Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Учебная практика

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 23-10-2026 16:43:56 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи практики

Целями практики являются:

– Формирование у обучающихся первичных профессиональных компетенций в области организации, проведения и анализа физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачами практики являются:

– формирование системных знаний о структуре, содержании и организации физкультурно-спортивной деятельности в образовательных и спортивных организациях;
– развитие умений планирования, организации, проведения и анализа физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий;
– формирование навыков разработки учебно-методической и организационной документации (планы-конспекты занятий, протоколы наблюдений, аналитические материалы, отчётные формы);
– развитие умений педагогического наблюдения, анализа и самоанализа профессиональной деятельности;
– развитие профессиональной коммуникации и педагогической этики;
– формирование готовности к самостоятельной профессиональной деятельности.

2 Место практики в структуре ООП по специальности

Практика проводится при освоении профессиональных модулей ПМ.01 «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы», ПМ.02 «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)», ПМ.03 «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности» профессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Вид практики: учебная.

Практика опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Умения, знания и практический опыт, полученные и закрепленные в рамках практики, позволяют добиться необходимого уровня освоения ООП. При прохождении практики обучающиеся формируют, закрепляют и развивают свои умения, практический опыт, профессиональные компетенции. Компетенции, приобретенные в результате прохождения практики, используются в дальнейшем при изучении одновременно осваиваемых и последующих учебных дисциплин (прохождении других видов практик):

– Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
– Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп;
– Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту;
– Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
– Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам;
– Производственная практика;
– Производственная практика;
– Производственная практика;
– Защита дипломного проекта (работы);
– Основы педагогики;
– Основы психологии;
– Русский язык и культура профессиональной коммуникации педагога;
– Возрастная анатомия, физиология и гигиена;
– Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
– Анатомия и физиология человека;
– Гигиенические основы физической культуры и спорта;
– Теория и история физической культуры и спорта;
– Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности;
– Основы врачебного контроля;
– Безопасность жизнедеятельности;
– Физическая культура.

а также необходимы для последующей подготовки и прохождения государственной итоговой аттестации.

3 Формы проведения практики

Практика может осуществляться непрерывно либо путем чередования с реализацией иных компонентов образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом.

Практика проводится при освоении обучающимися профессиональных компетенций в рамках профессиональных модулей и реализовывается в несколько периодов.

4 Место проведения практики

Практика осуществляется в образовательных и спортивных организациях, с которыми заключены договоры о практической подготовке обучающихся

Объекты практики: обучающиеся и воспитанники образовательных организаций, занимающиеся в спортивных секциях и фитнес-группах, участники физкультурно-оздоровительных мероприятий

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

5 Планируемые результаты обучения при прохождении практики

Прохождение практики направлено на комплексное освоение обучающимися всех видов профессиональной деятельности по специальности, формирование общих и профессиональных компетенций:

УП.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

– Общие компетенции

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

– Профессиональные компетенции

– ПК 1.1.: Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу

– ПК 1.3.: Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

– ПК 1.5.: Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

В результате прохождения практики обучающийся должен иметь практический опыт, уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Иметь практический опыт
ОК 08.	определять цель, задачи	нормативные	разработки общего

ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 1.5.	и содержание физкультурно-спортивной работы;разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;оценивать результативность физкультурно-спортивной работы; использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач; оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; планировать работу судейской коллегии; пользоваться контрольно – измерительными приборами; оформлять документы при подготовке, организации и	документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ; цели и задачи физкультурно-спортивной работы;направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы;показатели результативности физкультурно-спортивной работы;формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;технологию организации и методику проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;методику проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-	плана физкультурно-спортивной работы; анализа и оценки физкультурно-спортивной работы; анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия наблюдения, анализа и самоанализ физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия определения соответствия оборудования и

	проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью	оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации;технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей; правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	инвентаря нормам, техники безопасности; участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью

УП.02 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)

– Общие компетенции

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

– Профессиональные компетенции

– ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп

– ПК 3.2.: Проводить занятия с населением различных возрастных групп

– ПК 3.3.: Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий

– ПК 3.4.: Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок

– ПК 3.5.: Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий

– ПК 3.6.: Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

В результате прохождения практики обучающийся должен иметь практический опыт, уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Иметь практический опыт
ОК 08. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 3.6.	определять педагогические цели и задачи, планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся-	технологию планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта; содержание и методику реализации дополнительных общеразвивающих	определения педагогических целей и задач, планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта;

	находить, анализировать возможности использования и использовать источники, необходимые для планирования учебных занятий(включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы); планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом: задач и особенностей образовательной программы; образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы; фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей), особенностей группы обучающихся; санитарно-	программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания; формы и типы учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта; характеристики различных методов, форм, приемов и средств обучения при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта; техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к освоению дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта; основные технические средства обучения, включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия выбора в соответствии с целями и направленностью дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта;особенности работы с обучающимися, одаренными в области физической культуры и спорта и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, требования	проведения учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры; анализа учебно-тематических планов; определения цели и задач, планирования учебных занятий по физической культуре, проведение занятий с населением различных возрастных групп

	гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся; понимать мотивы поведения обучающихся, их образовательные потребности и запросы (детей и их родителей (законных представителей). контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы обучения (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом: задач дополнительной общеразвивающие программам в	обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся; место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании; современные концепции физического воспитания обучающихся; учебный предмет «Физическая культура» в пределах требований федерального государственного образовательного стандарта и основной общеобразовательной программы; требования к современному уроку физической культуры; логику планирования при обучении предмету «Физическая культура» требования к контролю и учёту при реализации дополнительных общеразвивающих программ в область физической культуры и спорта.Характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания освоения; дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта; средства (способы) определения динамики	

	области физической культуры и спорта; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей); осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии (если это целесообразно); готовить обучающихся к участию в соревнованиях; находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры; планировать учебные занятия по физической культуре с использованием различных форм и методов обучения; контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможны риски для жизни и здоровья	подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеразвивающих программы в области физической культуры и спорта; особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта; особенности и организацию педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов; понятия и виды качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, -методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения	

	обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; устанавливать соответствие средства, методы и приемы физического воспитания поставленным целям и задачам; создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ наблюдать за обучающимися, объективно оценивать процесс и результаты освоения дополнительных общеразвивающих программ	обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта; двигательную рекреацию; методы коммуникации с населением в фитнесе; правила и нормы делового общения; возрастные особенности человека; типы личности; методы работы с возражениями; мобильные приложения в фитнес-индустрии; информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги; правила и техники самомотивации в фитнесе; техники позитивной мотивации в фитнесе;техники самопрезентации в фитнесе; фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование; методику и структуру занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе; нормирование	

		нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки; общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий; основы ЗОЖ; техники самостраховки при занятиях фитнесом; техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе.	

УП.03 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности

– Общие компетенции

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

– ОК 09.: Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

– Профессиональные компетенции

– ПК 2.1.: Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы

– ПК 2.2.: Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

– ПК 2.3.: Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов

– ПК 2.4.: Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта

В результате прохождения практики обучающийся должен иметь практический опыт, уметь, знать:

Код ОК, ПК	**Уметь**	**Знать**	**Иметь практический опыт**
ОК 08. ОК 09. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4.	анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта; анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и	нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта; разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижения отечественной науки в области	изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию; планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий; разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ

	передовой опыт в области физической культуры и спорта; готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности; представлять результаты собственной профессиональной деятельности. Определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность; осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности.	физической культуры и спорта; передовой практический опыт в области физической культуры и спорта; разновидности профессиональной литературы её специфика и назначение; источники и способы распространения передового опыта в области профессиональной деятельности; требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности; процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы; основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта; основы планирования и методику выполнения педагогического исследования и проектирования в области физической культуры и спорта.	физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач; подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.; оформления портфолио профессиональных достижений; планирования, выполнения и представления исследовательской и/или проектной работы в области физической культуры и спорта.

6 Объем и содержание практики

Освоение ООП предусматривает проведение практики обучающихся, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

При проведении практики организуется практическая подготовка обучающихся путём непосредственного выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Объем практики

Семестр / курс	***ИТОГО***	***1 семестр***	***2 семестр***	***3 семестр***	***4 семестр***
Количество недель		*3*	*3*	*2*	*2*
Форма промежуточной аттестации			*зачет с оценкой*	*зачет с оценкой*	*зачет с оценкой*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***360***	*108*	*108*	*72*	*72*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Лекции, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***8***	*2*	*2*	*2*	*2*
в форме практической подготовки	***8***	*2*	*2*	*2*	*2*
Самостоятельная	***352***	*106*	*106*	*70*	*70*

работа, *академ. час.*					
в форме практической подготовки	***352***	*106*	*106*	*70*	*70*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*

Содержание практики

Раздел 1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы (2 семестр);

Тема 1.1 Подготовительный этап (знакомство с базой практики; изучение должностных инструкций преподавателей, тренеров, инструкторов-методистов; инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях);

Тема 1.2 Основной этап (анализ планов физкультурно-оздоровительных занятий; разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных занятий, разработка предложения по их совершенствованию; проведение занятий (фрагментов) на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий);

Тема 1.3 Заключительный этап (сдача дневника практики и отчета по практике в соответствии с содержанием тематического плана практики и по формам, разработанным выпускающими кафедрами);

Раздел 2 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности (3 семестр);

Тема 2.1 Подготовительный этап (знакомство с базой практики; изучение должностных инструкций преподавателей, тренеров, инструкторов-методистов; инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях);

Тема 2.2 Основной этап (анализ учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс на базе практики; разработка планов подготовки спортсменов в ИВС на разных этапах подготовки; анализ учебно-методических материалов по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий; разработка планов физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий; анализ учебно-методических материалов, обеспечивающих руководство

