Приложение 6

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Б2.О.1 Ознакомительная практика

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Формы обучения: очная

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Богданов Михаил Юрьевич

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика и цель практики…….. 4

2. Место практики в структуре образовательной программы и планируемые результаты……. 4

3. Структура и содержание практики……... 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 8

5. Учебно-методические рекомендации по практике……. 11

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики……. 11

7. Материально-техническое, программное обеспечение практики, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 12

1. Общая характеристика и цель практики

Цель практики – получение первичных профессиональных умений и навыков, а также 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-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ПК-3 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные физкультурно-оздоровительные технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения

Тип практики	Семестр	Способ проведения	Контактная работа	Форма промежуточной аттестация
Ознакомительная практика	5	Стационарная; выездная	3,5	Зачет

Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в ходе прохождения практики:

- методический
- педагогический

Программа практики ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

Практика проводится в форме практической подготовки обучающихся.

2. Место практики в структуре образовательной программы и планируемые результаты

2.1. Ознакомительная практика относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (бакалавриат).

Ознакомительная практика предусмотрена на 3 курсе, 5 семестр.

Ознакомительная практика базируется на знаниях, полученных обучающимся по дисциплинам . Компетенции, сформированные у студентов в процессе прохождения ознакомительной практики, будут необходимы при изучении профильных дисциплин, а также при прохождении преддипломной практики.

Ознакомительная практика логически связана с такими дисциплинами, как:

ОПК-1 - Анатомия и физиология человека, Биохимия двигательной деятельности, Теория и методика физической культуры, Физиология двигательной деятельности, Фитнес-технологии

ОПК-6 - Педагогическая практика, Физическая рекреация и здоровый образ жизни

ОПК-10 - Педагогическая практика, Физическая рекреация и здоровый образ жизни

ПК-3 - Оздоровительные технологии с использованием дозированной ходьбы и бега, Педагогическая практика

2.2. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Код по ФГОС ВО	Компетенция	Индикаторы (показатели достижения результата)

ПК-3	Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные физкультурно-оздоровительные технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения	Изучает методики преподавания учебных дисциплин на основе положений и принципов педагогики
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	Определяет характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Демонстрирует навыки пропаганды физкультурно-спортивной деятельности, использует приемы вовлечения целевой группы населения в систематические занятия физической культурой и спортом
ОПК-10	Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	Демонстрирует навыки организации групповых форм физкультурно-спортивной деятельности, использует базовые приемы управления взаимодействием в спортивном коллективе

3. Структура и содержание практики

3.1.Объем практики составляет 3 з.е. (108 часов), (2 недели).

3.2.Содержание практики

очная форма

Этап	Содержание этапа практики	Количество часов	Формы текущего контроля
5 семестр			
1.	Участие в установочной конференции. Инструктаж по технике безопасности и правилам внутреннего трудового распорядка. Составление рабочего плана (графика)	1,5	Собеседование
2.	Просмотр и помощь учителю физической культуры в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в разных возрастных группах, с целью изучения особенностей методики преподавания, воспитания и организации учащихся	21,5	индивидуальное задание представляет собой план мероприятий, которые практикант должен осуществить.

3.	Выполнение заданий руководителей практики, направленных на формирование компетенций: - разработка и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики для учащихся младших классов;	28	индивидуальное задание представляет собой план мероприятий, которые практикант должен осуществить.
4.	- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий; - ознакомление с документами о состоянии здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности учащихся; - разработка конспектов подвижных игр в соответствии с задачами;	25	индивидуальное задание представляет собой план мероприятий, которые практикант должен осуществить.
5.	анализ проведенных подвижных игр; - разработка положения о спортивном мероприятии; - проведение спортивного соревнования	10	индивидуальное задание представляет собой план мероприятий, которые практикант должен осуществить.
6.	Ведение и оформление отчета по практике	10	Отчет по практике является документом, доказывающим умение студента реализовывать полученные теоретические знания в реальных условиях.

