

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:29:45  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2026г., протокол УМС №5

## **УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА**

### **Учебная практика, ознакомительная практика**

#### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	b490301-СпТрен-26-1.plx Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Направленность (профиль): Спортивная тренировка	
Квалификация	<b>Бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>6 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах: зачеты 4
в том числе:		
аудиторные занятия	48	
самостоятельная работа	168	

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	17 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	48	48
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	168	168	168	168
Итого	216	216	216	216

Программу составил(и):

*к.п.н., Доцент, Алькова Светлана Юрьевна*

Рабочая программа дисциплины

**Учебная практика, ознакомительная практика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Цель учебной, ознакомительной практики: формирование базовых компетенций студентов, связанных с системой профессионально-педагогических знаний, умений, навыков и опыта деятельности, составляющих основы организации профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.
1.2	Задачи: - знакомство студентов со структурой, содержанием и общей характеристикой работы учреждений; - ознакомление студентов с основным содержанием деятельности специалиста, работающего в сфере физической культуры и спорта; - формирование компетенций, обучающихся в процессе выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б2.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Введение в профессиональную деятельность
2.1.2	Педагогика физической культуры
2.1.3	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Производственная практика, тренерская практика

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>ПК-4.1:</b>	Методически обеспечивает тренировочный и образовательный процесс
<b>ПК-4.2:</b>	Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов
<b>ПК-3.1:</b>	Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма
<b>ПК-3.2:</b>	Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы
<b>ПК-2.1:</b>	Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта
<b>ПК-2.2:</b>	Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта
<b>ПК-1.1:</b>	Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
<b>ПК-1.2:</b>	Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки
<b>ПК-1.3:</b>	Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
<b>ПК-1.4:</b>	Осуществляет отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Основы методического обеспечения тренировочного и соревновательного процессов;
3.1.2	Методы контроля тренировочного и образовательного процессов;
3.1.3	Принципы организации деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры;
3.1.4	Основы разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
3.1.5	Особенности проектирования общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта;
3.1.6	Принципы реализации общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта;

3.1.7	Особенности осуществления процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.8	Методику организации учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки;
3.1.9	Последовательность формирования навыков соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.1.10	Принципы отбора обучающихся в группы и секции по виду спорта
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Осуществлять методическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов;
3.2.2	Проводить контроль тренировочного и образовательного процессов;
3.2.3	Организовывать деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры;
3.2.4	Разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;
3.2.5	Проектировать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.6	Реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.7	Осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.8	Организовывать учебно-методическое сопровождение процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки;
3.2.9	Формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.2.10	Проводить отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Знакомство с содержанием работы образовательного учреждения</b>					

1.1	Знакомство с содержанием техники безопасности по месту прохождения практики /Пр/	4	4	ПК-2.1 ПК-4.2	Л1.5 Л1.3Л2.3Л3.5 Л3.2 Л3.4 Э3 Э5	заполнение журнала по технике безопасности
1.2	/Ср/	4	12			
	<b>Раздел 2.</b>					
2.1	/Пр/	4	10	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.5 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	отчет
2.2	/Ср/	4	40			
	<b>Раздел 3. Направления профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта</b>					
3.1	/Пр/	4	34	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-4.1 ПК-4.2	Л1.5 Л1.3Л2.3Л3.5 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	отчет
3.2	/Ср/	4	116			

#### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

##### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом				
<b>5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования</b>				
Представлены отдельным документом				
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Железняк Ю. Д., Петров П. К.	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие	М.: Academia, 2002	1
Л1.2	Никитушкин В. Г.	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: Учебник	Москва: Советский спорт, 2013, электронные ресурсы	1
Л1.3	Родионов В. А.	Педагогическая практика в школе: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013, электронные ресурсы	2
Л1.4	Лосев В. Ю., Обухов С. М.	Учебная практика. Научно-исследовательская работа: получение первичных навыков научно-исследовательской работы: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022	35
Л1.5	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Шестаков М. П., Попов Г. И.	Статистика: Обработка спортивных данных на компьютере	М.: СпортАкадемПресс, 2002	6
Л2.2	Зиамбетов В.Ю., Матявина С.И., Холодова Г.Б.	Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015, электронные ресурсы	1
Л2.3	Обухов С. М.	Введение в профессиональную деятельность: методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронные ресурсы	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Барчуков И. С., Нестеров А. А.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика	М.: Академия, 2008	10
Л3.2	Алькова С. Ю., Стрельцов В. А., Талалаева Л. Ю., Базилевич М. В.	Организация учебных занятий по физической культуре с учётом субъектного опыта студентов (на примере начального курса по баскетболу): С. Ю. Алькова, В. А. Стрельцов, Л. Ю. Талалаева, М. В. Базилевич	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2010	5
Л3.3	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30

