

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**Б2.О.01(У) РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ  
ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

---

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
Направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной  
физической культуре**

---

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

---

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

---

квалификация

**заочная**

---

форма обучения

**2022**

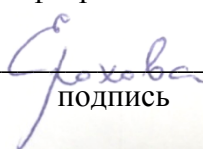
---

год набора

**Составитель:**

Сунагатова Л.В., ст. преподаватель  
кафедра физической культуры,  
спорта и безопасности  
жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)  
Зав. кафедрой

  
подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

## **1. ВИД, ТИП, ФОРМЫ И СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ.**

**Вид практики** – учебная;

**Тип практики** – ознакомительная;

**Способ** – стационарная, выездная;

**Форма проведения** – практическая подготовка; дискретно.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИКИ.**

**Цель учебной практики** - формирование первичных профессиональных умений и навыков, необходимых для организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной, спортивной работы в летних оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерях.

**Задачи учебной практики:**

- формированию общей культуры личности средствами физической культуры в процессе спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с детьми в условиях летнего спортивно-оздоровительного или летнего оздоровительного лагеря, приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- учить выполнять функции инструктора по физической культуре, руководителя спортивного кружка;
- решать оздоровительные и воспитательные задачи в рамках спортивно-оздоровительного или летнего оздоровительного лагеря, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры, спорта и образования;
- осуществлять обучение и воспитание занимающихся в условиях спортивно-оздоровительного или летнего оздоровительного лагеря в процессе различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- определять содержание спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь нормативными документами органов управления физической культурой и спортом и образованием, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования;
- составлять документы планирования и контроля по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе в условиях спортивно-оздоровительного или летнего оздоровительного лагеря;
- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе проведения различных двигательных мероприятий;
- использовать информационные технологии для контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач;
- проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия;
- проводить различные мероприятия по привлечению отдыхающих к занятиям физической культурой и спортом.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРАКТИКЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате прохождения учебной практики, ознакомительной практики у обучающегося формируются следующие компетенции:

Компетенция	Формулировка компетенции	Содержание компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует умение осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации для решения поставленных задач в рамках научного мировоззрения УК-1.2. Демонстрирует умение анализировать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения УК-1.3. Определяет рациональные идеи и использует системный подход для решения поставленных задач в рамках научного мировоззрения
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Формулирует задачи в соответствии с целью проекта, выявляет и анализирует различные способы их решения в рамках проекта, аргументируя свой выбор УК-2.2. Демонстрирует знание правовых норм достижения поставленной цели в сфере реализации проекта УК-2.3. Демонстрирует умение определять имеющиеся ресурсы и ограничения для достижения цели проекта
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни
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-1.1. Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта ОПК-1.3. Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта,

		<p>а также методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта</p> <p>ОПК-2.2.</p> <p>Умеет ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации, умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов</p> <p>ОПК-2.3.</p> <p>Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся в избранном виде спорта, выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; владеет навыками набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации</p>
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-7.1.</p> <p>Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях</p> <p>ОПК-7.2.</p> <p>Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях</p> <p>ОПК-7.3.</p> <p>Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях</p>
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<p>ОПК-9.1.</p> <p>Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта</p> <p>ОПК-9.2.</p> <p>Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам</p> <p>ОПК-9.3.</p> <p>Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта</p>
ОПК-10	Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	<p>ОПК-10.1.</p> <p>Знает основы менеджмента, управления персоналом</p> <p>ОПК-10.2.</p> <p>Умеет организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>ОПК-10.3.</p> <p>Имеет опыт проведения физкультурно-спортивных мероприятий, соревнований и других мероприятий оздоровительного характера</p>

#### **4. УКАЗАНИЕ МЕСТА ПРАКТИКИ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Учебная практика относится к блоку 2 «Практика», который относится к обязательной части основной образовательной программы.

#### **5. ОБЪЕМ ПРАКТИКИ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА НЕДЕЛЬ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 2 недели (из расчета 1 неделя = 1,5 ЗЕТ). Согласно, учебного плана учебная практика проводится на 1 курсе, во 2 семестре.