7.	Составление и оформление отчета по практике	10	Конечным этапом прохождения практики является написание отчета о практике. Отчет о практике должен включать в себя: – краткую характеристику предприятия или учреждения, на котором проходила практика; – порядок и сроки прохождения практики; – необходимые сведения о базе практики; – результаты выполнения рабочего плана (графика) прохождения практики; – описание конкретных видов работ (индивидуальных заданий), выполненных практикантом; – описание задач, которые приходилось решать под руководством р
8.	защита отчетов по практике	2	Собеседование
	Всего	108	

3.3. Индивидуальные задания по практике:

- - проанализировать план работы образовательной организации (СОШ) по организации и проведению внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- изучить, составить конспект плана физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в летнем пришкольном лагере; подобрать и провести подвижные игры с учащимися на спортивной площадке;
- провести (принять участие) соревнование согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий организации;
- выявить организационно-методические особенности проведения утренней гигиенической гимнастики в данной образовательной организации;
- разработать положение и провести физкультурно-оздоровительное или спортивно-массовое мероприятие.

- - изучение программно-нормативной документации по организации физического воспитания в общеобразовательной школе;
- разработать план-график и тематический план по физической культуре в прикрепленном классе;
- разработать конспект и провести общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока для учащихся начальной школы;
- разработать конспект и провести основную часть урока физической культуры с учащимися начальной школы;
- разработка конспектов урока физической культуры в соответствии с задачами урока;
- разработать конспекты секционных занятий;- анализ урока, проведенного учителем физической культуры

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1 Оценка знаний обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы.

Распределение баллов при прохождении практики:

- Выполнение индивидуального задания по практике – 70 баллов,
- Оформление документации по практике – 10 баллов,
- Защита отчета по практике: 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№	Вид учебной работы	Max. кол-во баллов	Методика начисления баллов
1.	Выполнение индивидуального задания по практике	70	53 - 70 баллов - индивидуальное задание по практике выполнено в полном объеме в соответствии с программой практики своевременно и качественно; - студент показал глубокую теоретическую, методическую, профессионально-прикладную подготовку, ответив на вопросы руководителя практики; - умело применил полученные знания во время прохождения практики и при собеседовании с руководителем; - ответственно и с интересом относился к своей работе. 36 - 52 баллов - индивидуальное задание по практике выполнено в полном объеме в соответствии с программой практики, с незначительными отклонениями от качественных параметров; - студент демонстрирует достаточно полные знания всех профессионально-прикладных и методических вопросов в объеме программы практики при собеседовании с руководителем; - проявил себя как ответственный исполнитель, заинтересованный в будущей профессиональной деятельности; - при собеседовании показал достаточный уровень освоения компетенций. 0 – 35 баллов - индивидуальное задание по практике выполнено не в полном объеме, часть заданий программы практики вызвала затруднения; - студент не проявил глубоких знаний теории и умения применять ее на практике, допускал ошибки в планировании и решении задач, на собеседовании с руководителем; - не способен самостоятельно продемонстрировать практические умения, в процессе работы не проявил достаточной самостоятельности, инициативы и заинтересованности.
2.	Оформление документации по практике: оценивание содержания и оформления отчета по практике	10	8 - 10 баллов - отчет: - выполнен в полном объеме и в соответствии с требованиями; - результативность практики представлена в количественной и качественной обработке, продуктах деятельности;

	отчета по практике		- материал изложен грамотно, доказательно; - свободно используются понятия, термины, формулировки; - выполненные задания соотносятся с формированием компетенций. 5 – 7 баллов - отчет: - выполнен в полном объеме и в соответствии с требованиями, но допущены технические и/или орфографические ошибки; - грамотно используется профессиональная терминология - четко и полно излагается материал, но не всегда последовательно; - описывается анализ выполненных заданий, но не всегда четко соотносится выполнение профессиональной деятельности с формированием определенной компетенции. 0 - 4 баллов - отчет: - низкий уровень владения профессиональным стилем речи в изложении материала; - низкий уровень оформления документации по практике; - низкий уровень владения методической терминологией; - носит описательный характер, без элементов анализа; - низкое качество выполнения заданий, направленных на формирование компетенций.
3.	Защита отчета по практике: подготовка и защита презентации	20	16 - 20 баллов - защита и содержание презентации в полной мере соответствуют программе практики, индивидуальному заданию (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания, нормативно-правовой базы, литературы), задачам, наблюдается последовательность и логичность презентуемого материала; - студент на защите демонстрирует ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы практики; - содержание выступления отличает: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач практики, доказательность практических действий, умение аргументировать свои заключения, делать выводы; - на защите показал высокий уровень освоения компетенций. 11 -15 баллов - защита и содержание презентации в достаточной степени соответствуют программе практики, индивидуальному заданию, задачам, наблюдается последовательность презентуемого материала; - студент на защите демонстрирует эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, знания по всем разделам программы практики, соблюдение регламента; - содержание выступления отличает: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, доказательность практических действий, умение аргументировать свои заключения, делать выводы; - на защите показал достаточный уровень освоения компетенций. 0 – 10 баллов - защита и содержание презентации не в полной мере соответствуют программе практики, индивидуальному заданию, задачам; - студент на защите демонстрирует не полный объем знаний по всем разделам программы практики, соблюдение регламента;

