

**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**  
**учебной практики (ознакомительной практики)**  
**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – программы бакалавриата**  
**по направлению подготовки**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**с направленностью (профилем)**  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ  
рабочей программы практики**

**Разработчик(и):**

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

\_\_\_\_\_

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

**Целью** прохождения практики является совершенствование и углубление теоретической подготовки бакалавров, приобретение ими практических навыков и компетенций, а также опыта самостоятельной профессиональной деятельности.

**Задачами** прохождения практики являются:

- изучение структуры и организации работы базы практики;
- знакомство студентов с профессиональной деятельностью;
- применение знаний, умений и навыков, полученных студентами в процессе обучения;
- приобретение профессионально-педагогических навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий на базе практики;
- формирование устойчивого интереса к профессиональной деятельности.

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

Вид практики – учебная практика.

Тип практики – ознакомительная практика.

Способ проведения практики – стационарная.

Форма проведения практики – 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.

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, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате прохождения практики обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.1);
- 2) физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.1);
- 3) закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.1);
- 4) основы эффективных коммуникаций (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);
- 5) нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

6) методы оценки качества и результативности работы подчиненных (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

7) основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

8) основные положения управленческих наук и организационные основы сферы физической культуры и спорта (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

9) виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1).

#### **Уметь:**

1) определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.2);

2) проектировать и организовывать занятия (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.2);

3) использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.2);

4) определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.2);

5) планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.2);

6) устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

7) поддерживать учебную дисциплину во время занятий (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

8) предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

9) учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

10) корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

11) применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

12) вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

13) применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.2).

**Владеть:**

1) методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.3);

2) навыками использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.3);

3) навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.3);

4) навыками определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.3);

5) навыками составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.3);

6) современными методами оценки эффективности работы в сфере физической культуры и спорта, навыками планирования деятельности физкультурно-спортивных организаций и проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.3);

7) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.3).

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 обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Практика проводится во 2 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	Продолжи-тельность		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	Промежу-точная атте-стация	
Очная форма обучения							
2	ДЗ	3	ДППП	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;
- изучение технической документации;
- выполнение обучающимся индивидуального задания под руководством руководителя практики;
- составление обучающимся отчёта по практике.

## 6 Структура и содержание практики

Обучающиеся в период прохождения практики выполняют индивидуальные задания, предусмотренные рабочей программой практики, соблюдают правила внутреннего распорядка организации, на базе которой проводится практика, соблюдают требования охраны труда и пожарной безопасности.

Учебная практика проводится на базе кафедры «Физическое воспитание и спорт» ТулГУ, имеющей необходимые условия для организации практики.

Студенты знакомятся с материально-технической базой кафедры ФВиС (спортивные залы, площадки, медицинский кабинет), с персоналом учреждения (преподаватели кафедры ФВиС, медицинская сестра).

Обучающиеся осуществляют просмотр занятий по физической культуре, проводимых преподавателями, анализируют занятия, составляют план-конспект уроков подготовительной части занятия, проводят занятия по физической культуре и физкультурно-спортивный праздник в качестве помощника преподавателя.

Кроме того, бакалавры в период прохождения практики участвуют в решении текущих вопросов, выполняют поручения преподавателя по физической культуре, фиксируют промежуточные результаты работы, что должно быть подтверждено оформленным отчетом по практике.

### 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 традициями и формами работы образовательной организации и педагогическим коллективом базы практики.