соревновательной деятельностью в избранном виде спорта; разработка учебно-методических материалов руководства соревновательной деятельностью);

Тема 2.3 Заключительный этап (сдача дневника практики и отчета по практике в соответствии с содержанием тематического плана практики и по формам, разработанным выпускающими кафедрами);

Раздел 3 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору) (4 семестр);

Тема 3.1 Подготовительный этап (знакомство с базой практики; изучение должностных инструкций преподавателей, тренеров, инструкторов-методистов; инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях);

Тема 3.2 Основной этап (анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса; разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса; наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию; проведение групповых занятий (фрагментов) с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса; осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий; анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине); разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине); наблюдение, анализ и самоанализ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине); проведение занятий (фрагментов) по виду спорта (спортивной дисциплине); осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий);

Тема 3.3 Заключительный этап (сдача дневника практики и отчета по практике в соответствии с содержанием тематического плана практики и по формам, разработанным выпускающими кафедрами).

7 Образовательные, научно-исследовательские и научно-производственные технологии, используемые на практике

Перед началом практики обучающихся руководитель практики от СибГИУ проводит организационное собрание с обучающимися, на котором знакомит обучающихся с целями, задачами и сроками организации практики, выдаёт задание, направление на практику,

рабочую программу практики, методические указания к прохождению практики и другие необходимые материалы.

Обучающиеся в период практики соблюдают правила внутреннего трудового распорядка профильной организации (СибГИУ, в структурном подразделении которого организуется практика), требования охраны труда и техники безопасности, режим конфиденциальности и предпринимают необходимые действия, направленные на предотвращение ситуации, способствующей разглашению конфиденциальной информации.

В период практики обучающимся ежедневно ведётся **дневник практики**, содержащий перечень выполненных работ за день, включая участие в общественной работе, экскурсии, присутствие на производственных совещаниях, научно-исследовательская работа и др. В приложениях к дневнику практики обучающийся оформляет графические, аудио-, фото-, видео-, материалы, наглядные образцы изделий, подтверждающие формирование, закрепление, развитие практических умений и компетенций по профилю ООП.

По итогам практики обучающимся составляется **отчет по практике**, который утверждается руководителем практики от профильной организации. Отчет по практике в общем случае включает следующие структурные элементы:

– титульный лист;
– задание на практику;
– содержание;
– основную часть;
– список использованной литературы;
– приложения.

Титульный лист является первой страницей отчета по практике. Титульный лист заполняется обучающимся по строго определенным правилам машинописным способом и подписывается обучающимся, руководителями практики от профильной организации и СибГИУ после прохождения обучающимся практики.

Бланк задания выдается обучающемуся руководителем практики от СибГИУ до начала практики.

Содержание отчета по практике размещают на отдельной странице после листа с заданием. В содержании приводят порядковые номера и заголовки разделов и подразделов, обозначения и заголовки приложений и указываются страницы, с которых они начинаются.

Основная часть состоит из разделов, подразделов, пунктов, подпунктов. Наименования их заголовков и содержания определяется заданием на практику и методическими указаниями к прохождению практики, разработанными на кафедре. Разделы (подразделы) основной части отчета по практике должны включать в себя краткое изложение собранных в профильной организации материалов в соответствии с

перечнем вопросов, подлежащих изучению согласно рабочей программе практики.

Список использованной литературы содержит перечень литературы, использованной при написании отчета по практике. Литература в списке располагается в порядке появления ссылок на неё в тексте и нумеруется арабскими цифрами с точкой. Нумерация литературы выполняется сквозной в пределах всего текста.

Вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают текст основной части отчета по практике, помещают в приложения. Содержание приложений не регламентируется. Это могут быть копии подлинных документов, выдержки из отчетных материалов, производственные планы и протоколы, отдельные положения из инструкций и правил, графический материал и т.д. По форме они могут представлять собой текст, таблицы, графики, карты, блок-схемы и т.д. Приложения располагают после списка использованной литературы в порядке появления ссылок на них в тексте основной части отчета по практике.

По результатам практики обучающихся руководителями практики от СибГИУ и профильной организации формируется **аттестационный лист**, содержащий сведения об уровне освоения обучающимся профессиональных компетенций, а также **характеристика на обучающегося по освоению общих компетенций в период прохождения практики**.

Практика завершается зачетом с оценкой (дифференцированным зачетом), который проводится на основании:

– положительного аттестационного листа по практике руководителей практики от СибГИУ и профильной организации об уровне освоения профессиональных компетенций;

– положительной характеристики руководителя практики от профильной организации на обучающегося по освоению общих компетенций в период прохождения практики;

– полноты и своевременности представления дневника практики и отчета по практике в соответствии с заданием на практику.

Зачет с оценкой принимается руководителем практики от СибГИУ и проводится в форме индивидуального собеседования по содержанию отчета по практике. По итогам зачета выставляется оценка: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценка по практики приравнивается к оценке по теоретическому обучению и учитывается при подведении итогов общей успеваемости обучающихся. Защита отчетов по практике проводится в последнюю неделю практики.

