

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
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
производственной практики (профессионально-ориентированной
практики)
основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – магистратуры

по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы практики**

Разработчик(и):

Архипова С.А., зав. каф. ФОР, к.п.н.



1 Цель и задачи прохождения практики

Целью прохождения практики является формирование умения применять полученные в ходе изучения дисциплин профессионального цикла знания, умения и навыки в практической деятельности педагога по физической культуре – в ходе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в образовательных и спортивных организациях.

Задачами прохождения практики являются:

- овладение методами анализа и оценки деятельности педагога на уроке;
- формирование умения организовать самостоятельный трудовой процесс, работать в коллективе; принимать организационные решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- закрепление умения проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
- применение информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследования, решения других практических задач.

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

Вид практики – производственная практика.

Тип практики – профессионально-ориентированная практика.

Способ проведения практики – стационарная или 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.

Учебный процесс по практике организуется в форме практической подготовки обучающихся.

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

Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения установлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате прохождения практики обучающийся должен:

Знать:

- 1) физиологию человека (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.1);
- 2) физиологические аспекты упражнений (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.1);
- 3) теорию и методику спортивной тренировки (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.1);
- 4) возрастные особенности человека (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.1);

- 5) классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.1);
- 6) оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.1);
- 7) методику силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.1);
- 8) противопоказания к занятиям физической культурой (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 9) общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 10) методику проведения индивидуальных занятий для различного половозрастного состава населения (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 11) причины и риски возникновения острых и хронических травм, методы предотвращения травмирования (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 12) основы организации первой помощи (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 13) нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 14) антидопинговые правила (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 15) национальный план борьбы с допингом в спорте (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 16) российское и международное антидопинговое законодательство, методы противодействия допингу (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 17) основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 18) правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1).

Уметь:

- 1) определять частоту, интенсивность, продолжительность нагрузки (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.2);
- 2) выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.2);
- 3) подбирать методы и средства коррекции ошибок в технике выполнения упражнений (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.2);
- 4) определять уровень индивидуального восприятия нагрузки (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.2);
- 5) применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.2);
- 6) соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни

ни, возраста и физического развития человека (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.2);

7) выявлять источники опасности и возможного травматизма во время занятий и выбирать алгоритмы действий по их устранению (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.2);

8) использовать методы позитивной мотивации (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.2);

9) варьировать интенсивность нагрузки при превышении у человека пределов допустимых норм показателей физического состояния (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

10) демонстрировать выполнение упражнений (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

11) обучать техникам дыхания при выполнении упражнений (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

12) вести мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

13) производить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

14) использовать методы позитивной мотивации (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

15) планировать и контролировать реализацию мероприятий по медико-биологическому, научно-методическому обеспечению, антидопинговому сопровождению подготовки спортсменов (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.2);

16) создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.2).

Владеть:

1) проведения инструктажа по технике самостраховки и техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.3);

2) документирования процесса реализации индивидуальных программ с фиксацией показателей (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.3);

3) контроля соответствия занятий по индивидуальным программам нормам безопасности и эффективности для формирования ЗОЖ (код компетенции ПК-1, код индикатора – ПК 1.3);

4) контроля соответствия занятий по индивидуальным программам нормам безопасности и эффективности для формирования ЗОЖ (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.3);

5) контроля пределов комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.3);

6) определения признаков переутомления или перетренированности человека (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.3);

7) контроля мероприятий медико-биологического, научно-методического обеспечения, антидопингового сопровождения подготовки спортсменов (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3);

8) контроля соблюдения спортсменами и тренерским составом спортивной команды антидопинговых правил (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Место практики в структуре образовательной программы

Практика относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Практика проводится в 3 семестре.

5 Объем практики в зачетных единицах и ее продолжительность в неделях либо в академических часах

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Продолжительность		Объем контактной работы в академических часах		Объем иных форм образовательной деятельности в академических часах
			в неделях	в академических часах	Работа с руководителем практики от университета	Промежуточная аттестация	
Очная и заочная формы обучения							
3	ДЗ	3	2	108	0,75	0,25	107

Условные сокращения: ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой); ДППП – практика проводится дискретно по периодам проведения практик - путем чередования в календарном учебном графике периодов учебного времени для проведения практик с периодами учебного времени для проведения теоретических занятий, продолжительность практики исчисляется только в академических часах.

К иным формам образовательной деятельности при прохождении практики относятся:

- ознакомление с техникой безопасности;
- выполнение обучающимся индивидуального задания;
- составление обучающимся отчёта по практике.

6 Структура и содержание практики

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

Содержание практики:

1. Изучение системы работы образовательного (или спортивного) учреждения и документов, регламентирующих его деятельность:

- ознакомление с педагогическим коллективом, режимом работы образовательного (или спортивного) учреждения;
- ознакомление с материальной базой образовательного (или спортивного) учреждения;
- изучение организации медицинского контроля за состоянием здоровья и физического развития учащихся, санитарно-гигиенического и педагогического контроля за проведением учебных занятий и массовых физкультурных мероприятий.

