

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

**РБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**производственной практики (организационной 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. ФОР, 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 кафедры «Физическое воспитание и спорт»;
- проверка уровня профессиональной подготовленности бакалавров;
- 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 кафедре ФВиС;
- формирование устойчивого интереса к профессиональной деятельности.

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

Вид практики – производственная практика.

Тип практики – организационная 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) требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 2) 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);
- 3) технологии спортивной тренировки (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

- 4) виды, особенности применения восстановительных средств и их влияние на организм (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 5) предельный объем тренировочной нагрузки (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 6) комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 7) общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 8) правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 9) теорию и организацию адаптивной физической культуры (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);
- 10) технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);
- 11) частные методики адаптивной физической культуры для занятий со студентами с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);
- 12) противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);
- 13) методики разработки адаптированных программ по физической культуре для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1).

**Уметь:**

- 1) реализовывать программы спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 2) выявлять проблемы тренировочного процесса (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 3) оценивать результативность тренировочного процесса (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 4) контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 5) оценивать структуру функциональной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 6) 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);
- 7) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 8) использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 9) предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 10) 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);
- 11) 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);

12) использовать методики разработки инклюзивных программ физкультурно-спортивной направленности для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2);

13) планировать и составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2).

#### **Владеть навыками:**

1) осуществления тренировочного процесса в области физической культуры (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

2) проведения тренировочных занятий с занимающимися (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

3) совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

4) стимулирования адаптационных процессов у занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

5) разработки программ физкультурно-спортивных мероприятий для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.3);

6) 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 7 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							
7	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 базы практики;
- выполнение обучающимся индивидуального задания под руководством руководителя практики;
- 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 внутреннего распорядка организации, на базе которой проводится практика, соблюдают требования охраны труда и пожарной безопасности.

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

Обучающиеся составляют планы-конспекты занятий, самостоятельно проводят занятия по физической культуре, физкультурно-спортивные праздники и соревнования по видам спорта.

### **Содержание практики:**

#### **Организационная работа**

1. Участие в установочной конференции по практике.
2. Изучение программы практики.
3. Разработка индивидуального рабочего плана на период практики.

#### **Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа**

4. Самостоятельное проведение физкультурно-оздоровительных занятий.
5. Проведение контрольного физкультурно-оздоровительного занятия.
6. Организация и проведение физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.
7. Проведение педагогического тестирования прикрепленной группы.
8. Проведение педагогического наблюдения и контроля физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **Методическая работа**

9. Разработка и оформление конспектов для самостоятельного проведения физкультурно-оздоровительных занятий.
10. Разработка и оформление конспекта для проведения контрольного физкультурно-оздоровительного занятия.
11. Составление плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
12. Разработка положения и сценария физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

#### **Научно-исследовательская работа**

13. Анализ методик научного исследования и сбор информации для квалификационной работы.
14. Поиск литературных источников по проблеме выпускной квалификационной работы.

#### **Финансово-экономическая работа**

15. Составление сметы для проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия и отчета.

16. Составление финансового отчёта о проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

17. Планирование оснащения физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем

### **Оценочно-результативная работа**

18. Самоанализ и самооценка профессиональной подготовленности, обсуждение результатов практики, пожелание практиканта по устранению недостатков.

19. Участие в итоговой конференции.

### **Этапы (периоды) проведения практики**

<b>№</b>	<b>Этапы (периоды) проведения практики</b>	<b>Виды работ</b>
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.** Принять участие в установочной конференции по практике.

**Задание 2.** Разработать индивидуальный рабочий план на период практики.

**Задание 3.** Самостоятельно провести физкультурно-оздоровительное занятие.

**Задание 4.** Провести контрольное физкультурно-оздоровительное занятие.

**Задание 5.** Организовать и провести физкультурно-оздоровительное или спортивно-массовое мероприятие.

**Задание 6.** Провести педагогическое тестирование прикрепленной группы.

**Задание 7.** Провести педагогическое наблюдение и контроль физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Задание 8.** Разработать и оформить конспекты для самостоятельного проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

**Задание 9.** Разработать и оформить конспект для проведения контрольного физкультурно-оздоровительного занятия.

**Задание 10.** Составить план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

**Задание 11.** Разработать положения и сценарий физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

**Задание 12.** Выполнить анализ методик научного исследования и сбор информации для квалификационной работы.

**Задание 13.** Составить смету для проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия и отчета.

**Задание 14.** Составить финансовый отчёт о проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

**Задание 15.** Спланировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.

## 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			
	Стобалльная 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

Отчет предоставляется в виде заполненного от руки дневника практиканта.

## 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. Реализовывали ли Вы программы спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности занимающихся в процессе практики? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)
2. Как Вы выявляли проблемы тренировочного процесса? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)
3. Каким образом Вы оценивали результативность тренировочного процесса? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)
4. Приходилось ли Вам в процессе практики контролировать и корректировать величину физической нагрузки занимающихся? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)
5. Удалось ли Вам в процессе практики овладеть навыком осуществления тренировочного процесса в области физической культуры? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

6. 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)

7. Какие положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта вы можете назвать? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

8. Назовите технологии спортивной тренировки (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

9. Перечислите виды и особенности применения восстановительных средств и их влияние на организм (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

10. Какой предельный объем тренировочной нагрузки? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

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

12. Приходилось ли Вам на практике анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающихся, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

13. Как Вы контролировали физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

14. Использовали ли Вы на практике современное спортивное оборудование, технику, тренажеры? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

15. Приходилось ли Вам предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время занятий? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

16. Применили ли Вы на практике навыки стимулирования адаптационных процессов у занимающихся? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

17. Разрабатывали ли Вы в процессе практики 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)

18. Приходилось ли Вам разрабатывать мероприятия по физкультурно-спортивному воспитанию и подготовке по виду адаптивного спорта? (код компетенции – ПК-13, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-13.1, ПК-13.2, ПК-13.3)

19. Использовали ли Вы на практике методики разработки инклюзивных программ физкультурно-спортивной направленности для студентов с ОВЗИ? Каким образом? (код компетенции – ПК-13, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-13.1, ПК-13.2, ПК-13.3)

20. Как Вы планировали и составляли планы занятия по физкультурно-спортивному воспитанию? (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 требуется наличие стандартных спортивных залов с аудиотехникой, 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. 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.

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.

### **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. — (Корифеи спортивной науки).

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. 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.

4. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учеб. пособие для вузов / А.М. Максименко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Физ. культура, 2007. — 128 с.

5. Бордовская Н.В. Педагогика: учеб. пособие для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. — М.[и др.]: Питер, 2006. — 304с.

6. 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.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. — М.: Академия, 2000. — 480с.

8. 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.

9. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для вузов / Л.М.Митина. — М.: Академия, 2004. — 320с.

10. 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. <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](http://eLibrary.ru), доступ свободный.

### **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».