**Задание 2.** Изучить и проанализировать основные документы деятельности преподавателя физической культуры.

**Задание 3.** Посетить занятия по физической культуре, проводимые преподавателем ФК.

**Задание 4.** Провести педагогический анализ занятия по ФК.

**Задание 5.** Разработать и оформить план-конспект занятия по ФК.

**Задание 6.** Разработать и оформить план-конспект физкультурно-спортивного праздника.

**Задание 7.** Провести подготовительную часть занятия по ФК.

**Задание 8.** Принять участие в организации физкультурно-спортивного праздника в качестве помощника преподавателя.

**Задание 9.** Принять участие в проведении физкультурно-спортивного праздника в качестве помощника преподавателя.

**Задание 10.** Изучить правила проведения соревнований по видам спорта.

## 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			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
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 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

Структура отчета по практике:

1. Введение
2. Ознакомление с деятельностью базы практики и основной документацией преподавателя.
3. Педагогический анализ тренировочного занятия, проводимого специалистом ДЮСШ.
4. План-конспекты подготовительных частей тренировочных занятий по виду спорта
5. Участие в экскурсиях (спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях)
6. Заключение
7. Список литературы

Отчет предоставляется в распечатанном виде. Страницы текста должны соответствовать формату А4 (210х297мм). Текст отчета должен быть выполнен на одной стороне листа. Общий объем – не менее 15 страниц (без списка использованной литературы и приложений).

Рекомендуется подготовка текста в среде Windows, в редакторе Word. Параметры документа следующие: интервал – 1,5, кегль (размер) – 14, шрифт – Times New Roman. Размеры полей: левое – 30мм, правое – 10мм, верхнее – 20мм, нижнее – 20мм. Выравнивание текста – по ширине страницы.

## **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 цели, задачи и основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3).

2. Какие закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды Вы знаете? (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3)

3. Какие приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе Вы использовали в процессе прохождения практики? (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3)

4. Какие способы предупреждения типичных психологических проблем занимающихся физической культурой и спортом Вам известны? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

5. Какие психологические приемы Вы применяли в процессе прохождения практики? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

6. Как Вы применили на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки занимающихся? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

7. Какими современными методами оценки эффективности работы в сфере физической культуры и спорта Вы пользовались в ходе прохождения практики? (код компетенции – ОПК-10, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3).

8. В чем заключается педагогический анализ занятия по физической культуре? (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3)

9. Что является главной целью анализа занятия по физической культуре? (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3)

10. О чем свидетельствует умение методически грамотно и разносторонне проводить анализ занятия? (код компетенции – ОПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3)

11. Назовите способы разработки план-конспектов подготовительных частей тренировочных занятий по виду спорта (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3).

12. Готовясь к проведению занятия по физической культуре, практикант, прежде всего, разрабатывает план-конспект занятия. Сколько различают частей в построении каждого



занятия? (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3)

13. На занятиях по физической культуре решаются три основные задачи, от реализации которых зависит гармоническое развитие учащихся. Назовите их (код компетенции – ОПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3).

14. Назовите основные направления работы базы практики (код компетенции – ОПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3).

15. Назовите основные традиции и распорядок базы практики (код компетенции – ОПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3).

16. Перечислите технологии разработки план-конспектов занятий различного типа по видам спорта с использованием групповых форм организации деятельности занимающихся (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3).

17. Перечислите технологии разработки план-конспектов занятий различного типа по видам спорта с использованием индивидуальных форм организации деятельности занимающихся (код компетенции – ОПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3).

18. Что собой представляет подготовительная часть занятия? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

19. Что собой представляет основная часть занятия? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

20. Что собой представляет заключительная часть занятия? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

## **9 Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики**

Для проведения практики требуется наличие стандартных спортивных залов с аудио-техникой, зала аэробики с зеркалами, а также инвентаря и оборудования: фитболы, степ-платформы, мячи гимнастические, гантели, палки гимнастические, скакалки, обручи, гимнастические коврики, напольные весы.

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

### **Основная литература**

1. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс]: учебное пособие / Годик М.А., Скородумова А.П. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2012. – 336 с. – ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9861> , по паролю.

2. 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.

3. 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. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт). Ч.1: монография / В.И. Столяров. – Москва: Русайнс, 2017. – 159 с.
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. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. - 3-е изд. - М.: Школа-Пресс, 2000. - 512с.
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. Сластенина. — 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/>.

### **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».