

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

производственной практики (преддипломной 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: 490301-01-23

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 освоение студентами системы научно-практических компетенций и реализация их в своей профессиональной деятельности, анализа данных научных исследований и подготовки выпускной квалификационной работы.

Задачами прохождения практики являются:

- закрепление умений проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
- развитие умения осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- 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 – преддипломная практика.

Способ проведения практики – стационарная.

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) теорию и методику спортивной тренировки (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 2) методику восстановительной тренировки (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 3) виды тренажерных устройств и специализированного оборудования, их классификацию и принципы работы (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 4) правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 5) противопоказания к занятиям физической культурой (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);

6) классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);

7) классификацию и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);

8) оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);

9) методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;

10) методы страховки и самостраховки при занятиях (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);

11) признаки переутомления или перетренированности человека (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);

12) основы организации первой помощи (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);

13) методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.1);

14) правила использования спортивного оборудования и инвентаря (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.1);

15) требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

16) положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

17) технологии спортивной тренировки в виде спорта (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);

18) методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта, правила соревнований по видам спорта и дисциплинам (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);

19) критерии предварительного соревновательного отбора (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);

20) комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);

21) нормативные правовые акты, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся при организации и проведении образовательного и тренировочного процессов, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.1);

22) способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.1);

23) правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.1);

24) программу спортивной подготовки по виду спорта (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);

25) медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);

- 27) методы оценки уровня развития физических качеств и координационных способностей (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 28) актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.1);
- 29) физиологию спорта, ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.1);
- 30) методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.1);
- 31) правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.1);
- 32) содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующие специфике выбранного вида спорта (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 33) технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин) (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 34) виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 35) направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 36) комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин) (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 37) федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.1);
- 38) виды рекреации и их особенности (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 39) систему классифицирующих показателей для оценки уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 40) антидопинговые правовые документы (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 41) технологии воспитательной работы с занимающимися (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 42) комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 43) методы проверки тактической, технической, психологической и методической подготовки занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 44) правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 45) технологии спортивной тренировки (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 46) виды, особенности применения восстановительных средств и их влияние на организм (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 47) предельный объем тренировочной нагрузки (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 48) комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 49) общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 50) правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

- 51) анатомию и физиологию человека (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 52) теорию вида спорта (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 53) оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 54) виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 55) методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 56) особенности построения процесса спортивной подготовки (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 57) теорию и организацию адаптивной физической культуры (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);
- 58) технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);
- 59) частные методики адаптивной физической культуры для занятий со студентами с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);
- 60) противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);
- 61) методики разработки адаптированных программ по физической культуре для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1).

Уметь:

- 1) разъяснять цель, концепцию занятия, виды физической активности в рамках его проведения (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 2) давать пояснения о влиянии упражнений на текущее состояние человека, включая полезность, возможные эффекты (побочные, отсроченные, долговременные) (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 3) демонстрировать выполнение упражнений (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 4) проводить инструктаж по техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 5) использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 6) контролировать пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 7) варьировать параметрами продолжительности отдыха, темпа движения и режима нагрузки занимающихся с учетом баланса оптимального физического состояния (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 8) выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 9) определять признаки переутомления или перетренированности человека (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 10) использовать методы позитивной мотивации (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 11) пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.2);

12) реализовывать программы спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

13) выявлять проблемы тренировочного процесса (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

14) оценивать результативность тренировочного процесса (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

15) контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);

16) проводить методически обоснованный отбор обучающихся в спортивную команду, повышать спортивную мотивацию и волю к победе участников спортивных соревнований (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);

17) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);

18) использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);

19) разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.2);

20) использовать техники оценки подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.2);

21) использовать современные технологии выявления перспективных занимающихся с высокой спортивной предрасположенностью (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.2);

22) формировать базу новейших методик управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.2);

23) анализировать достигнутые результаты спортивной подготовки (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.2);

24) отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.2);

25) пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.2);

26) использовать техники оценки подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.2);

27) показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнения, обучать приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

28) анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

29) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

30) использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

31) разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.2);