8 Матрица компетентностных задач по практике

Контролируемые	Контролируемые	Оценочные средства

разделы (темы) дисциплины	компетенции	
Раздел 1.	ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.3.; ПК 1.5.	1. Дневник практики; 2. Индивидуальное задание на практику; 3. Отчет по практике; 4. Оценивание этапов подготовки отчета по практике
Раздел 2.	ОК 08.; ОК 09.; ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 2.3.; ПК 2.4.	1. Дневник практики; 2. Индивидуальное задание на практику; 3. Отчет по практике; 4. Оценивание этапов подготовки отчета по практике; 5. Тестовые задания
Раздел 3.	ОК 08.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.; ПК 3.6.	1. Дневник практики; 2. Индивидуальное задание на практику; 3. Отчет по практике; 4. Оценивание этапов подготовки отчета по практике; 5. Тестовые задания
Зачет с оценкой (2 семестр).	ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.3.; ПК 1.5.	1. Вопросы к защите отчета по практике
Зачет с оценкой (3 семестр).	ОК 08.; ОК 09.; ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 2.3.; ПК 2.4.	1. Вопросы к защите отчета по практике
Зачет с оценкой (4 семестр).	ОК 08.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5.; ПК 3.6.	1. Вопросы к защите отчета по практике

9 Входной контроль

9.1 Цель входного контроля – определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

9.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – индивидуальный или фронтальный устный опрос. В ходе проведения входного контроля обучающимся предлагается ответить на вопросы по материалу, изученному в процессе освоения ООП ВО.

Шкала оценивания устных ответов обучающихся

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые требуют проведения дополнительных индивидуальных консультаций.

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

10 Текущий контроль

10.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у

обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – дневник практики; индивидуальное задание на практику; отчет по практике; оценивание этапов подготовки отчета по практике; тестовые задания.

10.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

10.2.1 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) практики для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) практики. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

10.2.2 Рекомендации по оцениванию этапов подготовки отчета по практике

Отчет по практике является основным документом при сдаче обучающимся зачета с оценкой (дифференцированного зачета). При составлении отчета по практике обучающийся руководствуется рабочей

программой практики, её целями и задачами и полностью отражает в нём выполнение своего задания.

Отчет по практике составляется обучающимся на протяжении всей практики по мере накопления материала.

Оценивание этапов подготовки отчета по практике проводится в рамках текущей аттестации в соответствии со сроками прохождения практики. Результаты аттестации обучающихся по подготовке отчета по практике оцениваются руководителями практики от СибГИУ в процентах от общего объема выполненной работы. Сроки прохождения практики, а также цели и задачи практики, задание на практику, направление на практику, рабочая программа практики и методические указания к прохождению практики доводятся до обучающихся руководителем практики от СибГИУ на организационном собрании.

Критерии оценки % подготовки отчета по практике

Этап работы	% выполнения	Форма отчетности
1 Первичный инструктаж по технике безопасности и охране труда	5	Запись в журнале инструктажа, пропуск в организацию
2. Подготовительный этап: постановка задач	15	Введение отчёта по практике (Обоснование актуальности, формулировка целей и задач, характеристика базы практики)
3 Основной этап: проведение и анализ учебных занятий по физической культуре и/или организация и проведение физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий	75	Раздел отчета по практике
4. Заключительный этап: обобщение результатов	90	Анализ достижения целей, формулировка выводов и практических рекомендаций
5 Оформление отчета по практике	100	Отчет по практике

Критерии оценки отчета по практике

Критерии оценки подготовки отчета по практике	Оценка
Задание выполнено полностью: цель достигнута; основные понятия выделены; имеются в наличии схемы, графическое выделение особо значимой информации; все выводы и рекомендации обоснованы, работа тщательно вычитана, отсутствуют грамматические и стилистические ошибки, работа выполнена в полном объёме; процент выполнения задания соответствует плановому.	отлично

Критерии оценки подготовки отчета по практике	Оценка
Задание выполнено: цель выполнения достигнута; наличие правильных эталонных ответов; однако работа выполнена не в полном объёме, имеются единичные опечатки, орфографические, пунктуационные, грамматические, стилистические ошибки; график выполнения задания нарушен на 10 – 20 %.	хорошо
Задание выполнено частично: цель выполнения достигнута не полностью; многочисленные ошибки снижают качество выполненной работы; работа представлена с отклонением от запланированного срока на 50 %.	удовлетворительно
Задание не выполнено, цель работы не достигнута.	неудовлетворительно

10.2.3 Рекомендации по оцениванию индивидуального задания на практику

Результатом выполнения индивидуального задания на практику является раздел отчета по практике. Выполненное индивидуальное задние на практику загружается обучающимся в СУО «Moodle».

