

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 10:39:38  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 27 » апреля 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

**ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ  
(Б2.О.02(П))**

|  |   |
|--|---|
| <b>Направление подготовки</b>                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                         |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | <i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | <i>бакалавр</i>   |
| <b>Год начала подготовки</b>                           | <i>2023</i>   |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | <i>очная: 7 семестр<br/>заочная: 8 семестр</i>              |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачетных единиц: 9<br/>часов: 324</i>                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>зачет с оценкой</i>                                      |

Разработчик рабочей программы:

Мокрушина И.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 12

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9

Чайковский, 2023

## 1 Цель и задачи практики

**Целью производственной практики: профессионально-ориентированной** (далее – практика) является приобретение и овладение обучающимися первичных профессиональных умений и навыков, способствующих формированию компетенций, предусмотренных ФГОС ВО.

### Задачи практики

1. Овладение умениями планировать процесс с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
2. Овладение умениями проводить тренировочные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и гигиены, а также современных информационных технологий и методик фитнес тренировки.
3. Формирование навыков наблюдения за физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств занимающихся.
4. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность для занимающихся.

## 2 Вид, тип практики, способ организации и форма ее проведения

**Вид практики:** производственная

**Тип практики:** педагогическая

**Способ организации практики:** стационарная, выездная.

Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по практике, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс прохождения производственной практики направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| <i>Формируемая компетенция</i>   | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>   | <i>Планируемые результаты обучения</i>  | <i>Соотнесенные профессиональные стандарты</i> |
|--|--|---|--|
| <b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | <b>ОПК-1.2</b> Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту. | <b>Умеет:</b><br>-подбирать величину тренировочной нагрузки на занятиях оздоровительной направленности в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;<br>-раскрывать и интерпретировать методику обучения технике упражнений в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;<br>-планировать содержание тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. | -  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <b>ОПК-1.3 Владеет</b><br>технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся.  | <b>Имеет опыт:</b><br>-планирования занятий физической оздоровительной направленности для различных категории занимающихся;<br>-составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния различных категории занимающихся.  |   |
| <b>ОПК-4</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. | <b>ОПК-4.2 Умеет</b><br>проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности.   | <b>Умеет:</b><br>-применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся.  | - |
|  | <b>ОПК-4.3 Владеет</b><br>методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности.   | <b>Имеет опыт:</b><br>-выполнения и демонстрации основных двигательных действий фитнес-программ;<br>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия;<br>- проведения тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающихся. |   |
| <b>ОПК-5</b> Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.           | <b>ОПК-5.2 Умеет</b> решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения. | <b>Умеет:</b><br>-общаться с лицами различных возрастных категорий.   | - |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | <b>ОПК-5.3 Владеет</b> методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, а также профилактики негативного социального поведения в процессе занятий.  | <b>Имеет опыт:</b><br>-регулирования поведения занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-оздоровительной среды.   |   |
| <b>ОПК-6</b> Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. | <b>ОПК-6.2 Умеет</b> проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | <b>Умеет:</b><br>-проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.  | - |
|   | <b>ОПК-6.3 Владеет</b> методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.                           | <b>Имеет опыт:</b><br>-подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей. |   |
| <b>ОПК-7</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.  | <b>ОПК-7.2 Умеет</b> обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь.  | <b>Умеет:</b><br>-соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.   | - |
|   | <b>ОПК-7.3 Владеет</b> навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.  | <b>Имеет опыт:</b><br>-обеспечения техники безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях.  |   |
| <b>ОПК-9</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической   | <b>ОПК-9.2 Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля.   | <b>Умеет:</b><br>-интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам.  | - |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</p>   | <p><b>ОПК-9.3 Владеет</b> методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся.</p> | <p><b>Имеет опыт:</b><br/>         -применения методов контроля движений и физических способностей человека;<br/>         -применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;<br/>         -контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.</p>   |   |
| <p><b>ОПК-14</b> Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.</p>       | <p><b>ОПК-14.2 Умеет</b> разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.</p>   | <p><b>Умеет:</b><br/>         -изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры;<br/>         -определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного процесса;<br/>         -анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p> | - |
|  | <p><b>ОПК-14.3 Имеет опыт</b> методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.</p>  | <p><b>Имеет опыт:</b><br/>         -проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств физической культуры;<br/>         -разработки методического обеспечения тренировочного процесса;<br/>         -планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.</p>                  |   |