№ п/п	Раздел (этап) практики	Недели
1	Организационный этап	1 день практики
2	Основной этап	Первая, вторая неделя
3	Заключительный этап	Вторая неделя

#### **6. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ЭТАПАМ (РАЗДЕЛАМ).**

Этап, раздел практики	Формируемая компетенция	Содержание
Организационный	УК-1 УК-2 УК-3 ОПК-1 ОПК-2 ОПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-10	1) Участие в установочной конференции. 2) Инструктаж по технике безопасности. 3) Знакомство с документацией базы практики, составление индивидуального задания, рабочего плана-графика. 4) Ведение дневника практики.
Основной	УК-1 УК-2 УК-3 ОПК-1 ОПК-2 ОПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-10	1) Составление планов-конспектов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня спортивно-оздоровительного или летнего оздоровительного лагеря (утренних гимнастик, физкультминуток, динамических часов, тематических часов). 2) Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня спортивно-оздоровительного или летнего оздоровительного лагеря (утренних гимнастик физкультминуток, динамических часов, тематических часов). 3) Составление плана-конспекта зачетного физкультурно-оздоровительного мероприятия. 4) Проведение зачетного физкультурно-оздоровительного мероприятия. 5) Составление конспекта и проведение тематического мероприятия. 6) Ведение дневника практики.
Заключительный	УК-1 УК-2 УК-3 ОПК-1 ОПК-2 ОПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-10	1) Ведение дневника практики. 2) План-график на оздоровительную смену. 3) Заполнение индивидуального задания. 4) Составление отчета по практике. 5) Защита отчета по практике.

#### **7. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ.**

Практика проводится в форме непрерывной, предполагающей работу обучающегося в качестве инструктора по физической культуре, руководителя спортивного кружка, в спортивно-оздоровительном или в летнем оздоровительном лагере.

Практика проводится с отрывом от аудиторных занятий.

В качестве базы могут выступать общеобразовательные учреждения, на базе которых организуются летние оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей или специальные летние базы с круглосуточным пребыванием детей, имеющие необходимые материально-технические условия и квалифицированных работников, способных выполнять обязанности педагогов-наставников.

## **8. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ.**

- 1) Индивидуальное задание.
- 2) Рабочий план-график.
- 3) Дневник.
- 4) Отчет по практике.
- 5) План-конспект зачетного физкультурно-оздоровительного мероприятия.
- 6) План-конспект тематического мероприятия.
- 7) 2 комплекса утренних гимнастик.
- 8) 2 комплекса физкультминуток.
- 9) 2 комплекса динамических часов.
- 10) Характеристика руководителя практики от профильной организации.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ.**

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 176 с. Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/organizaciya-i-provedenie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture-456710#page/1>
2. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 261 с. Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/organizaciya-fizkulturno-ozdorovitelnoy-raboty-v-detskom-ozdorovitelnom-lagere-457514#page/1>

Дополнительная литература:

3. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 251 с. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/447809>
4. Муравьев В.А. Техника безопасности на уроках физической культуры [Текст] / В.А. Муравьев, Н.А. Созинова. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 96 с.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИКИ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ):**

Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

- Конструктор стрелковых упражнений ПРОФЕССИОНАЛ
- Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:
- MS Office;
  - Windows 7 Professional;
- Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:
- 7Zip;
  - DJVuReader;
- Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:
- Adobe Reader
  - LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),
  - Текстовые редакторы: Notepad ++,
  - Графические редакторы: InkScape, Gimp,
  - Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),
  - Браузеры: Mozilla Firefox

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>;

Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX;

Электронная база данных Scopus;

Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>;

ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>.

## 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

В образовательном процессе используются:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

- спортивный зал (часы шахматные (кварцевые), щиты баскетбольные, ракетки для бадминтона Yonex ArcSaber Z-Slesh, ракетки для бадминтона Nano Speed 9900, теннисные ракетки, теннисные мячи, стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, настольный робот DONIC Робо-Понг 545, экран для улавливания мячей START LINE, воланы для бадминтона, клюшки для флорбола, конусы пластиковые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомеры, сетка для бадминтона, сетка для волейбола, сетка баскетбольная);

- гимнастический зал, стрелковый тир (обручи пластиковые разных размеров, коврики гимнастические, маты гимнастические, палки гимнастические, скакалки 3,80 0029, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, стенка шведская, столы для спортивного

/ лечебного массажа, комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, переносной экран, ноутбук, электронный стрелковый тир);

– тренажерный зал (DH-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, DH-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, HM-221 Силовой тренажер Тренажер Разгибание ног сидя/сгибание ног лежа, Силовой тренажер Hardman HM-207 2в1 Сведение/разведение ног сидя (серый));

– помещение для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ).

## **12. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ.**

Не предусмотрено.

## **13. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ.**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.