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания на практику (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки индивидуального задания на практику

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

10.2.4 Рекомендации по оцениванию дневника практики

В период прохождения практики обучающимся ежедневно ведется дневник практики, содержащий перечень выполненных работ за день, включая участие в общественной работе, экскурсии, присутствие на производственных совещаниях, научно-исследовательская работа и др. В приложениях к дневнику практики обучающийся оформляет графические, аудио-, фото-, видео-, материалы, наглядные образцы изделий, подтверждающие формирование, закрепление, развитие практических умений и компетенций по профилю ООП.

Дневник практики заполняется в соответствии с требованиями методических указаний к прохождению практики.

Дневник практики прилагается к отчету по практике и сдается для проверки руководителю практики от СибГИУ.

Критерии оценки:

– оценка «зачтено» ставится, если обучающийся своевременно сделал записи в дневнике практики; записи о проделанной работе соответствуют вопросам, подлежащим изучению за время прохождения практики; дневник практики подписан руководителем практики от профильной организации и заверен печатью организации, где проходил практику обучающийся;

– оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся своевременно не сделал записи в дневнике практики; записи о проделанной работе не соответствуют вопросам, подлежащим изучению за время прохождения практики; в дневнике практики отсутствуют подпись руководителя практики от профильной организации и печать организации, где проходил практику обучающийся.

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) практики приведены в приложении.

11 Промежуточная аттестация

11.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по практике предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению практики в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по практике является зачет с оценкой (дифференцированный зачет). Зачет с оценкой (дифференцированный зачет) по итогам прохождения практики обучающимся проводится на основании оформленного в соответствии с требованиями отчета по практике и положительного отзыва руководителя практики от профильной организации.

Зачет с оценкой (дифференцированный зачет) принимается руководителем практики от СибГИУ и проводится в форме индивидуального собеседования по содержанию отчета по практике. В ходе собеседования обучающийся докладывает о результатах практики, отвечает на поставленные вопросы, высказывает собственные выводы и предложения.

Защита отчетов по практике проводится в последнюю неделю практики в соответствии с расписанием.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают вопросы к защите отчета по практике. Вопросы к защите отчета по практике для получения зачета с оценкой (дифференцированного зачета) по практике определяются спецификой профильной организации, где проходил практику обучающийся.

11.2 Оценивание обучающегося на защите отчета по практике (2 семестр)

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если рабочая программа практики выполнена в срок и в полном объеме, в процессе практики обучающийся продемонстрировал глубокие знания и способность использовать их для решения поставленной задачи, аргументировано обосновывает полученные результаты и выводы по работе, обладает теоретическими знаниями на высоком уровне, умеет правильно определять и эффективно осуществлять основную профессиональную задачу, проявляет в работе самостоятельность, творческий подход, такт, высокий уровень общей и профессиональной культуры.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если рабочая

Оценка	Требования к знаниям
	программа практики в основном выполнена, при этом обучающийся продемонстрировал знания в предметной области исследования, использует их для решения поставленной задачи и объяснения полученных результатов, умеет определять профессиональные задачи и способы их решения, проявляет инициативу в работе, но при этом в отдельных случаях допускает незначительные ошибки, обладает теоретическими знаниями, но допускает неточности.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если отдельные пункты рабочая программы практики выполнены не в полном объеме, при этом обучающийся продемонстрировал общее понимание решаемой задачи, не всегда демонстрирует умения применять теоретические знания различных отраслей науки на практике, допускает ошибки в планировании и проведении профессиональной деятельности, не проявляет инициативы при решении профессиональных задач.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если рабочая программа практики выполнена лишь частично, при этом обучающийся демонстрирует существенные пробелы в знании предметной области исследований, обнаружил слабые теоретические знания, неумение их применять для реализации практических задач, не установил правильные взаимоотношения с субъектами деятельности, продемонстрировал недостаточно высокий уровень общей и профессиональной культуры, проявил низкую активность, не умеет анализировать результаты профессиональной деятельности, во время прохождения практики неоднократно проявлял недисциплинированность, отсутствовал на базе практике без уважительной причины, нарушал этические нормы поведения и правила внутреннего распорядка организации, не сдал в установленные сроки отчетную документацию.

11.3 Оценивание обучающегося на защите отчета по практике (3 семестр)

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если рабочая программа практики выполнена в срок и в полном объеме, в процессе практики обучающийся продемонстрировал глубокие знания и способность использовать их для решения поставленной задачи, аргументировано обосновывает полученные результаты и выводы по работе, обладает теоретическими знаниями на высоком уровне, умеет правильно определять и эффективно осуществлять основную профессиональную задачу, проявляет в работе самостоятельность, творческий подход, такт, высокий уровень общей и профессиональной культуры.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если рабочая программа практики в основном выполнена, при этом обучающийся продемонстрировал знания в предметной области

