

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.06.2026 14:43:58
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81192

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических наук

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

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

Направление подготовки	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физическая реабилитация»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 6 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 9 часов: 324</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Мальцева И.С., к.п.н., доцент

1 Цель и задачи практики

Целью учебной практики ознакомительной (далее – практика) является приобретение и овладение обучающимися первичных профессиональных умений, способствующих формированию компетенций, предусмотренных ФГОС ВО И ОПОП.

Задачи практики:

1. Ознакомление студентов с системой, реальными условиями и состоянием работы по адаптивной физической культуре в образовательных учреждениях, передовым педагогическим опытом.

2. Закрепление, расширение, углубление знаний и первичных умений, приобретаемых студентами по изучаемым дисциплинам, формирование умения применять их в профессиональной деятельности.

3. Овладение умениями планировать и проводить занятия, опираясь на достижения в области коррекционной педагогики, специальной психологии, возрастной физиологии и гигиены, лечебной физической культуры, а также современных технологий и методик, применяемых в сфере адаптивной физической культуры.

4. Овладение умениями анализа эффективности занятий, осуществление контроля и оценки достижений, текущих и итоговых результатов прохождения курсов физической реабилитации.

5. Формирование умений наблюдать за физическим и психоэмоциональным состоянием занимающихся, за величиной физических и психологических нагрузок, показателями физического развития и функционального состояния, реабилитационного потенциала занимающихся и интерпретировать полученные результаты.

6. Усвоение приемов, методов и способов обработки, представления и интерпретации результатов практики; заполнения отчетной документации.

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

Вид практики: учебная

Тип практики: ознакомительная

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

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Соотнесенные профессиональные стандарты
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	Умеет: - подбирать необходимую информацию, анализировать и систематизировать ее, оценивать эффективность способов решения проблем и принятия решений в профессиональной	-

		<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать с нормативными и рабочими документами: анализировать и систематизировать, формулировать цель и задачи работы, заполнять бланки, систематизировать документацию (отчет по практике), контролировать и планировать выполнение всех видов работ (заданий). 	
<p>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</p>	<p>УК-2.2. Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать задачи занятия исходя из цели; - подбирать задачи с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений у занимающихся. 	
<p>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>УК-3.2. Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы формирования личности, обеспечивающие успешную работу в коллективе и способствующие взаимодействию между всеми участниками реабилитационного процесса. 	
<p>УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).</p>	<p>УК-4.2 Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - логически и аргументировано строить монолог и диалог со всеми участниками реабилитационного процесса с применением российских и зарубежных терминов, применяемых в реабилитации. 	
<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>УК-8.2. Умеет обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать условия труда в реабилитационных центрах; - соблюдать охрану труда и безопасные условия жизнедеятельности; - умеет применять алгоритм действий специалиста при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. 	

<p>ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>ОПК-1.2 Умеет проводить комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта</p>	<p>Умеет: - проводить фрагмент занятия (подготовительную, основную или заключительную части) по ЛФК с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта.</p>	-
<p>ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально- значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК-5.2 Умеет определять траекторию воспитания социально-психологических и личностных качеств обучающихся, познавательную активность и ценностные ориентации.</p>	<p>Умеет: - решать воспитательные задачи; - подбирать методы и формы воспитания в соответствии с поставленной задачей занятия (конспект занятия). - готовить и проводить беседу о правилах личной гигиены.</p>	-
<p>ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.2 Умеет учитывать при планировании занятий теоретические основы анатомии, биомеханики, теории физической культуры, физиологии, биохимии.</p>	<p>Умеет: - составлять конспект занятия в соответствии с темой и задачами занятия; - учитывать в конспекте возрастные особенности, уровень моторного развития детей и состояния ОДА и ЦНС ребенка; - подбирать методы, приемы и средства ФР; - подбирать физическую и психологическую нагрузку для занимающихся с учетом показаний и противопоказаний, и индивидуальных возможностей занимающихся; - вносить коррективы в занятие в соответствии с анализом результатов пульсометрии, общей и моторной плотности занятия, а также педагогического наблюдения за ходом организации и проведения занятий.</p>	

<p>ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-14.2 Умеет осуществлять мероприятия оказания первой помощи</p>	<p>Умеет: - проводить первичную профилактику нарушений здоровья занимающихся; - оказывать первую помощь занимающимся; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений.</p>	<p>-</p>
<p>ПК-1. Способен разрабатывать методики физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов с использованием различных средств и форм ЛФК и лечебного массажа; оценивать эффективность процесса физической реабилитации</p>	<p>ПК 1.3 Умеет: планировать содержание физической реабилитации для наиболее типичных нозологических форм различных возрастных и гендерных групп ПК 1.4 Умеет: подбирать средства и методы реабилитации с учетом нарушений в состоянии здоровья. ПК 1.5. Умеет: учитывать возможности применения физиотерапевтических воздействий при разработке методик физической реабилитации для наиболее типичных нозологических формам, различных возрастных и гендерных групп. ПК 1.6 Владеет: навыками проведения занятия по ЛФК для лиц с ОВЗ и инвалидностью</p>	<p>Умеет: - подбирать методики занятий по ЛФК, процедур лечебного массажа и физиотерапевтических процедур с учетом закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм различных возрастных и гендерных групп; - взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; - определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; - осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; - определять последовательность применения средств физической реабилитации; - самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; - составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.</p>	<p>Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» / ОТФ: В. Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>