| <p><b>ОПК-15</b> Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.</p> | <p><b>ОПК-15.2 Умеет</b> выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований в избранном виде спорта, спортивно-массовых мероприятий и</p>          | <p><b>Умеет:</b><br/>         -планировать использование материально-технического оснащения в зависимости от вида фитнес-программы и возраста занимающихся.</p>   | - |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | использовать их для решения поставленных задач.   |  |   |
|  | <b>ОПК-15.3</b> Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий. | <b>Владеет:</b><br>-навыком материально-технического обеспечения занятий фитнесом.   |   |
| <b>ОПК-16</b> Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности. | <b>ОПК-16.2</b> Умеет понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.           | <b>Умеет:</b><br>-использовать принципы работы современных информационных технологий их для решения задач профессиональной деятельности. |   |
|  | <b>ОПК-16.3</b> Владеет принципами работы современных информационных технологий и использования их для решения задач профессиональной деятельности.               | <b>Имеет опыт:</b><br>-применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.                 |   |
| <b>ПК-3</b> Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.   | <b>ПК-3.2</b> Умеет вовлекать население в занятия фитнесом.   | <b>Умеет:</b><br>-проводить воспитательные беседы по формированию мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.                 | 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг (ОТФ Организация продвижения фитнес-услуг среди населения /ТФ/ А/01.5 Вовлечение населения в занятия фитнесом А/04.5 Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом) |
|  | <b>ПК-3.3</b> Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.  | <b>Имеет опыт:</b><br>-разработки содержания беседы для формирования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.              |   |
| <b>ПК-4</b> Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.  | <b>ПК-4.2</b> Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.  | <b>Умеет:</b><br>-планировать содержание фитнес-программ на основе учета особенностей возрастных групп занимающихся.                     | 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг (ОТФ Организация продвижения фитнес-услуг среди населения /ТФ/ А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом)                      |
|  | <b>ПК-4.3</b> Владеет технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                    | <b>Имеет опыт:</b><br>-проведения кондиционных фитнес тренировок, учитывающих потребности занимающихся.                                  |   |
| <b>ПК-5</b> Способен определять  | <b>ПК-5.2</b> Умеет определять физическое   | <b>Умеет:</b><br>-проводить оценку   | 5.013 Специалист по продвижению фитнес-   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.</p>          | <p>состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования.</p> <p><b>ПК-5.3</b> Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования.</p>   | <p>результативности тренировочных занятий.</p> <p><b>Имеет опыт:</b><br/>-оценки нагрузки на тренировочном занятии.</p> | <p>услуг (ОТФ Организация продвижения фитнес-услуг среди населения /ТФ/ А/03.5 Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования)</p>  |
| <p><b>ПК-6</b> Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.</p>         | <p><b>ПК-6.2</b> Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.</p> | <p><b>Умеет:</b><br/>-составлять комплексы упражнений, оказывающие воздействие на определенные мышечные группы.</p>     | <p>05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг (ОТФ Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам/ТФ/ В/01.6 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом)<br/>05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» /ОТФ:<br/>А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) /ТФ/А/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания,<br/>А/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики);<br/>В Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе /ТФ/ В/01.6 Организация и проведение с населением занятий на основе атлетических видов спорта,<br/>В/03.6 Организация и проведение с населением занятий на основе йоги и ее разновидностей,<br/>В/04.6 Организация и проведение с населением занятий на основе танцевальных направлений,<br/>В/05.6 Организация и проведение с населением занятий на основе спортивных единоборств и боевых искусств</p> |
| <p><b>ПК-7</b> Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять</p> | <p><b>ПК-7.2</b> Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических</p>  | <p><b>Умеет:</b><br/>-проводить кондиционную фитнес-тренировку, учитывая индивидуальные особенности занимающихся.</p>   | <p>05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг (ОТФ Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам /ТФ/ В/02.6</p>  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p>консультирование населения.</p>   | <p>упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.</p>  |   | <p>Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу В/03.6 Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу) 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» /ОТФ:<br/> А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) /ТФ/А/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания, А/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики); В Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе /ТФ/ В/01.6 Организация и проведение с населением занятий на основе атлетических видов спорта, В/03.6 Организация и проведение с населением занятий на основе йоги и ее разновидностей, В/04.6 Организация и проведение с населением занятий на основе танцевальных направлений, В/05.6 Организация и проведение с населением занятий на основе спортивных единоборств и боевых искусств</p> |
| <p><b>ПК-8</b> Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> | <p><b>ПК-8.2</b> Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p><b>ПК-8.3</b> Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> | <p><b>Умеет:</b><br/> -определять содержание тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p><b>Имеет опыт:</b><br/> -проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> | <p>05.003 Тренер (ОТФ Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся /ТФ/ А/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся)</p>   |



#### 4 Место практики в структуре профессиональной подготовки выпускников

Производственная практика: профессионально-ориентированная относится к обязательной части блока 2 «Практика» и реализуется на 4 курсе в 7 семестре ОФО, на 4 курсе в 8 семестре ЗФО.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа практики.

#### 5 Объем, продолжительность и форма отчетности

Трудоемкость производственной практики составляет 9 зачетных единиц, 324 академических часов, 6 недель.

