

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 13.03.2024 13:57:30  
 Уникальный программный ключ:  
 8d1b39193cdad891868873b6391d9ef237c1a2d2

**Аннотация  
 рабочей программы практики  
 «Учебная практика: ознакомительная» (Б2.О.01 (У))**

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения, семестр	очная: 5 семестр заочная: 7 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 6 часов: 216
Промежуточная аттестация	зачет с оценкой

**1 Цель и задачи освоения практики**

Целью прохождения учебной практики: ознакомительной является приобретение и овладение обучающимися первичных профессиональных умений и навыков, способствующих формированию компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ОПОП.

Задачи практики:

1. Овладение умениями планировать и осуществлять тренировочный процесс в соответствии целями частей физкультурно-оздоровительных занятий.
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 занимающихся.
4. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность для занимающихся при организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения практики**

<i>Формируемые компетенции</i>	<i>Индикаторы достижения компетенции</i>
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.2 Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-4.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно- ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. ОПК-6.3 Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни
ОПК-7 Способен обеспечивать	ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать

<i>Формируемые компетенции</i>	<i>Индикаторы достижения компетенции</i>
соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	первую помощь. ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.
ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ОПК-12.2 Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики. ОПК-12.3 Имеет опыт применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности.
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.2 Умеет разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса. ОПК-14.3 Имеет опыт методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.
ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15.2 Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований в избранном виде спорта, спортивно-массовых мероприятий и использовать их для решения поставленных задач. ОПК-15.3 Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий.
ПК-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом	ПК-7.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. ПК-7.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-9 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования	ПК-9.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования ПК-9.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования
ПК-10 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом	ПК-10.2 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. ПК-10.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
ПК-11 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.	ПК-11.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий ПК-11.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу
Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг ОТФ А Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	

### 3 Структура практики

№ п/п	Раздел практики	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающегося	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом)
1	Организационный раздел	<p>1.Инструктаж по технике безопасности, ознакомиться с требованиями охраны труда, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка профильной организации.</p> <p>2.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; разработка и согласование рабочего графика (плана) проведения практики и индивидуального задания; ознакомление с организацией работы обучающихся во время практики.</p> <p>3.Ознакомление с материально-технической базой и условиями для физкультурно-оздоровительных занятий. Ознакомление с контингентом занимающихся.</p> <p>4.Участие в собраниях и методических занятиях, консультациях, проводимых в профильной организации и ЧГАФКиС.</p>	12
2	Производственный раздел	<p>1. Работа с учебно-методической литературой</p> <p>2. Работа с учебно-методической документацией по практике</p> <p>3. Ознакомление и разработка содержания конспектов (фрагментов и полного содержания) физкультурных занятий с учетом возрастно-половых особенностей контингента, в зависимости от поставленных задач.</p> <p>4. Разработать содержание беседы о роли двигательной активности в сохранении здоровья, с учетом возрастной группы контингента</p> <p>Провести беседу с занимающимися, о роли двигательной активности в сохранении здоровья, с учетом возрастной группы контингента</p> <p>5.Разработать содержание инструктажа по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Провести инструктаж по технике безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>6. Провести измерение частоты сердечных сокращений на физкультурно-оздоровительном занятии.</p> <p>Сделать заключение о величине интенсивности нагрузки в каждой части физкультурно-оздоровительного занятия.</p> <p>7. Провести хронометрирование физкультурно-оздоровительного занятия.</p> <p>Оформить протокол хронометрирования физкультурно-оздоровительного занятия.</p> <p>8. Провести педагогическое наблюдение и анализ физкультурно-оздоровительного занятия.</p> <p>Оформить протокол педагогического наблюдения физкультурно-оздоровительного занятия.</p> <p>9. Провести физкультурно-оздоровительные занятия в соответствии с поставленными задачами и особенностями контингента</p> <p>10. Разработать положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия</p> <p>Провести физкультурно-спортивное мероприятие и оформить отчет</p>	186
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</p>	18

	профильной организации и от кафедры, защита отчета. 3. Получение отзыва (оценочного листа) сформированности компетенций от руководителя профильной организации.	
	Всего часов / ЗЕ	216/6

**Аннотация  
рабочей программы практики  
«Производственная практика:  
профессионально-ориентированная» (Б2.О.02 (П))**

Направление подготовки	49.03.01 <i>Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	« <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</i> »
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 6,7 семестр заочная: 7,9 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 18 часов: 648</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

### 1 Цель и задачи освоения практики

Целью производственной практики: профессионально-ориентированной является приобретение и овладение обучающимися первичных профессиональных умений и навыков, способствующих формированию компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ОПОП.