<p>ПК-2 Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений по ЛФК.</p>	<p>ПК-2.2 Умеет разрабатывать комплексы ЛФК для лиц с ОВЗ и инвалидностью с использованием различных средств и форм ЛФК.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; - оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций. 	<p>Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» / ОТФ: В. Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья С. Организация групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (субъекта Российской Федерации) по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта (далее - спортивной сборной команды)</p>
<p>ПК-3. Способен учитывать возможности применения физиотерапевтических воздействий при разработке методик физической реабилитации и применять навыки мануального воздействия на организм человека</p>	<p>ПК 3.4 Владеет: навыками мануального воздействия на организм человека с целью восстановления утраченных или временно нарушенных функций организма с учетом показаний и противопоказаний и механизмов воздействия</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять отдельные приемы мануального воздействия с целью коррекции положений и функциональной нагрузки определенных групп мышц 	<p>Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» / ОТФ: В. Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>
<p>ПК-4 Способен разрабатывать рекомендации по физической активности для лиц с ОВЗ и инвалидностью с целью закрепления результатов реабилитации; формировать у</p>	<p>ПК 4.2. Умеет: разрабатывать рекомендации по физической активности для лиц с ОВЗ и инвалидностью.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать рекомендации по физической активности с целью закрепления результатов реабилитации для лиц с ОВЗ и инвалидностью; - формировать у занимающихся 	<p>Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» / ОТФ: В. Организационно-методическое обеспечение</p>

занимающихся устойчивый интерес к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.		устойчивый интерес к систематическим занятиям ЛФК.	реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья
---	--	--	--

4 Место практики в структуре профессиональной подготовки выпускников

Учебная практика: ознакомительная относится к обязательной части блока 2 «Практика» и реализуется на 3 курсе в 6 семестре ОФО, на 4 курсе в 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 9 зачетных единиц, 324 академических часа, 6 недель.

Учебным планом по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) по учебной практике предусмотрен *зачет с оценкой*:

- для обучающихся очной формы обучения в 6 семестре,
- для обучающихся заочной формы обучения в 7 семестре.

Для обучающихся очной формы обучения зачет с оценкой проводится в форме защиты отчёта 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	Организационный раздел	1. Прохождение вводного и первичного инструктажа по ОТ на рабочем месте; инструктажа по пожарной безопасности. 2. Ознакомление с организацией реабилитационного процесса в профильной организации. 3. Ознакомление с планированием реабилитационного процесса в	36	- Лист инструктажа; - Дневник по практике; - Дневник по практике

		профильной организации и сроками его проведения. 4. Выполнение видов работ по индивидуальному заданию.		- Индивидуальное задание по практике
2	Производственный раздел	1. Ознакомление с документами регламентирующими деятельность в сфере физической реабилитации отделения. 2. Разработка конспектов частей занятий по ЛФК и их проведение в качестве помощника инструктора и самостоятельно. 3. Разработка конспекта и проведение зачетного занятия по ЛФК (всех трех частей). 4. Разработка содержания беседы по формированию правил личной гигиены или профилактике осложнений заболевания Проведение беседы. 5. Проведение педагогического наблюдения занятий по ЛФК. 6. Проведение хронометрирования и анализа плотности занятия с занимающимися. 7. Проведение пульсометрии и анализа распределения нагрузки на занятии.	252	- Дневник по практике - Три конспекта (фрагмена) занятий по ЛФК (по одному конспекту для подготовительной, основной и заключительной частей); - Один конспект зачетного занятия по ЛФК с оценкой (все три части); - Копия беседы (тезисы) - Один протокол педагогического наблюдения занятия по ЛФК, - Один протокол хронометрирования занятия. - Один протокол пульсометрии.
3	Итоговый раздел	1. Подготовка отчетной документации по итогам прохождения практики, защита отчета. 2. Получение аттестационного листа сформированности компетенций от руководителя профильной организации.	36	- Отчетная документация (весь пакет документов). - Отзыв.
Всего часов / ЗЕ			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. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК: учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Аксенова. – М.: «Советский спорт», 2004; 2005; 2007
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2-х томах / Под ред. С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2007; 2010
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2014, 2012
4. Лечебная физическая культура: учеб. для вузов / под ред. С.Н. Попова.-2-е изд. – М., 2005. – 416 с.

8.1.2 Дополнительная литература

1. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016.
2. Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие - М.: Московский гуманитарный университет, 2011 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2021.— 520 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/104667.html>.— ЭБС «IPRbooks».
4. Организация урока физической культуры в основной общеобразовательной школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ О.В. Морозова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020.— 89 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/108844.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия). – М.,1999; 2001; 2004 (7 экз.)
7. Пинигина И.В. Основы рефлекторно-сегментарного массажа: метод. указ. – Чайковский, 2006. – 54 с.
8. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. – М., 2001; 2004
9. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигат. аппарата у детей и подростков: учеб. пособие. – М., 2006
10. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Практический массаж. - М.: Мартин, 2000 (3 экз.)
11. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий: учебное пособие / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2006
12. Люйк Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебно-методическое пособие / Л.В. Люйк [и др.]. – Спб., 2009 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
13. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. М.: Советский спорт, 2006
14. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2013
15. Хрущёв С.В., Симонова О.И. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие. – М., 2006. – 304 с.
16. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007
17. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников/ Поляков С.Д., Хрущёв С.В., Корнеева И.Т. и др. – М.: Айрис-пресс, 2006

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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

8.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
5.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

9 Материально-техническое обеспечение практики

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя. 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

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