

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»

«24» января 2023г., протокол №6
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
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: 440301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы практики

Разработчик(и):

Архипова С.А., зав. каф. ФОТ, 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.

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, приведен ниже.

В результате прохождения практики обучающийся должен:

Знать:

- 1) виды ресурсов и ограничений для решения проектных задач, необходимые для осуществления проектной деятельности (код компетенции – УК-2, код индикатора – УК-2.1);
- 2) 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);
- 3) историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания (код компетенции – ОПК-8, код индикатора – ОПК-8.1).

Уметь:

- 1) определять оптимальные варианты решений для достижения поставленной цели, учитывая имеющиеся ресурсы (код компетенции – УК-2, код индикатора – УК-2.2);
- 2) 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);
- 3) использовать современные формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности (код компетенции – ОПК-8, код индикатора – ОПК-8.2).

Владеть:

- 1) методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки потребности в ресурсах (код компетенции – УК-2, код индикатора – УК-2.3);
- 2) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.3);
- 3) методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, экскурсионной работы, полевой практики (код компетенции – ОПК-8, код индикатора – ОПК-8.3).

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 в 4 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							
4	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

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 рабочей 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

№	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 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.

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				
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

Требования к оформлению отчета:

1. Объем: 7-10 страниц. В рекомендуемый объем 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).

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 виды ресурсов и ограничений, которые Вы применили для решения проектных задач в период прохождения практики (код компетенции – УК-2, коды индикаторов достижения компетенции – УК-2.1, УК-2.2, УК-2.3).
2. Какие виды физических упражнений Вы применили в процессе прохождения практики? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)
3. Какие основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек были применены в процессе прохождения практики? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)
4. Какие современные формы и методы воспитательной работы Вы использовали в процессе прохождения практики? (код компетенции – ОПК-8, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-8.1, ОПК-8.2, ОПК-8.3)
5. Назовите методики разработки цели и задач проекта, примененные в процессе прохождения практики (код компетенции – ОПК-8, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-8.1, ОПК-8.2, ОПК-8.3).
6. Использовали ли Вы при прохождении практики методы оценки потребности в ресурсах? Если «да», то какие? (код компетенции – УК-2, коды индикаторов достижения компетенции – УК-2.1, УК-2.2, УК-2.3)
7. Какие средства и методы укрепления индивидуального здоровья Вы применили в процессе прохождения практики? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)
8. Какие средства и методы физического самосовершенствования Вы применили в процессе прохождения практики? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)
9. Какими методами, формами и средствами обучения Вы воспользовались для реализации экскурсионной работы и полевой практики? (код компетенции – ОПК-8, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-8.1, ОПК-8.2, ОПК-8.3)
10. Получилось ли у Вас применить методы управления собственным временем в период прохождения практики? Если «да», то как? (код компетенции – УК-2, коды индикаторов достижения компетенции – УК-2.1, УК-2.2, УК-2.3)
11. Проявили ли Вы способность к самообучению в процессе прохождения практики? Как это выразилось? (код компетенции – ОПК-8, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-8.1, ОПК-8.2, ОПК-8.3)
12. Как происходит распределение обязанностей участников похода? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)
13. Объясните принцип сборки и ухода за групповым снаряжением (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).
14. Как происходит укладка рюкзака участника пешего похода? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

15. Что входит в личный инвентарь участника пешего похода? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

16. В чем заключается тактика распределения сил на маршруте пешего похода? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

17. Какие природоохранные мероприятия Вы организовывали в туристическом походе? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

18. Объясните принцип страховки и самостраховки (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).

19. Какая краеведческая работа была проведена в процессе прохождения практики? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

20. Пришлось ли Вам оказывать первую доврачебную помощь в ходе прохождения практики? (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 инвентарь: рюкзаки, палатки, спальные мешки, туристические коврики, медицинская аптечка, картографический материал, компас, курвиметр, веревки (основные и вспомогательные), флажки, секундомер электронный, топоры, ведра, полиэтиленовая пленка, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим нормам, а также требованиям техники безопасности.

10 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](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».