- 32) планировать комплекс инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий по обучению занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);
- 33) использовать систему классифицирующих показателей для оценки уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);
- 34) подбирать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке со спецификой вида рекреации (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);
- 35) формировать у занимающихся навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);
- 36) оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);
- 37) использовать спортивное оборудование и инвентарь (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);
- 38) оценивать структуру функциональной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 39) анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающихся, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 40) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 41) использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 42) предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 43) планировать содержание тренировочного процесса (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2);
- 44) подбирать средства и методы тренировки (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2);
- 45) оценивать результативность подготовки занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2);
- 46) контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2);
- 47) разрабатывать адаптированную программу по физической культуре с учетом общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностей и ресурсов адаптивной физической культуры (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2);
- 48) разрабатывать мероприятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2);
- 49) использовать методики разработки инклюзивных программ физкультурно-спортивной направленности для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2);
- 50) планировать и составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2).

Владеть навыками:

- 1) информирования занимающихся о физиологических аспектах упражнений (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);
- 2) инструктажа населения 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);

- 3) проведения разминки с населением с использованием комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма человека и настройки мышечного аппарата (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);
- 4) подбора методов и средств коррекции ошибок в технике выполнения упражнений (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);
- 5) регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования занимающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);
- 6) применения измерительных приборов (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.3);
- 7) осуществления тренировочного процесса в области физической культуры (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);
- 8) формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.3);
- 9) организации участия обучающихся в спортивных соревнованиях, контроля справедливости судейства, выполнения с обучающимися анализа их соревновательной практики (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.3);
- 10) подготовки занимающихся по инструкторской и судейской практике (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.3);
- 11) обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе занятий (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.3);
- 12) определения уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающихся к занятиям по виду спорта (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3);
- 13) аналитической обработки собранных данных (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3);
- 14) разработки методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.3);
- 15) анализа информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимися (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.3);
- 16) аналитической обработки собранных данных (код компетенции – ПК-8, код индикатора – ПК-8.3);
- 17) построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);
- 18) формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);
- 19) проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);
- 20) проведения с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);
- 21) подготовки занимающихся по инструкторской и судейской практике (код компетенции – ПК-9, код индикатора – ПК-9.3);
- 22) составления плана инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий с занимающимися по виду рекреации (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);
- 23) составления планов организации соревнований (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);
- 24) проверки усвоения занимающимися знаний и прикладных умений (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);

- 25) проведения тренировочных занятий с занимающимися (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);
- 26) совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);
- 27) стимулирования адаптационных процессов у занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);
- 28) подбора методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);
- 29) планирования тренировочных нагрузок (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);
- 30) мониторинга выполнения нормативов (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);
- 31) анализа данных медико-биологического контроля занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);
- 32) оценки результативности тренировочного процесса (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);
- 33) оценки качества выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);
- 34) разработки программ физкультурно-спортивных мероприятий для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.3);
- 35) выявления противопоказаний к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.3).

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 8 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							
8	ДЗ	6	4	216	1,75	0,25	214

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 так же требования охраны труда и пожарной безопасности.

Содержание практики:

1. Планирование последовательности и сроков выполнения выпускной квалификационной работы.
2. Редактирование основных положений выпускной квалификационной работы: актуальности, цели и задач, гипотезы, объекта и предмета исследования, новизны, теоретической и практической значимости работы.
3. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к выпускным квалификационным работам, со стандартами и инструкциями, определяющими правила оформления научных работ.
4. Систематизация и анализ научной информации по разделам обзора научной литературы в рамках подготовки выпускной квалификационной работы.
5. Систематизация использованных методов по сбору и обработке научных данных.
6. Анализ и математическая обработка результатов научного исследования.
7. Анализ и обобщение, научная интерпретация результатов проведенных исследований.
8. Редактирование, обобщение и оформление результатов научного исследования в соответствии с требованиями ГОСТа.
9. Подготовка отчетной документации по преддипломной практике.
10. Представление результатов исследования в форме научного доклада, умение вести научную дискуссию.

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. Спланировать последовательность и сроки выполнения выпускной квалификационной работы.

