

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 ФОТ
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой


_____ С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ
(ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ПРАКТИКИ)**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

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

Разработчик(и) методических указаний

Архипова С.А., заведующая каф. ФОТ, доцент, 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 – организационная 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.

Продолжительность практики – 2 недели (108 академических часов).

Практика проводится в 4 семестре.

3. 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 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 укладка 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.

4. 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 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).

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

Основная литература

1. 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. <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.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnline» 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](http://elibrary.ru), доступ свободный.

6. 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».