

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры  
Кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МБОУ ДО «ДЮСШ № 1» Томского района  
В.Н.Конев



Иванова 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП

О.И. Загrevский



«21» Иванова 20 22 г.

Рабочая программа учебной практики

**Профессионально-ориентированная практика**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2022**

Код практики в учебном плане: Б2.О.01.02(У)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель УМК

Карвунис Ю.А. Карвунис

Томск – 2022

## **1. Цель практики**

Целью учебной практики является получение обучающимися первичных профессиональных умений и навыков, направленное на формирование следующих компетенций:

– ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– ОПК-3 – Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

– ОПК-4 – Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

– ОПК-5 – Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

– ОПК-6 – Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

– ОПК-14 – Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;

– ПК-2 – Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта;

– ПК-3 – Способен проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.

## **2. Задачи практики**

– применение теоретических знаний в теории и методике физической культуры, психологии и педагогике, теории и методике базовых видов спорта (ОПК-1, ОПК-3);

– развитие навыков педагогического контроля при осуществлении учебно-тренировочных занятий (ОПК-14);

– развитие навыков планирования занятий, выбора наиболее эффективных методик проведения тренировок, организации участия спортсменов в соревнованиях (ОПК-1, ПК-3);

– развитие навыков разъяснительной работы по вопросам здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-6);

– развитие навыков педагогической деятельности (ОПК-3, ОПК-4, ОПК-5, ПК-2, ПК-3);

– развитие навыков организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. (ОПК-3, ОПК-5);

– развитие навыков планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов (ОПК-14);

– приобретение опыта педагогической деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта (ОПК-5, ПК-2);

– приобретение опыта педагогической деятельности, направленной на освоение общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта (ОПК-5, ПК-3).

## **3. Место практики в структуре образовательной программы**

Практика относится к обязательной части образовательной программы.

#### **4. Семестр освоения и форма промежуточной аттестации по практике**

Семестр 4, зачет с оценкой.

#### **5. Входные требования для освоения практики**

Для успешного освоения практики требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: Введение в профессиональную деятельность, Анатомия человека, Физиология человека, Педагогическое мастерство, Теория и методика обучения базовым видам спорта, История физической культуры, Теория и методика физической культуры, Безопасность жизнедеятельности, Педагогика, Психология, Педагогика физической культуры, Теория и методика подвижных игр/Нетрадиционные виды спорта, Основы вожатской деятельности.

#### **6. Способы и формы проведения практики**

Практика проводится на базе профильных организаций (Детские юношеские спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва, Школы высшего спортивного мастерства, летние площадки общеобразовательных учреждений, спортивно-оздоровительный центр ТГУ «Гармония», детские оздоровительные лагеря).

Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

#### **7. Объем и продолжительность практики**

Объем практики составляет 5 зачётных единиц, 180 часов, из которых:

– иная контактная работа: 6 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

Практика проводится в форме практической подготовки.

Продолжительность практики составляет 3 недели и 2 дня.

#### **8. Планируемые результаты практики**

Результатами прохождения практики являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-1.1. – Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомио-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания;

ИОПК-1.2. – Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся;

ИОПК-3.1. – Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;

ИОПК-3.2. – Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

ИОПК-3.3. – Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся;

ИОПК-4.1. – Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности;

ИОПК-4.2. – Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий

ИОПК-5.1 – Проектирует и реализует воспитательные программы, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств;

ИОПК-5.2 – Проектирует ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения;

ИОПК-5.3 – Регулирует поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды;

ИОПК-6.1 – Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;

ИОПК-6.2 – Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей;

ИОПК-6.3– Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни;

ИОПК-14.1 – Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов;

ИОПК-14.2 – Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов;

ИПК-2.1 – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта;

ИПК-3.1 – Проектирует и реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта;

ИПК-3.2 – Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

## 9. Содержание практики

Этапы практики	Виды работ, связанные с будущей профессиональной деятельностью	Часы всего (в т.ч. контактные)
1. Организационный	1. Проведение собрания по организации практики: – знакомство с целями, задачами, требованиями к практике и формами отчетности по практике (программой практики); – знакомство с графиком проведения практики; – подготовка дневников практиканта. 2. Инструктаж по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности для обучающихся, проходящих практику.	4 (2)
2. Ознакомительный	1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка и иными локальными нормативными актами профильной организации, ДОЛ. 2. Инструктаж по технике безопасности и охране труда, соблюдению правил противопожарной безопасности, санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов в профильной организации. 3. Знакомство с профильной организацией. 1. Ознакомиться с условиями работы, воспитательным пространством ДОЛ и его	12 (2)

