

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. ФОР, 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 установлены 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	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 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 стобальной и академической системах оценивания результатов обучения при прохождении практики представлена ниже.

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	Стобальная 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 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 предусмотрено:

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».