Учебным планом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по производственной практике предусмотрен *зачет с оценкой*:

- для обучающихся очной формы обучения в 7 семестре,
- для обучающихся заочной формы обучения в 8 семестре.

Для обучающихся очной формы обучения зачет с оценкой проводится в форме защиты отчета по практике и ответов на вопросы руководителя производственной практики от профильной организации и руководителя практики от кафедры. Для обучающихся заочной формы обучения – собеседование с руководителем практики от кафедры.

#### 6 Содержание практики

До начала сроков производственной практики: педагогической с обучающимися проводятся организационные собрания, на которых рассматриваются основные вопросы проведения практики в профильных организациях и подготовки отчетов по итогам прохождения практики.

Направление обучающихся на практику оформляется приказом ректора Академии на основании договоров о сотрудничестве с организациями, деятельность которых соответствует профилю подготовки обучающихся.

| № п/п | Раздел практики        | Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающегося   | Количество академических часов (в соответствии с учебным планом) | Форма отчетности по практике   |
|-------|------------------------|--|--|--|
| 1     | Организационный раздел | 1. Беседа с руководителем профильной организации, руководителем практики от профильной организации. Ознакомление с целью, задачами, видами и содержанием работ по практике, с рабочей документацией планирования и учета работы обучающегося по практике.<br>2. Разработка и согласование рабочего графика (плана) проведения практики и индивидуального задания. Ознакомление с организацией работы обучающихся во время практики.<br>3. Инструктаж по технике безопасности, по пожарной безопасности, по требованиям охраны труда и внутреннему трудовому распорядку.<br>4. Ознакомление с материально-технической базой и условиями для физкультурно-оздоровительных занятий. | 36   | - лист инструктажа в организации по месту прохождения практики;<br>- индивидуальный план прохождения практики. |

|   |                         |   |     |   |
|---|-------------------------|---|-----|---|
|   |                         | <p>5. Знакомство с контингентом занимающихся.</p> <p>6. Участие в собраниях и методических занятиях, консультациях, проводимых в профильной организации и ЧГАФКиС.</p>  |     |   |
| 2 | Производственный раздел | <p>1. Разработка индивидуального плана тренировочных занятий по детскому фитнесу.</p> <p>2. Разработка индивидуального плана физкультурно-оздоровительных занятий для девушек, женщин.</p> <p>3. Разработка индивидуального плана физкультурно-оздоровительных занятий (для других групп населения).</p> <p>4. Разработка планы-конспекты физкультурно-оздоровительных занятий (для девушек (женщин) 13-50 лет, для других групп населения).</p> <p>5. Проведение физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с поставленными задачами и особенностями контингента</p> <p>6. Разработка конспекта беседы по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий и физических нагрузок.</p> <p>7. Проведение беседы по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий и физических нагрузок</p> <p>8. Проведение тестирования физического состояния по показателям физической подготовленности и адаптации к нагрузке</p> <p>9. Оформление протокола тестирования физической подготовленности и протокол проведения пробы Руфье</p> <p>10. Проведение анализа полученных результатов тестирования и разработка рекомендации по тренировочным нагрузкам</p> <p>11. Разработка положения о проведении физкультурно-спортивного мероприятия</p> <p>12. Проведение физкультурно-спортивного мероприятия и оформление отчета</p> | 252 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отзыв руководителя практики от профильной организации,</li> <li>- индивидуальный план тренировочных занятий по детскому фитнесу</li> <li>- план-конспект физкультурно-оздоровительного занятия для детей 6-12 лет</li> <li>- индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для девушек, женщин.</li> <li>- индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для других групп населения.</li> <li>- планы-конспекты физкультурно-оздоровительных занятий (для девушек (женщин) 13-50 лет, для других групп населения)</li> <li>- заключение по практике (краткий описательный анализ результатов прохождения практики).</li> </ul> |
| 3 | Итоговый раздел         | <p>1. Проведение ежедневного самоанализа выполнения рабочей программы практики.</p> <p>2. Подготовка отчетной документации по итогам прохождения практики, согласование с руководителем от профильной организации и от кафедры, защита отчета.</p> <p>3. Получение отзыва (оценочного листа) сформированности</p>   | 36  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отчетная документация,</li> <li>- дневник прохождения практики,</li> <li>- отзыв руководителя практики от профильной организации.</li> </ul>   |

|  |   |       |  |
|--|---|-------|--|
|  | компетенций от руководителя профильной организации. |       |  |
|  | Всего часов / 3Е                                    | 324/9 |  |

## 7 Оценочные средства (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по практике

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе практики.

Образцы оформления документов отчета представлены в методических указаниях по учебной практике.