2. Учебно-методическая работа:

- изучение документов по планированию, организации и учету работы по физическому воспитанию учащихся;
 - проведение анализа занятий преподавателя физической культуры;
 - разработка тематического или поурочного плана учебной работы по предмету «Физическая культура» учащихся (занимающихся) на основе содержания рабочей учебной программы преподавателя физической культуры (тренера);
 - составление конспектов занятий по физической культуре;
 - проведение занятий по физической культуре (не менее 3 занятий);
 - проведение хронометрирования занятий по физической культуре с обязательным анализом общей и моторной плотности уроков;
 - регистрация и анализ пульсовых данных на занятии;
3. Внеучебная работа:
- проведение беседы, лекции на темы физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности с учащимися (занимающимися);
 - проведение соревнований по плану образовательного (или спортивного) учреждения.

Этапы (периоды) проведения практики

№	Этапы (периоды) проведения практики	Виды работ
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 педагогическим коллективом образовательного (или спортивного) учреждения.

Задание 2. Ознакомиться с режимом работы образовательного (или спортивного) учреждения.

Задание 3. Ознакомиться с материальной базой образовательного (или спортивного) учреждения.

Задание 4. Изучить организацию медицинского контроля за состоянием здоровья и физического развития учащихся (занимающихся).

Задание 5. Изучить документы по планированию, организации и учету работы по физическому воспитанию учащихся (занимающихся).

Задание 6. Провести анализ занятия преподавателя физической культуры.

Задание 7. Составить конспект занятия по физической культуре.

Задание 8. Провести занятие по физической культуре.

Задание 9. Провести хронометрирование занятия по физической культуре с обязательным анализом общей и моторной плотности урока.

Задание 10. Провести регистрацию и анализ пульсовых данных на занятии.

Задание 11. Провести беседу, лекцию на тему физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности с учащимися (занимающимися).

Задание 12. Провести соревнования по плану образовательного (или спортивного) учреждения.

7 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			
	Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80
Академическая система оценивания (дифференцированный зачет)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	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 60 баллов;
2. качество оформления отчета – до 20 баллов;
3. качество защиты отчета по практике – до 20 баллов.

Требования к отчёту по практике

В форме отчета должно быть обязательно предусмотрено:

1. Отчёт обучающегося.
2. Отзыв руководителя практики

Отчет предоставляется в виде заполненного от руки дневника практиканта.

8 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике

Ниже приведен перечень контрольных вопросов и (или) заданий, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках защиты отчета по практике. Они позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения, указанных в разделе 3.

Перечень контрольных вопросов и (или) заданий

1. Назовите классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
2. Назовите оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
3. Какую методику силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок Вы применяли в процессе прохождения практики? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
4. Какую методику тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга Вы применяли на практике? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
5. Назовите противопоказания к занятиям физической культурой (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)
6. Какие общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений Вам известны? (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)

7. Какие причины и риски возникновения острых и хронических травм Вам известны? (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)

8. Назовите методы предотвращения травмирования (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)

9. Знаете ли Вы антидопинговые правила? (код компетенции – ПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-6.1, ПК-6.2, ПК-6.3)

10. Приходилось ли Вам в процессе практики определять частоту, интенсивность, продолжительность нагрузки? Каким образом? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

11. Приходилось ли Вам в процессе практики выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

12. Как подбираются методы и средства коррекции ошибок в технике выполнения упражнений? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

13. Определяли ли вы на практике уровень индивидуального восприятия нагрузки? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

14. Как Вы применяли в ходе практики величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

15. Как Вы использовали методы позитивной мотивации в процессе прохождения практики? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

16. Как на практике Вы проводили мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью? (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)

17. Провели ли Вы на практике инструктаж по технике самостраховки и техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств? (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)

18. Назовите методы контроля пределов комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)

19. Как определить признаки переутомления или перетренированности человека? (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)

20. Проводили ли Вы документирование процесса реализации индивидуальных программ с фиксацией показателей в процессе прохождения практики? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

9 Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики

Для проведения практики в образовательном (или спортивном) учреждении должны быть созданы условия для занятий физической культурой и спортом. Требуется наличие спортивных залов, открытых спортивных площадок и необходимого инвентаря для приобретения учащимися компетенций, заявленных рабочей программой профессионально-ориентированной практики.

10 Перечень учебной литературы и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для проведения практики

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П.Матвеев. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физ-ра и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. — 544 с.: ил.

2. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кокоулина О.П. — Электрон. текстовые данные. — М.: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

3. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. — М.: Академия, 2006. — 528с.: ил.

5. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учеб. пособие для вузов / А.М. Максименко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Физ. культура, 2007. — 128 с.

6. Бордовская Н.В. Педагогика: учеб. пособие для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. — М. [и др.]: Питер, 2006. — 304с.

7. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для вузов / Л.А. Байкова, Л.К. Грибенкина, О.В. Еремкина и др.; Под ред. В.А. Слостенина. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2004. - 144с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. — М.: Академия, 2000. — 480с.

9. Введение в педагогическую деятельность: учебное пособие для вузов / А.С. Роботова [и др.]; под ред. А.С. Роботовой. — 4-е изд., перераб. — М.: Академия, 2007. — 219с.

10. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для вузов / Л.М.Митина. — М.: Академия, 2004. — 320с.

11. Введение в педагогическую деятельность: учебное пособие для педагогических вузов / А.С. Роботова [и др.]; под ред. А.С. Роботовой. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2004. — 208с.

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/>;

4 ЭБС IPRBooks универсальная базовая коллекция изданий. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю.

11 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».