Задание 2. Выполнить редактирование основных положений выпускной квалификационной работы.

Задание 3. Ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к выпускным квалификационным работам.

Задание 4. Ознакомиться со стандартами и инструкциями, определяющими правила оформления научных работ.

Задание 5. Провести анализ научной информации по разделам обзора научной литературы в рамках подготовки выпускной квалификационной работы.

Задание 6. Выполнить систематизацию использованных методов по сбору и обработке научных данных.

Задание 7. Провести математическую обработку результатов научного исследования.

Задание 8. Провести анализ и обобщение результатов проведенных исследований.

Задание 9. Выполнить редактирование, обобщение и оформление результатов научного исследования в соответствии с требованиями ГОСТа.

Задание 10. Подготовить отчет по практике.

Задание 11. Представить результаты исследования в форме научного доклада.

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: 15-20 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. Приходилось ли Вам на практике разъяснять цель, концепцию занятия, виды физической активности в рамках его проведения? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
2. Давали ли Вы пояснения о влиянии упражнений на текущее состояние человека, включая полезность, возможные эффекты? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
3. Проводили ли Вы инструктаж по техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования в процессе практики? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
4. Как Вы использовали тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
5. Каким образом Вы контролировали пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
6. Как Вы выявляли ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
7. Каким образом Вы определяли признаки переутомления или перетренированности человека? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
8. Какие методы позитивной мотивации Вы использовали в процессе прохождения практики? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
9. Производили ли Вы подбор методов и средств коррекции ошибок в технике выполнения упражнений занимающимися на практике? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
10. Проводили ли Вы регулярное и периодическое фитнес-тестирование занимающихся? Каким образом? (код компетенции – ПК-1, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)
11. Какие методы оценки уровня развития физических качеств и координационных способностей Вы использовали на практике? (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)
12. Перечислите правила использования спортивного оборудования и инвентаря (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)
13. Какие измерительные приборы Вы применяли на практике? (код компетенции – ПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)

14. Перечислите требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

15. Приходилось ли Вам реализовывать программы спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности занимающихся на практике? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

16. Выявляли ли Вы проблемы тренировочного процесса в процессе практики? Каким образом? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

17. Как Вы оценивали результативность тренировочного процесса? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

18. Приходилось ли Вам контролировать и корректировать величину физической нагрузки занимающихся? Каким образом? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

19. Удалось ли Вам применить навык осуществления тренировочного процесса в области физической культуры на практике? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

20. Назовите методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта, правила соревнований по видам спорта и дисциплинам (код компетенции – ПК-4, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3)

21. Приходилось ли Вам на практике проводить методически обоснованный отбор обучающихся в спортивную команду, повышать спортивную мотивацию и волю к победе участников спортивных соревнований? (код компетенции – ПК-4, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3)

22. Как Вы контролировали физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий? (код компетенции – ПК-4, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3)

23. Каким образом Вы проводили диагностику типичных симптомов перетренированности и перенапряжения занимающихся? (код компетенции – ПК-4, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3)

24. Использовали ли Вы систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся? (код компетенции – ПК-4, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3)

25. Приходилось ли Вам разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма на практике? (код компетенции – ПК-5, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3)

26. Как Вы обеспечивали условия для профилактики травматизма в процессе занятий? (код компетенции – ПК-5, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3)

27. Назовите методы оценки уровня развития физических качеств и координационных способностей (код компетенции – ПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-6.1, ПК-6.2, ПК-6.3)

28. Использовали ли Вы техники оценки подготовленности занимающихся? Какие? (код компетенции – ПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-6.1, ПК-6.2, ПК-6.3)

29. Какие современные технологии выявления перспективных занимающихся с высокой спортивной предрасположенностью Вы можете назвать? (код компетенции – ПК-6, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-6.1, ПК-6.2, ПК-6.3)

30. Перечислите актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки (код компетенции – ПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

31. Назовите методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации, которые Вы применяли на практике (код компетенции – ПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

32. Анализировали ли Вы достигнутые результаты спортивной подготовки занимающихся? (код компетенции – ПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

33. Как Вы отбирали рациональные методики управления тренировочным процессом? (код компетенции – ПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