## 8 Учебно-методическое и информационное учебной практики

### 8.1 Рекомендуемая литература

#### 8.1.1 Обязательная литература

1. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / Асташина М.П.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шерстакова М.П. — М.: Дивизион, 2006. — 304 с.
3. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: [б.и.], 2011. — 251 с. Электронный ресурс
4. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Грудницкая Н.Н.. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 209 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62968.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Ивченко Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: учеб. пос. — СПб, 2009. — 121с. — элект. ресурс.
6. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. — М.: Сов. спорт, 2006. — 454 с.
7. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением: учеб. пособие. — СПб, 2018. — электр. ресурс
8. Оздоровительные технологии : учебник / Н.М. Белокрылов [и др.].. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — ISBN 978-5-9905655-8-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70643.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Платонова Т.В. Оздоровительные системы Древневосточной культурной традиции: учеб.-метод. пособие. — СПб, 2008. — 66с. — эл.ресурс.
- 10.Савин С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В.Савин, О.Н. Степанова. — М.: РУДН, 2020. — 121 с.
- 11.Савин С.В., Степанова О.Н. Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: монография / С.В. Савин О.Н. Степанова. — М.: УЦ Перспектива, 2020. — 264 с.
- 12.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие. — М: «Академия», 2007.
- 13.Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие /Под ред. Филипповой В.Д. — Изд-во М: «Академия», 2008.
- 14.Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие. / Сост. Аксенов О.Э., Евсеев С.П. — М.: Сов. Спорт, 2005. —296 с.
- 15.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. — М.: «Академия», 2012. — 480 с.
- 16.Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт: учебник. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. — 224с.

### 8.1.2 Дополнительная литература

17. Айзятуллова Г.Р. Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке студентов нефизкультурных вузов: учебно-методическое пособие. – Спб.: СпбГУФК, 2009. – 38 с., эл. ресурс.
18. Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: труды Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Волгоградской государственной академии физкультуры и спорта. – Волгоград, 2010. – 134 с.
19. Богуславская З.М. Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.
20. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 2-3 лет. Система работы. – М., «Скрипторий», 2008. – 248 с.
21. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. – М.: Terra Спорт, 2000. – 168 с.
22. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения / Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. -142с.
23. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.
24. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов н /Дону: Феникс, 2007. – 143 с.
25. Гаврилов, Д.Н., Комков, А.В., Малинин. А.В., Романова, Е.Е. Особенности мониторинга физического состояния населения// Теория и практика физической культуры. – 2006. - №3. – С. 60.
26. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
27. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы: методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
28. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
29. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «Уик век», 2006. – 201 с.
30. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д, «Феникс», 2011. – 215 с.
31. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., «Скрипторий», 2009. -120с.
32. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие. М.: Олимпия, 2006. – 80 с.
33. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и методика: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
34. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / Сост. Феоктистова В.А., Плиева Л.В. – Волгоград: Учитель, 2010. -154с.

#### *Нормативные документы*

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

### 8.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

#### 8.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| <i>№ п.п.</i>                               | <i>Наименование программного продукта</i>             |
|---|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> |   |
| 1.  | Операционная система Windows XP Professional          |
| 2.  | Операционная система Windows 7 Professional           |
| 3.  | Операционная система Windows XP Professional          |
| 4.  | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 5.  | Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard |
| 6.  | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)         |
| 7.  | Kinovea   |
| 8.  | Corel VideoStudio Pro X4                              |
| 9.  | GIMP  |

|  |   |
|--|---|
| 10.  | 7-zip   |
| 11.  | Movie maker                                     |
| 12.  | Project libre                                   |
| 13.  | STDUViewer                                      |
| 14.  | Chrome  |
| 15.  | FireFox   |
| 16.  | СПС Консультант-плюс                            |
| 17.  | Операционная система Windows 7 Basic            |
| 18.  | Операционная система Windows 8 для одного языка |
| 19.  | Операционная система Windows XP Home Basic      |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> |   |
| 20.  | Яндекс Браузер                                  |
| 21.  | Dartfish  |

### 8.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|    | Электронно-библиотечные системы  | Ссылка на ресурс  |
|----|--|---|
| 1. | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности | <a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>         |
| 2. | Электронно-библиотечная система IPRbooks   | <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>   |
| 3. | «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)   | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>   |
| 4. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]   | <a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a> |
| 5. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]  | <a href="http://sportfiction.ru/partners/bmsi/">http://sportfiction.ru/partners/bmsi/</a>                           |
| 6. | Сайт «Федеральные государственные образовательные стандарты  | [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://fgos.ru">http://fgos.ru</a>                                  |
| 7. | <a href="http://www.consultant.ru/">Справочная правовая система «Консультант плюс»</a>   | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>   |

### 9 Материально-техническое обеспечение практики

Профильными организациями проведения практики являются образовательные организации, учреждения, физкультурно-спортивные организации, другие организации и учреждения, располагающие достаточной материально-технической оснащённостью и квалифицированными кадрами по профилю подготовки обучающихся.