

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрагимович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.03.2024 13:58:15  
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.

«30» мая 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА: ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ (Б2.О.01 (У))**

<b>Направление подготовки</b>	49.03.01 Физическая культура
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

И.А. Мокрушина

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры АФКиОТ  
Протокол от «22» июня 2021 г. № 18.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры ТМиОТ  
Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «23» июня 2021 г. № 11.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

Чайковский, 2022г.

## 1 Цель и задачи практики

**Целью прохождения учебной практики: ознакомительной** (далее – практика) 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.

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

**Вид практики:** учебная

**Тип практики:** ознакомительная

**Способ проведения 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 учебной практики: ознакомительной направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Соотнесенные профессиональные стандарты
<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>ОПК-1.3.</b> Владеет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся	<b>Умеет</b> - Использовать нормативные документы при планировании тренировочного процесса, направленного на повышение уровня физической подготовленности занимающихся различных возрастных групп. - дифференцировать, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся оздоровительной физической культурой; - определять средства и величину нагрузки на тренировочных занятиях в зависимости от поставленных задач; - планировать содержание тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.	-

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Соотнесенные профессиональные стандарты
		<p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением использовать нормативные документы (положения ФГОС и профессиональных стандартов, Федеральный закон о физической культуре и спорта в РФ) при планировании и организации тренировочных занятий для различных категорий населения;</li> <li>- умением планирования тренировочных занятий с учетом санитарно-гигиенических требований к спортивным помещениям и инвентарю, возрастных и психофизические особенностей к лицам, занимающимся оздоровительной физической культурой;</li> <li>- умением составления плана массового тренировочного занятия для различных категорий населения.</li> </ul>	
<p><b>ОПК-4</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p><b>ОПК-4.2</b> Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-4.3</b> Владеет методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию фитнеса;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства фитнес-программ с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать основные двигательные действия фитнес-программ,</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в соответствии с фитнес-программой;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений подбирать приемы и средства для их устранения;</li> </ul>	<p style="text-align: center;">-</p>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Соотнесенные профессиональные стандарты
		<p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением выполнения и демонстрации основных двигательных действий фитнес-программ;</li> <li>- умением подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия;</li> <li>- проведения тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающихся.</li> </ul>	
<p><b>ОПК-6.</b> Способен формировать осознанное отношение к занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p><b>ОПК-6.2.</b> Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни <b>ОПК-6.3.</b> Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p>	<p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать средства и методы пропаганды здорового образа жизни для различных возрастных категорий населения, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>-применять средства и способы мотивации различных категорий населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проведения мероприятий, направленных на формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.</li> </ul>	-
<p><b>ОПК-7.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>ОПК-7.2.</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь <b>ОПК-7.3.</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>	<p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в физкультурно-спортивных коллективах;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении физических упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов, спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- выявлять угрозы и оценивать степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное</li> </ul>	-

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Соотнесенные профессиональные стандарты
		<p>пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p><b>Имеет опыт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- выполнения требований охраны труда и техники безопасности на спортивном объекте, в физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>	
<p><b>ОПК-12.</b>Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p><b>ОПК-12.2</b> 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</p> <p><b>ОПК-12.3</b> Имеет опыт применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта;</li> <li>- осуществлять физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с нормами профессиональной этики.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работы с нормативно-правовой документацией в области физической культуры и спорта;</li> </ul>	-
<p><b>ОПК-14.</b> Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p><b>ОПК-14.2.</b> Умеет разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p> <p><b>ОПК-14.3.</b> Имеет опыт методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p>	<p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры;</li> <li>-определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного процесса;</li> <li>-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.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств физической культуры;</li> </ul>	-