	традициями, составом отряда, проверить степень готовности детей к выезду в лагерь.	
3. Основной	<p><b>Учебно-методическая работа</b> ИОПК – 1.2, ИОПК-3.2, ИОПК-4.2, ИОПК-5.1, ОПК-6.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ИПК-3.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составить план воспитательной и физкультурно-спортивной работы отряда.</li> <li>- Составить план-конспект утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Составить 3 плана-конспекта учебных или тренировочных (для спортивной смены) занятий</li> </ul> <p><b>Учебно-тренировочная работа</b> ИОПК-1.1, ИОПК-3.1., ИОПК-3.2, ИОПК-4.1, ИОПК-4.2, ИОПК-5.1, ИОПК-5.2, ИОПК-5.3, ИПК-2.1, ИПК-3.1, ИПК-3.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить утреннюю гимнастику ежедневно.</li> <li>- Провести учебные -тренировочные занятия по обучению занимающихся базовым видам спорта.</li> </ul> <p><b>Организационная работа</b> ИОПК-5.1., ИОПК-5.2, ИОПК-5.3, ИОПК-1.2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработать и провести 2 физкультурно-оздоровительных (спортивных) мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p><b>Учебно-исследовательская работа</b> ИОПК-3.2., ИОПК-14.1., ИОПК-14.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Провести тестирование уровня физической подготовленности участников в начале и в конце практики.</li> </ul> <p><b>Воспитательная работа</b> ИОПК-1.1, ИОПК-6.1, ИОПК-6.2, ИОПК-6.3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработать материалы и провести не менее 2-х воспитательных мероприятий (о влиянии двигательной активности на здоровье человека, о здоровом образе жизни, об истории олимпийского движения);</li> <li>- Разработать содержание и провести викторину на физкультурно-спортивную тематику.</li> </ul>	160
5. Заключительный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заполнение дневника, подготовка отчета и материалов, необходимых для его защиты, подготовка презентации.</li> <li>2. Защита отчета по итогам практики.</li> </ol>	4 (2)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180 (6)</b>

### 10. Формы отчетности по практике

По итогам прохождения практики обучающиеся в течение 10 рабочих дней с начала следующего после практики семестра предоставляют руководителю практики от ТГУ:

- заполненный дневник практики;
- отчет о прохождении практики.

## 11. Организация промежуточной аттестации обучающихся

### 11.1 Порядок и форма проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой путем публичной защиты обучающимися индивидуальных отчетов о прохождении практики на итоговом учебном занятии перед комиссией из не менее трех научно-педагогических работников, включая руководителя практики от ТГУ.

### 11.2 Процедура оценивания результатов обучения

Оценка сформированности результатов обучения осуществляется комиссией на основе анализа предоставленных отчетных документов, выступления обучающегося и его ответов на вопросы. Студенту выставляется итоговая оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», как среднее арифметическое трех оценок:

1. качество отчета о прохождении практики (оформление) и заполнение дневника,
2. оценка, данная руководителем практики от профильной организации,
3. защита отчета по практике.

### 11.3 Критерии оценивания результатов обучения

Результаты прохождения практики определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

Виды деятельности	Критерии оценивания результатов обучения			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
1. Качество отчета, заполнение дневника	Отчет по практике не полный, материал изложен с нарушением последовательности, имеются существенные ошибки. Отчет составлен с грубыми нарушениями требований к выполнению и оформлению.  Дневник не заполнен	Отчет по практике не полный; материал изложен скамкано, нарушена логическая последовательность, имеются ошибки. Основные требования к выполнению, оформлению и защите отчета выполнены не полностью.  Дневник заполнен не полностью, нарушены сроки выполнения графика, отсутствуют необходимые подписи  Отчет и дневник представлены с нарушением сроков.	Отчет по практике достаточно полный, на основании изученных материалов; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом могут иметься несущественные ошибки.  Выполнены основные требования к выполнению, оформлению и защите отчета.  Дневник заполнен полностью, но представлен с нарушением сроков.	Отчет по практике полный, на основании изученных материалов; материал изложен в определенной логической последовательности. Выполнены основные требования к выполнению, оформлению и защите отчета.  Дневник заполнен полностью.  Отчет и дневник представлены в срок.
2. Оценка руководителя от профильной организации	Более половины компетенций не сформированы, задания не выполнены в срок,	Более половины компетенций сформированы не на высоком уровне, или не все задания	Менее половины компетенций сформированы не на высоком уровне, все задания выполнены	Все компетенции сформированы на высоком уровне, все задания выполнены в срок, отсутствуют

	допускались нарушения трудовой дисциплины.	выполнены в срок, или были нарушения трудовой дисциплины.	в срок, отсутствуют нарушения трудовой дисциплины.	нарушения трудовой дисциплины.
3. Защита отчета	На защите отчета, обучающийся отвечал скомкано на дополнительные вопросы, путаясь в понятиях и допуская существенные ошибки, что позволяет оценить уровень освоения компетенций как не достаточный для выставления положительной оценки	На защите отчета, обучающийся отвечал на дополнительные вопросы, позволяющие оценить уровень освоения конкретной компетенцией, допуская ошибки	На защите отчета, обучающийся отвечал грамотно на дополнительные вопросы, позволяющие оценить уровень освоения конкретной компетенцией, материал излагал в определенной логической последовательности, были не большие неточности.	На защите отчета, обучающийся отвечал грамотно на дополнительные вопросы, позволяющие оценить уровень освоения конкретной компетенции, материал излагал в определенной логической последовательности, не допуская ошибок в терминологии