Оценка	Требования к знаниям
	исследования, использует их для решения поставленной задачи и объяснения полученных результатов, умеет определять профессиональные задачи и способы их решения, проявляет инициативу в работе, но при этом в отдельных случаях допускает незначительные ошибки, обладает теоретическими знаниями, но допускает неточности.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если отдельные пункты рабочая программы практики выполнены не в полном объеме, при этом обучающийся продемонстрировал общее понимание решаемой задачи, не всегда демонстрирует умения применять теоретические знания различных отраслей науки на практике, допускает ошибки в планировании и проведении профессиональной деятельности, не проявляет инициативы при решении профессиональных задач.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если рабочая программа практики выполнена лишь частично, при этом обучающийся демонстрирует существенные пробелы в знании предметной области исследований, обнаружил слабые теоретические знания, неумение их применять для реализации практических задач, не установил правильные взаимоотношения с субъектами деятельности, продемонстрировал недостаточно высокий уровень общей и профессиональной культуры, проявил низкую активность, не умеет анализировать результаты профессиональной деятельности, во время прохождения практики неоднократно проявлял недисциплинированность, отсутствовал на базе практике без уважительной причины, нарушал этические нормы поведения и правила внутреннего распорядка организации, не сдал в установленные сроки отчетную документацию.

11.4 Оценивание обучающегося на защите отчета по практике (4 семестр)

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если рабочая программа практики выполнена в срок и в полном объеме, в процессе практики обучающийся продемонстрировал глубокие знания и способность использовать их для решения поставленной задачи, аргументировано обосновывает полученные результаты и выводы по работе, обладает теоретическими знаниями на высоком уровне, умеет правильно определять и эффективно осуществлять основную профессиональную задачу, проявляет в работе самостоятельность, творческий подход, такт, высокий уровень общей и профессиональной культуры.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если рабочая программа практики в основном выполнена, при этом обучающийся продемонстрировал знания в предметной области исследования, использует их для решения поставленной задачи и объяснения полученных результатов, умеет определять

Оценка	Требования к знаниям
	профессиональные задачи и способы их решения, проявляет инициативу в работе, но при этом в отдельных случаях допускает незначительные ошибки, обладает теоретическими знаниями, но допускает неточности.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если отдельные пункты рабочая программы практики выполнены не в полном объеме, при этом обучающийся продемонстрировал общее понимание решаемой задачи, не всегда демонстрирует умения применять теоретические знания различных отраслей науки на практике, допускает ошибки в планировании и проведении профессиональной деятельности, не проявляет инициативы при решении профессиональных задач.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если рабочая программа практики выполнена лишь частично, при этом обучающийся демонстрирует существенные пробелы в знании предметной области исследований, обнаружил слабые теоретические знания, неумение их применять для реализации практических задач, не установил правильные взаимоотношения с субъектами деятельности, продемонстрировал недостаточно высокий уровень общей и профессиональной культуры, проявил низкую активность, не умеет анализировать результаты профессиональной деятельности, во время прохождения практики неоднократно проявлял недисциплинированность, отсутствовал на базе практике без уважительной причины, нарушал этические нормы поведения и правила внутреннего распорядка организации, не сдал в установленные сроки отчетную документацию.

Вопросы к защите отчёта по практике приведены в приложении.

12 Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 144 с. — ISBN 978-5-534-15486-3. – URL: https://urait.ru/bcode/544718 (дата обращения: 29.05.2025);

2 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. – URL: https://urait.ru/bcode/532214 (дата обращения: 29.05.2025);

3 Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 106 с. —ISBN 978-5-534-11146-0. – URL: https://urait.ru/bcode/518235 (дата обращения: 29.05.2025);

4 Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 255 с. — ISBN 978-5-534-17685-8. – URL: https://urait.ru/bcode/542553 (дата обращения: 29.05.2025);

5 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. – URL: https://urait.ru/bcode/515408 (дата обращения: 29.05.2025);

6 Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. – URL: https://urait.ru/bcode/541331 (дата обращения: 29.05.2025);

7 Пряжников, Н. С. Организация и методика производственного обучения: профориентология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. С. Пряжников. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 405 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11686-1. – URL: https://urait.ru/bcode/542822 (дата обращения: 29.05.2025);

8 Учебная и производственная практика в педагогических и физкультурно-спортивных вузах : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, Г. А. Васенин, С. Ш. Цакаев, И. А. Спицына ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 411 с. —ISBN 978-5-534-15116-9. – URL: https://urait.ru/bcode/544612 (дата обращения: 29.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 261 с. — ISBN 978-5-534-13337-0. – URL: https://urait.ru/bcode/543052 (дата обращения: 29.05.2025);

2 Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2024. — 285 с. — ISBN 978-5-534-10215-4. – URL: https://urait.ru/bcode/541632 (дата обращения: 29.05.2025);

3 Завьялова, Т. П. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: занятия по футболу : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 172 с. — ISBN 978-5-534-13288-5. – URL: https://urait.ru/bcode/543350 (дата обращения: 29.05.2025);

4 Завьялова, Т. П. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 228 с. —ISBN 978-5-534-05362-3. – URL: https://urait.ru/bcode/539664 (дата обращения: 29.05.2025);

5 Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. – URL: https://urait.ru/bcode/514930 (дата обращения: 29.05.2025);

6 Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. —ISBN 978-5-534-07085-9. – URL: https://urait.ru/bcode/515854 (дата обращения: 29.05.2025);

7 Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. —ISBN 978-5-534-11455-3. – URL: https://urait.ru/bcode/518048 (дата обращения: 29.05.2025);

8 Енченко, И. В. Тенденции мирового спорта : развитие услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом : учебное пособие / И. В. Енченко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2019. – 121 с. : ил., табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702732 (дата обращения: 29.05.2025).