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Соотнесенные профессиональные стандарты
		-разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - проведения педагогического анализа занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам.	
<b>ОПК-15.</b> Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	<b>ОПК-15.2.</b> Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований в избранном виде спорта, спортивно-массовых мероприятий и 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>Умеет</b> -учитывать особенности фитнес-программы и контингента при выборе материально-технического оснащение <b>Имеет опыт</b> - планирования материально-технического оснащения занятий в зависимости от реализуемой фитнес-программы и контингента	-
<b>ПК-7.</b> Способен формировать и поддерживать мотивацию населения к занятиям фитнесом	<b>ПК-7.2</b> Умеет вовлекать население в занятия фитнесом <b>ПК-7.3</b> Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	<b>Умеет</b> -разрабатывать содержание беседы, направленной на формирование мотивации к занятиям фитнесом; <b>Владеет</b> - умением проводить мероприятий по формированию мотивации занимающихся к занятиям фитнесом	05.013 <i>Специалист по продвижению фитнес-услуг утвержденный приказом Минтруда России от «24» декабря 2020 г. № 950н) ОТФ</i> А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам
<b>ПК-8.</b> Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	<b>ПК-8.2</b> Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом <b>ПК-8.3</b> Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	<b>Умеет</b> -определять методики проведения тренировочных занятий с использованием различных фитнес-программ в зависимости от контингента занимающихся и поставленных задач; <b>Владеет</b> - умением выбора фитнес-программ, учитывающих особенности контингента занимающихся	05.013 <i>Специалист по продвижению фитнес-услуг утвержденный приказом Минтруда России от «24» декабря 2020 г. № 950н) ОТФ</i> А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Соотнесенные профессиональные стандарты
			<i>В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</i>
<b>ПК-9.</b> Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования	<b>ПК-9.2</b> Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования <b>ПК-9.3</b> Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования	<b>Умеет</b> -оценивать нагрузку на тренировочных занятиях; <b>Владеет</b> - умением оценки нагрузки на тренировочном занятии	05.013 <i>Специалист по продвижению фитнес-услуг утвержденный приказом Минтруда России от «24» декабря 2020 г. № 950н) ОТФ</i> <i>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> <i>В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</i>
<b>ПК-10</b> Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом	<b>ПК-10.2</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. <b>ПК-10.3</b> Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.	<b>Умеет</b> -составлять комплексы упражнений, оказывающие воздействие на определенные мышечные группы. <b>Владеет</b> - умением планирования фитнес-тренировок с подбором упражнений, учитывающих анатомо-физиологические особенности человека.	05.013 <i>Специалист по продвижению фитнес-услуг утвержденный приказом Минтруда России от «24» декабря 2020 г. № 950н) ОТФ</i> <i>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> <i>В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</i>
<b>ПК-11</b> Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.	<b>ПК-11.2</b> Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий <b>ПК-11.3</b> Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу	<b>Умеет</b> -компоновать упражнения фитнес-программ для общей физической подготовки занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей; <b>Владеет</b> - умением проведения кондиционной фитнес-тренировки, учитывающей индивидуальные особенности занимающихся	05.013 <i>Специалист по продвижению фитнес-услуг утвержденный приказом Минтруда России от «24» декабря 2020 г. № 950н) ОТФ</i> <i>А. Организация</i>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Соотнесенные профессиональные стандарты
			<i>продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</i>

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

Учебная практика: ознакомительная относится к обязательной части блока 2 «Практика» и реализуется на 3 курсе в 5 семестре ОФО, на 4 курсе 7 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 учебной практики составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часа, 4 недели.

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

- для обучающихся очной формы обучения в 5 семестре,
- для обучающихся заочной формы обучения в 7 семестре.

Для обучающихся очной формы обучения зачет с оценкой проводится в форме защиты отчета по практике и ответов на вопросы руководителя учебной 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 учебной практики: ознакомительной 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.	Организац онный 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	Лист инструктажа в организации по месту прохождения учебной практики. Индивидуальное задание.
2.	Производст венный 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 возрастнo-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</p>	186	Отзыв руководителя практики от профильной организации. Конспекты физкультурно-оздоровительных занятий, воспитательных мероприятий. Заполнение дневника прохождения практики. Конспекты (фрагментов и полного содержания) физкультурных занятий. Конспект воспитательного мероприятия (содержание беседы о роли двигательной активности в сохранении здоровья). Конспект воспитательного мероприятия (содержание инструктажа по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении физических упражнений). Протокол измерения частоты сердечных

		<p>физкультурно-оздоровительного занятия. Оформить протокол хронометрирования физкультурно-оздоровительного занятия. 8. Провести педагогическое наблюдение и анализ физкультурно-оздоровительного занятия. Оформить протокол педагогического наблюдения физкультурно-оздоровительного занятия. 9. Провести физкультурно-оздоровительные занятия в соответствии с поставленными задачами и особенностями контингента 10. Разработать положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия Провести физкультурно-спортивное мероприятие и оформить отчет</p>		<p>сокращений на физкультурно-оздоровительного занятия. Протокол хронометрирования физкультурно-оздоровительного занятия. Протокол педагогического наблюдения и анализа физкультурно-оздоровительного занятия. Заполнение дневника прохождения практики. Положение и отчет о проведении физкультурно-спортивного мероприятия.</p>
3.	Итоговый раздел	<p>1.Проведение ежедневного самоанализа выполнения рабочей программы практики. 2.Подготовка отчетной документации по итогам прохождения практики, согласование с руководителем от профильной организации и от кафедры, защита отчета. 3. Получение отзыва (оценочного листа) сформированности компетенций от руководителя профильной организации.</p>	18	<p>Отчетная документация. Дневник прохождения практики. Отзыв руководителя практики от профильной организации.</p>
Всего часов / ЗЕ		216/6		

### 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.

### 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 физической культуры 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.: Терра Спорт, 2000. – 168 с.
22. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения /Виру А.А., Юримья 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.

## 8.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<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 ЧГАФКиС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.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.