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 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения практики

<i>Формируемые компетенции</i>	<i>Индикаторы достижения компетенции</i>
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся
ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.	ОПК-5.2 Умеет 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 ОПК-5.3 Владеет методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, а также профилактики негативного социального поведения в процессе занятий
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно- ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. ОПК-6.3 Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни

<i>Формируемые компетенции</i>	<i>Индикаторы достижения компетенции</i>
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь. ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля ОПК-9.3 Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.2 Умеет разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса. ОПК-14.3 Имеет опыт методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.
ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15.2 Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований в избранном виде спорта, спортивно-массовых мероприятий и использовать их для решения поставленных задач. ОПК-15.3 Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий.
ПК-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом	ПК-7.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. ПК-7.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-9 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования	ПК-9.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования ПК-9.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования
Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг ОТФ А Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	

### 3 Структура практики

№ п/п	Раздел практики	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающегося	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом)
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. 2. Разработка и согласование рабочего графика (плана) проведения практики и индивидуального задания. Ознакомление с организацией работы обучающихся во	76

		<p>время практики.</p> <p>3. Инструктаж по технике безопасности, по пожарной безопасности, по требованиям охраны труда и внутреннему трудовому распорядку.</p> <p>4. Ознакомление с материально-технической базой и условиями для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <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>	496
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 компетенций от руководителя профильной организации.</p>	76
Всего часов / ЗЕ			648/18

**Аннотация  
рабочей программы практики  
«Преддипломная практика» (Б2.О.03 (П))**

Направление подготовки	49.03.01 <i>Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	« <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</i> »
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 8 семестр заочная: 9 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

**1 Цель и задачи освоения практики**

Целью прохождения преддипломной практики является формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций в процессе выполнения выпускной квалификационной работы, связанной с будущей профессиональной деятельностью.

Задачи практики:

- сформировать умение анализировать научно-методическую литературу по теме исследования, делать выводы и практические рекомендации;
- сформировать умения осуществлять сбор и первичную обработку данных, результатов педагогических наблюдений и диагностики;
- сформировать умения и навыки планирования и организации эксперимента;
- сформировать умения и навыки владения методикой исследования и экспериментирования при решении практических задач;
- сформировать навыки написания и оформления исследовательской работы.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения практики**

<i>Формируемые компетенции</i>	<i>Индикаторы достижения компетенции</i>
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.2 Умеет анализировать и систематизировать, и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности УК-1.3 Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений
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-2.2 Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений УК-2.3 Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
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-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся
ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной	ОПК-11.2 Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности



<i>Формируемые компетенции</i>	<i>Индикаторы достижения компетенции</i>
деятельности	ОПК-11.3 Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности
ПК-9 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования	ПК-9.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования ПК-9.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования
ПК-10 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом	ПК-10.2 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. ПК-10.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения. В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	

### 3 Структура практики

№ п/п	Раздел практики	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающегося	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом)
1	Организационный раздел	1. Участие в организационном собрании по прохождению практики. 2. Инструктажи по: ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, соблюдению правил внутреннего трудового распорядка. 2. Планирование последовательности и сроков выполнения работ по подготовке выпускной квалификационной работы. 3. Изучение организации и планирования исследовательской работы; 4. Разработка графика (плана) на весь период практики. 5. Написание отчета по итогам практики.	34
2	Научно-исследовательский раздел	1. Редактирование основных положений выпускной квалификационной работы: актуальности, цели и задач, гипотезы, объекта и предмета исследования, практической значимости работы. 2. Систематизация использованных методов по сбору и обработке научных данных; 3. Анализ и систематизация научной информации по разделам обзора научной литературы в рамках подготовки выпускной квалификационной работы; 4. Анализ и математическая обработка результатов научного исследования; 5. Сбор дополнительного материала по теме выпускной квалификационной работы; 6. Редактирование, обобщение и оформление результатов научного исследования; 7. Подготовка и оформление окончательного варианта выпускной квалификационной работы. 8. Подготовка доклада и презентации по теме выпускной квалификационной работы; 9. Прохождение процедуры защиты выпускной	114

		квалификационной работы.	
3	Итоговый раздел	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение ежедневного самоанализа выполнения рабочей программы практики.</li> <li>2. Подготовка отчетной документации по итогам прохождения практики, согласование с руководителем от профильной организации и от кафедры, защита отчета.</li> <li>3. Получение отзыва (оценочного листа) сформированности компетенций.</li> </ol>	68
Всего часов / ЗЕ			216/6