9 Чеснова, Е. Л. Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова, В. И. Лебедев. – Москва :Директ-Медиа, 2019. – 121 с. – ISBN 978-5-

4458-3078-8. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210947 (дата обращения: 29.05.2025).

10 Человек и современный мир : международный научно-исследовательский журнал / гл. ред. А. С. Бажин ; учред. А. С. Бажин. – Владивосток : Эксперт-Наука, 2021. – № 3 (52). – 52 с. : схем., табл., ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685639. (дата обращения: 29.05.2025).

11 Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для среднего профессионального образования / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 105 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13327-1. – URL: https://urait.ru/bcode/543050 (дата обращения: 29.05.2025).

12 Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. —URL: https://urait.ru/bcode/539518 (дата обращения: 29.05.2025).

13 Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 232 с. —ISBN 978-5-534-07632-5. – URL: https://urait.ru/bcode/539178 (дата обращения: 29.05.2025).

14 Основы инновационной деятельности : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Мальцева [и др.] ; ответственный редактор С. В. Мальцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 517 с. — ISBN 978-5-534-17989-7. – URL: https://urait.ru/bcode/543022 (дата обращения: 29.05.2025).

15 Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для среднего профессионального образования / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-534-13327-1. – URL: https://urait.ru/bcode/543050 (дата обращения: 29.05.2025).

16 Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Л. А. Семенов. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 200 с. — ISBN 978-5-8114-9696-9. – URL: https://e.lanbook.com/book/197736 (дата обращения: 29.05.2025).

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Dr.Web Mail Security Suite;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис;
– Электронный периодический справочник Система ГАРАНТ.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

13 Материально-техническое обеспечение практики

Материально-техническое обеспечение (база) практики включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ, а также производственные площадки профильных организаций, осуществляющие деятельность по ООП соответствующего профиля, предоставляемые профильными организациями на основе заключенных договоров с СибГИУ.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа практики составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

старший преподаватель Бурдаева Ольга Владимировна (кафедра физического воспитания);
ассистент Рукавишников Александр Викторович (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа практики рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся

1. Какие правила техники безопасности обязательны на уроках физической культуры?
2. Из каких основных разделов состоит конспект урока физической культуры?
3. Чем отличаются внеклассные и спортивные мероприятия?
4. Какие части включает структура урока физической культуры?
5. Какова цель учебно-воспитательной работы школы?
6. Какие мероприятия входят в план внеурочной работы по физической культуре?
7. Что включает анализ урока физической культуры?
8. Назовите основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ).
9. Что такое адаптация организма к физическим нагрузкам?
10. Какие средства физической культуры помогают регулировать работоспособность?
11. Что означает гигиена на занятиях физической культуры?
12. Какие факторы определяют здоровье человека?

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) практики

1 Тестирование по результатам практики

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов практики, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Пример вопросов для тестирования:

3 семестр - Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности

1. Установите последовательность этапов подготовки методической разработки занятия:

1) Подбор упражнений и инвентаря
2) Формулировка цели и задач
3) Анализ возраста и физического состояния участников
4) Оформление текста документа
5) Проведение пробного занятия и корректировка

2. Установите правильную последовательность при подготовке доклада по итогам практики:

1) Сбор и обработка данных
2) Формулировка выводов

3) Определение темы и цели выступления
4) Оформление презентации
5) Написание текста выступления

3. Установите последовательность этапов проведения анализа собственного занятия:
1) Запись в дневнике самоанализа
2) Проведение занятия
3) Определение сильных и слабых сторон
4) Сравнение с планом-конспектом
5) Формулировка рекомендаций для будущих занятий

4. Установите последовательность при организации мини-проекта по повышению мотивации к занятиям:
1) Формулировка выводов
2) Разработка мероприятий
3) Реализация предложенных идей
4) Анализ результатов
5) Сбор информации через анкетирование

5. Установите соответствие между документом и его основным содержанием:

Документ	Содержание
А. План-конспект занятия	1. Обобщение опыта наблюдения за работой специалиста
Б. Методическая разработка	2. Подробное описание хода одного учебного занятия
В. Отчёт по практике	3. Систематизированное описание методики цикла занятий
Г. Аналитическая записка	4. Общие результаты прохождения практики с выводами

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

6. Установите соответствие между видом деятельности и необходимым инструментом:

Вид деятельности	Инструмент
А. Проведение занятия с детьми	1. Англоязычные методические статьи
Б. Изучение зарубежного опыта	2. Дневник практики
В. Самоанализ педагогической деятельности	3. Презентация