34. Разрабатывали ли Вы методические и учебные материалы в процессе прохождения практики? (код компетенции – ПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

35. Перечислите правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи (код компетенции – ПК-8, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-8.1, ПК-8.2, ПК-8.3)

36. Как Вы использовали техники оценки подготовленности занимающихся? (код компетенции – ПК-8, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-8.1, ПК-8.2, ПК-8.3)

37. Проводили ли Вы анализ информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимися? (код компетенции – ПК-8, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-8.1, ПК-8.2, ПК-8.3)

38. Применяли ли Вы навыки аналитической обработки собранных данных на практике? (код компетенции – ПК-8, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-8.1, ПК-8.2, ПК-8.3)

39. Приходилось ли Вам в процессе практики показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнения, обучать приемам и методам тренировок? (код компетенции – ПК-9, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3)

40. Как Вы контролировали физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий? (код компетенции – ПК-9, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3)

41. Каким образом можно диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения? (код компетенции – ПК-9, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3)

42. Использовали ли Вы современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата занимающихся? (код компетенции – ПК-9, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3)

43. Какие комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики Вы можете назвать? (код компетенции – ПК-9, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-9.1, ПК-9.2, ПК-9.3)

44. Как Вы планировали комплекс инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий по обучению занимающихся? (код компетенции – ПК-10, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-10.1, ПК-10.2, ПК-10.3)

45. Использовали ли Вы систему классифицирующих показателей для оценки уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся? (код компетенции – ПК-10, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-10.1, ПК-10.2, ПК-10.3)

46. Как Вы подбирали комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке в процессе практики? (код компетенции – ПК-10, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-10.1, ПК-10.2, ПК-10.3)

47. Перечислите общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

48. Назовите правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

49. Как Вы оценивали структуру функциональной подготовленности занимающихся? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

50. Овладели ли Вы навыком стимулирования адаптационных процессов у занимающихся в ходе практики? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

51. Как Вы определяли оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся? (код компетенции – ПК-12, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-12.1, ПК-12.2, ПК-12.3)

52. Назовите особенности построения процесса спортивной подготовки (код компетенции – ПК-12, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-12.1, ПК-12.2, ПК-12.3)

53. Как Вы разрабатывали адаптированную программу по физической культуре с учетом общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностей и ресурсов адаптивной физической культуры? (код компетенции – ПК-13, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-13.1, ПК-13.2, ПК-13.3)

54. Какие методики разработки инклюзивных программ физкультурно-спортивной направленности для студентов с ОВЗИ Вы использовали в процессе практики? (код компетенции – ПК-13, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-13.1, ПК-13.2, ПК-13.3)

55. Каким образом Вы выявляли противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам студентов с ОВЗИ? (код компетенции – ПК-13, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-13.1, ПК-13.2, ПК-13.3)

9 Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики

Для проведения практики используется материально-техническая база кафедры Физкультурно-оздоровительных технологий, ее аудиторный фонд, соответствующий действующим санитарным, противопожарным нормам и требованиям к технике безопасности.

Наличие компьютерного класса (10 персональных компьютеров) с выходом в сеть «Интернет» и установленным лицензионным программным обеспечением (Microsoft Windows 8.1, Microsoft Office 13, САПР КОМПАС, AutoCAD), позволяет обеспечивать свободный доступ обучающихся к вычислительной технике для ее широкого применения при работе над поставленными задачами производственной (преддипломной) практики.

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

Основная литература

1. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Никитушкин В.Г. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Семенов Л.А. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2011. — 200 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16818> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная литература

1. 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.
2. Ласковец С.В. Методология научного творчества [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ласковец С.В. — Электрон. текстовые данные. — М.: Евразийский открытый институт, 2010. — 32 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10782> — ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Хожемпо В.В. Азбука научно-исследовательской работы студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Хожемпо В.В., Тарасов К.С., Пухлянко М.Е. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2010. — 108 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11552> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](https://elibrary.ru/), доступ свободный.
7. <http://www.bestpravo.ru/sssr/gn-instrukcii/i7n.htm/> - Положение о производственной практике.

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».