ЛЗ.4	Обухов С. М.	Технология разработки документов планирования по физической культуре: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронные ресурсы	1
ЛЗ.5	Савиных Л. Е., Стрельцов В. А., Кан Н. Б., Григорьева Е. Г.	Содержание практических занятий по дисциплине "Гимнастика с методикой преподавания": методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2007	67

#### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	БД Сургутского государственного университета «Книги»
Э2	БД Сургутского государственного университета «Периодические издания»
Э3	Теория и практика физической культуры
Э4	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
Э5	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья
Э6	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры

#### **6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	---

#### **6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащена оборудованием: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска. Количество посадочных мест – 44
7.2	Технические средства обучения: интерактивная доска, стационарный экран, стационарный проектор, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук.

### **1. МЕСТО И ВРЕМЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

Практика проводится в структурных подразделениях СурГУ, спортивных и образовательных учреждениях города Сургута и других профильных учреждениях. Трудоёмкость практики – 6 зачётных единиц (216 часов), 4 семестр.

### **2. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

Способ проведения практики – стационарный. выездной

### **3. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

Путем чередования с реализацией иных компонентов образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом.

### **4. ОСОБЕННОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

Выбор мест прохождения практик для инвалидов и лиц с ОВЗ производится с учетом требований их доступности для данных обучающихся, т.е. обеспечивается беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

При определении мест прохождения практики учитываются рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При направлении инвалида и обучающегося с ОВЗ в организацию или предприятие для прохождения практики Университет согласовывает с организацией (предприятием) условия и виды труда с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы и индивидуальной программы реабилитации инвалида. При необходимости для прохождения практик могут создаваться специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений, а также с учетом профессионального вида деятельности и характера труда, выполняемых обучающимся-инвалидом трудовых функций.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ**

**УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА/ОЗНКОМИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА 4 СЕМЕСТР, 2 КУРС**

Код, направление подготовки	49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

**Типовые вопросы к зачету 4 семестр**

1. Практические занятия по физической культуре с коррекционно-оздоровительной направленностью. Подбор средств.
2. Практические занятия по физической культуре с использованием средств психической саморегуляции. Подбор средств.
3. Практические занятия по физической культуре. Подбор средств.
4. ОФП и СФП.
5. Подбор средств, направленных на обучение и совершенствование спортивно-технической подготовки.
6. Составить и провести комплексы упражнений (по выбору), направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента. Использовать имеющийся инвентарь и оборудование спортивного сооружения.
7. Формирование физической культуры личности.
8. Социальные функции физической культуры.
9. Основы разработки собственной системы здоровья.
10. Система физического воспитания.
11. Практические занятия по физической культуре с коррекционно-оздоровительной направленностью. Подбор средств.
12. Практические занятия по физической культуре с использованием средств психической саморегуляции. Подбор средств.
13. Практические занятия по физической культуре с использованием средств психической саморегуляции. Подбор средств.
14. Составить и провести комплексы упражнений лечебной физической культуры (по выбору), направленных на восстановление (реабилитацию) отделов или систем организма, с учётом возрастных особенностей контингента. Использовать имеющийся инвентарь и оборудование спортивного сооружения.
15. Практические занятия по физической культуре. Подбор средств для развития ловкости, силы, гибкости, выносливости и скорости.

### Схема оценивания результатов практики на зачете

Задания	Проверяемые индикаторы компетенции	Оценка	Набранные баллы
Дневник практиканта	ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-1.4; ПК-2.1; ПК-2.2; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1; ПК-4.2	Зачтено	5
		Не зачтено	4
			3
			2
Презентация направления научного исследования	ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-1.4; ПК-2.1; ПК-2.2; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1; ПК-4.2	Зачтено	5
		Не зачтено	4
			3
			2
Проведение физкультминутки, физкультпаузы, активной перемены	ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-1.4; ПК-2.1; ПК-2.2; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1; ПК-4.2	Зачтено	5
		Не зачтено	4
			3
			2
Публичная защита отчёта практиканта	ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-1.4; ПК-2.1; ПК-2.2; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1; ПК-4.2	Зачтено	5
		Не зачтено	4
			3
			2
<b>Общая оценка</b>	ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-1.4; ПК-2.1; ПК-2.2; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1; ПК-4.2	<b>Зачтено</b>	<b>15-10</b>
		<b>Не зачтено</b>	<b>9-1</b>