональной деятельности) приобретены.

Результат прохождения практики обучающимся оценивается на[10]:_____

Руководитель практики от кафедры _____/ _____
подпись И.О. Фамилия

[10] «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично», «зачет», «не зачет»