			- содержание выступления отличает: не полное раскрытие темы, отмечается частичное несоответствие презентации содержанию отчета по практике и индивидуальному заданию; - на защите показал недостаточный уровень освоения компетенций.
	Итого за практику	100	

Студенту выставляется итоговая оценка промежуточной аттестации в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале, характеризующая качество освоения студентом полученных знаний, приобретенных умений и владений по практике. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично / зачтено
70 - 84 баллов	Хорошо / зачтено
50 - 69 баллов	Удовлетворительно / зачтено
Менее 50	Неудовлетворительно / не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

индивидуальное задание представляет собой план мероприятий, которые практикант должен осуществить.

Индивидуальное задание
Индивидуальное задание
Индивидуальное задание
Индивидуальное задание

Конечным этапом прохождения практики является написание отчета о практике. Отчет о практике должен включать в себя:
– краткую характеристику предприятия или учреждения, на котором проходила практика;
– порядок и сроки прохождения практики;
– необходимые сведения о базе практики;
– результаты выполнения рабочего плана (графика) прохождения практики;
– описание конкретных видов работ (индивидуальных заданий), выполненных практикантом;
– описание задач, которые приходилось решать под руководством р

Отчет

Отчет по практике является документом, доказывающим умение студента реализовывать полученные теоретические знания в реальных условиях.

Отчет

Собеседование

- проанализировать план работы образовательной организации (СОШ) по организации и проведению внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

Что показалось легким/трудным? 3. Что показалось ненужным? 4. Сравните Ваши ощущения в начале и в конце педпрактики. 5. Что дала Вам педпрактика в профессиональном и личностном плане?40 6. Изменилось ли Ваше отношение к профессии преподавателя? 7. Какие перспективы профессионального роста Вы видите для себя в будущем? 8. Какие пожелания и предложения по совершенствованию педагогической практики Вы хотели бы выразить?

какие нормативно-правовые документы вы изучили.

4.3 Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

По итогам прохождения практики обучающийся должен своевременно представить на кафедру следующую отчетную документацию:

- отчет о прохождении практики и выполнении индивидуальных заданий;
- отзыв-характеристику о своей работе с места прохождения практики.

Наличие правильно оформленных отчетных документов по практике, отражающих освоенные компетенции в ходе выполнения индивидуальных заданий, является основанием для выставления соответствующей оценки.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-3	
	ОПК-1	Определяет характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста
	ОПК-6	
	ОПК-10	Учитывает социально-психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесс
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-3	
	ОПК-1	не способен определять характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста
	ОПК-6	
	ОПК-10	Не может учитывать социально-психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесс

5. Учебно-методические рекомендации по практике

Обязанности обучающихся во время прохождения практики, требования к оценке выполнения ими рабочего плана (графика) практики и усвоению компетенций, формируемых во время практики закреплены в Положении о практике обучающихся, осваивающих образовательные программы высшего образования, реализуемые в ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина», а также в соответствующих методических материалах (Приложение 8 ОП ВО).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

6.1 Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. - 5-е изд.. - Москва: Просвещение, 2018. - 255 с.

2. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе : учеб. пособ. для студ. вузов. - Изд. 2-е, испр. и доп.. - М.: Физическая культура, 2006. - 126 с.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры : Учебник для вузов. - М.: Академия, 2000. - 159 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Смолярчук И.В., Вязовова Н.В. Практика: производственная и педагогическая : учеб.-метод. пособ.. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2010. - 47 с.

2. Рыбкина Т.В. Подвижные игры : Метод. пособие. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2000. - 92 с.

6.3 Иные источники:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

7. Материально-техническое обеспечение практики, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения практики необходимо следующее материально-техническое обеспечение: рабочее место, содержащее: персональный компьютер, принтер; возможность выхода в сеть Интернет для поиска информации по профильным сайтам и порталам; помещения для самостоятельной работы; учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций и промежуточной аттестации.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: https://www.tsutmb.ru/biblio/elektronnyij-katalog/

2. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru

3. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library

4. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: https://www.monographies.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента во время прохождения последним ознакомительной практики осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.