

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры ФОТ  
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ  
(технологической (проектно-технологической)  
практики)**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

## **Разработчик(и) методических указаний**

Архипова С.А., зав. каф. ФОТ, доцент, к.п.н.



## **1. Цель и задачи прохождения практики**

**Целью** прохождения практики является закрепление знаний и умений по методике обучения и организации занятий по туризму с учащимися в различных формах учебно-тренировочного процесса, приобретение опыта самостоятельной работы по формированию спортивных резервов в туризме и углубление теоретической подготовки в области спортивной тренировки туристов.

**Задачами** прохождения практики являются:

- получение профессиональных умений и навыков по организации и проведению туристических мероприятий;
- освоение студентами практических умений и навыков туристской техники и ее использование в ходе проведения туристического похода;
- применение умений и навыков самостоятельной организации различных форм физкультурно-спортивных занятий с людьми различного возраста и разной степени физической подготовленности.

## **2. Вид, тип практики, способ (при наличии) и форма (формы) ее проведения**

Вид практики – учебная практика.

Тип практики – технологическая (проектно-технологическая) практика.

Способ проведения практики – выездная.

Форма проведения практики – дискретно по видам практик - путем выделения в календарном учебном графике непрерывного периода учебного времени для проведения каждого вида (совокупности видов) практики.

Продолжительность практики – 2 недели (108 академических часов).

Практика проводится в 4 семестре.

## **3. Структура и содержание практики**

Учебная практика проводится на базе УОК «Политехник» (д.Бунырёво, Алексинский район), имеющей необходимые условия для организации практики.

Обучающиеся в период прохождения практики выполняют индивидуальные задания, предусмотренные программой практики, соблюдают правила техники безопасности на базе практики, а также требования охраны труда и пожарной безопасности.

Содержание практики:

1. Техника безопасности при проведении походов.
2. Распределение обязанностей участников похода.
3. Укладка рюкзака участника похода, личный инвентарь.
4. Страховка, самостраховка.
5. Костровое хозяйство. Типы костров.
6. Природоохранные мероприятия в туристических походах.
7. Проведение соревнований по спортивному ориентированию на местности, азимут.
8. Организация, проведение и назначение дневки. Содержание работы во время дневок.

9. Организация и проведение пешеходного радиального похода с элементами краеведения.
10. Техника движения по пересеченной местности.
11. Организация рационального и сбалансированного питания в турпоходе. Подбор продуктов. Составление меню.
12. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях, некоторых заболеваниях в условиях походной жизни, во время дневок.
13. Методика обучения спасательным работам. Техника вязания узлов различного назначения.
14. Краеведческая работа. Фотографирование исторических памятников, объектов, достопримечательностей.
15. Организация и проведение спортивных подвижных игр в режиме туристического похода.
16. Подведение итогов похода. Оформление документации турпохода. Составление отчета, использование фотографического и краеведческого материала.

### **Этапы (периоды) проведения практики**

<b>№</b>	<b>Этапы (периоды) проведения практики</b>	<b>Виды работ</b>
1	Организационный	Проведение организационного собрания. Инструктаж по технике безопасности. Разработка индивидуального задания.
2	Основной	Выполнение индивидуального задания.
3	Заключительный	Составление отчёта по практике. Защита отчёта по практике (дифференцированный зачет).

### **Примеры индивидуальных заданий**

- Задание 1.** Ознакомиться с техникой безопасности при проведении туристических походов.
- Задание 2.** Изучить методику обучения спасательным работам.
- Задание 3.** Изучить технику укладки рюкзака участника похода.
- Задание 4.** Распределить обязанности участников похода.
- Задание 5.** Изучить технику вязания узлов различного назначения.
- Задание 6.** Изучить технику сборки и ухода за групповым снаряжением.
- Задание 7.** Ознакомиться с техникой движения по пересеченной местности.
- Задание 8.** Ознакомиться с организацией, проведением и назначением дневки.
- Задание 9.** Изучить содержание работы во время дневок.
- Задание 10.** Изучить технику движения по пересеченной местности.
- Задание 11.** Организовать и провести пеший радиальный поход с элементами краеведения.
- Задание 12.** Изучить правильный подбор продуктов.
- Задание 13.** Составить меню.
- Задание 14.** Организовать рациональное и сбалансированное питание в многодневном турпоходе.

### **4. Формы отчетности по практике**

Промежуточная аттестация обучающегося по практике проводится в форме дифференцированного зачета (зачета с оценкой), в ходе которого осуществляется защита

обучающимся отчета по практике. Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения при прохождении практики представлена ниже.

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобалльная система оценивания				
Академическая система оценивания (дифференцированный зачет)	Неудовлетво рительно	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично

Дифференцированный зачет за прохождение практики определяется по конечному результату и формируется в процессе защиты отчета по практике. Он складывается из следующих составляющих:

1. качество выполнения программы практики (включая индивидуальное задание) – до 50 баллов;
2. качество оформления отчета – до 20 баллов;
3. отзыв со стороны руководителя практикой – до 10 баллов;
4. качество защиты отчета по практике – до 20 баллов.

#### **Требования к отчёту по практике**

В форме отчета должно быть обязательно предусмотрены:

1. Отчёт обучающегося.
2. Отзыв руководителя практики

Требования к оформлению отчета:

1. Объем: 7-10 страниц. В рекомендуемый объём работы не входят титульный лист, план, список литературы и приложения.
2. Шрифт – Times New Roman.
3. Размер шрифта – 14.
4. Выравнивание текста – по ширине, кроме титульного листа.
5. Междустрочный интервал – 1,5.
6. Отступ: 1,25.
7. Параметры страницы: размер – А4, поля: сверху, снизу – 2 см, справа – 1,5 см, слева – 2,5 см.
8. Структура отчета:
  - титульный лист;
  - план;
  - основной текст;
  - список литературы (не менее 5 источников);
  - приложение (не обязательно).

### **5. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для проведения практики**

#### **Основная литература**

1. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник / В.А. Таймазов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2014. — 424 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40816.html>. — ЭБС «IPRbooks».

2. Рубис Л.Г. Спортивный туризм [Электронный ресурс]: учебник / Рубис Л.Г.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 170 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72816.html>. — ЭБС «IPRbooks».

3. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров / Иванова Н.В. — Электрон. текстовые данные. — М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21421.html>. — ЭБС «IPRbooks».

4. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие / Курченков А.А., Суханов В.М. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015. — 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47479.html> — ЭБС «IPRbooks».

#### **Дополнительная литература**

1 Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. — 4-е изд., стер. — Москва: Академия, 2009.

2. Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: Учебник для образоват. учреждений. Т.2. Социально-педагогические основы / В.И. Жолдак, В.А. Квартальнов. — М.: Сов. спорт, 2002. — 184с.

3. Квартальнов В.А. Рос. междунар. акад.туризма Теория и практика туризма : учебник для вузов / В.А.Квартальнов; Рос. междунар. акад. туризма. — М.: Финансы и статистика, 2003. — 672с.: ил.

4. Новокрещенов В.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех [Электронный ресурс]: монография / Новокрещенов В.В., Мельникова Л.В., Мельников Д.А.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75955.html> — ЭБС «IPRbooks».

#### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru>;

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

#### **6. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft Power Point;
4. Компьютерная справочная правовая система Консультант Плюс;
5. Пакет офисных приложений «МойОфис».