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по практике или непрохождение промежуточной аттестации по практике при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся, не выполнившие программу практики без уважительной причины или получившие отрицательную отметку, как имеющие академическую задолженность, могут быть отчислены из университета в порядке, установленном локальным нормативным актом НИ ТГУ. Обучающиеся, не выполнившие программу практики по уважительной причине, направляются на практику повторно, в свободное от учебы время.

## 12. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по практике в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16632>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по практике.

в) Методические указания по подготовке отчета по практике.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## 13. Перечень рекомендованной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Димова А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Учебник для вузов / Димова А. Л.. - Москва: Юрайт, 2022. - 428 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/496660>. URL: <https://urait.ru/book/cover/9E33019C-ED9A-4541-B056-607D78CC682F>

2. Дрозд К. В. Методика работы вожатого в детском оздоровительном лагере: Учебное пособие для вузов / Дрозд К. В., Плаксина И. В. - Москва: Юрайт, 2022. - 423 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/496056>. URL: <https://urait.ru/book/cover/F5DF9A02-F3D2-495C-BD7F-FBDA65F90B96>

3. Кулаченко М. П. Основы вожатской деятельности. Практикум: Учебное пособие для вузов / Кулаченко М. П.. - Москва: Юрайт, 2022. - 163 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/497221>. URL: <https://urait.ru/book/cover/41503EB5-A40F-427C-A1EA-424D4FDC55B>

4. Кулаченко М. П. Основы вожатской деятельности: Учебник для вузов / Кулаченко М. П. - Москва: Юрайт, 2022. - 473 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/488183>. URL: <https://urait.ru/book/cover/BCAE16CC-AA44-4DEA-926E-20F9D33D54DB>

5. Кулаченко М. П. Психологические основы вожатской деятельности: Учебник для вузов / Кулаченко М. П.. - Москва: Юрайт, 2022. - 144 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/497254>. URL: <https://urait.ru/book/cover/E5A9728B-7FA2-4938-BB4E-69CC67EAC566>

6. Кулаченко М. П. Социально-педагогические основы вожатской деятельности: Учебное пособие для вузов / Кулаченко М. П.. - Москва: Юрайт, 2022. - 161 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/497008>. URL: <https://urait.ru/book/cover/018A20E6-004F-43F7-9D9E-FA316B0FA00C>

б) дополнительная литература:

1. Комплексный контроль в спортивных играх / Годик М. А., Скородумова А. П. Годик, Марк Александрович Москва : Издательство "Советский спорт" , 2010, 338 с. – URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000430329>

2. Лесконог Н. Модели создания воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления: наука, технологии, практики: Сборник / Московский педагогический государственный университет. – Москва; Московский педагогический государственный университет, 2018. - 454 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=339701>

3. Теория и методика спорта: [учебник для студентов вузов]/А. А. Васильков Васильков, Андрей Андреевич. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008, 379 с.

4. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика /М. М. Боген; предисл. П. Я. Гальперина. Москва: ЛИБРОКОМ, 2013, 219 с

в) ресурсы сети Интернет:

1. Сайт Всероссийского проекта «Лига вожатых» <https://xn--80admnw0a7d.xn--plai/>

2. Сайт Единого Центра подготовки вожатых <https://xn--80adkc3b0a7d.xn--plai/>

3. Сайт лагеря «Нить Ариадны» <https://www.aricamp.ru/about/>

4. Портал Яндекс-Дзен, Международный Детский Компьютерный Лагерь Ассоциированная школа ЮНЕСКО – МДКЦ <https://zen.yandex.ru/id/5bf9da06bbe96600a90cac77>

5. Страница ДОЛ «Восход» в ВКонтакте <https://vk.com/voshod.seversk>

6. Страница Детский центр отдыха "Энергия", Томская обл. в ВКонтакте [https://vk.com/dco\\_energiya\\_tomsk](https://vk.com/dco_energiya_tomsk)

#### **14. Перечень информационных технологий**

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>



- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –  
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>  
– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>  
– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>  
– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>  
– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>  
– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### **15. Материально-техническая база проведения практики**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Материально-техническая база профильной организации, включая перечень помещений, оборудования, инвентаря, предоставленных профильной организацией в соответствии с приложением 2 к договору о практической подготовке обучающихся.

### **16. Информация о разработчиках**

Шарафеева Алла Борисовна, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности, старший преподаватель.