Г. Представление результатов исследования	4. Спортивный инвентарь и карточки упражнений

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

7. Установите соответствие между формой работы и её целью:

Форма	Цель
А. Физкультурная минутка	1. Снятие утомления в процессе учёбы
Б. Спортивное мероприятие	2. Развитие двигательных качеств у группы
В. Индивидуальная консультация	3. Повышение интереса через соревновательный элемент
Г. Групповое занятие	4. Подбор упражнений с учётом состояния здоровья

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

8. Установите соответствие между типом материала и его назначением:

Тип материала	Назначение
А. Видеоролик с техникой прыжков	1. Наглядное обучение
Б. Карточка с упражнениями	2. Самостоятельная тренировка
В. Аннотированный список литературы	3. Поддержка устного выступления
Г. Презентация к докладу	4. Ориентация в источниках

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

9. Выберите верный вариант ответа

Какой документ оформляется по итогам учебной практики и включает цели, задачи, описание деятельности и выводы?

1) Протокол соревнований
2) Журнал посещаемости
3) Отчёт по практике
4) Спортивный регламент

10. Выберите верный вариант ответа

Что является основным элементом методического обеспечения группового занятия?

1) Медицинская справка участника
2) План-конспект занятия
3) Спортивная форма
4) Расписание залов

11. Выберите верный вариант ответа

Что необходимо сделать перед проведением занятия с пожилыми людьми?

1) Подобрать музыку по своему вкусу
2) Уточнить противопоказания и уровень подготовки
3) Провести интенсивную общую разминку для всех по единому плану
4) Использовать стандартную программу

12. Выберите верные варианты ответа

Какие материалы могут быть разработаны для методического обеспечения занятий?

1) План-конспект
2) Карточки с упражнениями
3) Видеоинструкции
4) Медицинские карты участников
5) Презентации для разминки

13. Какие действия подтверждают проведение исследовательской работы?

1) Анкетирование участников
2) Сравнение двух методик
3) Копирование готового проекта
4) Сбор и анализ данных
5) Проведение занятия без фиксации результатов

14. Вставьте пропущенное слово:

При разработке занятия для школьников необходимо учитывать их возрастные и _____ особенности.

15. Выберите верные утверждения о требованиях к современному методическому обеспечению:

1) Должно содержать варианты адаптации для разных групп занимающихся
2) Обязательно включает только авторские наработки

3) Должно соответствовать требованиям реализуемой образовательной программы и применимых образовательных стандартов

4) Может использовать только традиционные методы обучения

16. Выберите критерии для эффективного самоанализа занятия:

1) Достижение поставленных целей урока

2) Количество использованного инвентаря

3) Реакция и вовлеченность занимающихся

4) Соблюдение временных рамок каждого этапа

17. Выберите элементы, обязательные для включения в методическую разработку конкретного занятия:

1) Пояснительная записка с обоснованием актуальности

2) Список используемого дорогостоящего оборудования

3) Подробный конспект занятия/тренировки

4) Критерии оценки эффективности

18. Выберите способы совершенствования методического обеспечения:

1) Увеличение объема материала

2) Внедрение инновационных технологий

3) Регулярное обновление содержания

4) Учет обратной связи от занимающихся

19. Вставьте пропущенное словосочетание:

Основным документом, отражающим содержание цикла занятий, является _____.

20. Вставьте пропущенное слово:

При разработке комплекса упражнений для пожилых людей необходимо учитывать наличие медицинских _____.

4 семестр - Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)

1. Установите соответствие между возрастной группой и основной задачей физкультурно-оздоровительных занятий:

Возрастная группа	Задача
А. Дети 6–10 лет	1. Поддержание работоспособности, профилактика гиподинамии
Б. Подростки 11–17 лет	2. Формирование двигательных навыков, профилактика нарушений осанки
В. Взрослые 25–45 лет	3. Развитие координации, игровой активности
Г. Пожилые 60+ лет	4. Сохранение подвижности суставов,

	укрепление сердечно-сосудистой системы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

2. Установите соответствие между видом документации и её назначением:

Вид документации	Назначение
А. Журнал учета посещаемости	1. Фиксация явки и участия
Б. Программа занятий	2. Отслеживание самочувствия и ЧСС занимающимся
В. Карта самоконтроля	3. Анализ эффективности и выполнения плана
Г. Отчет о проведённом занятии	4. Планирование содержания и нагрузки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

3. Установите соответствие между методом контроля и его характеристикой:

Метод контроля	Характеристика
А. Пульсометрия	1. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы
Б. Тест Руфье	2. Измерение роста, веса, окружностей тела
В. Антропометрия	3. Измерение частоты сердечных сокращений
Г. Наблюдение	4. Визуальная оценка техники и активности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

4. Установите соответствие между формой занятий и её особенностями:

Форма занятия	Особенность
А. Смешанные	1. Комбинация очных и дистанционных форматов
Б. Индивидуальные	2. Взаимодействие участников и общие задачи с возможностью дифференциации нагрузки
В. Групповые	3. Персонализированная программа, учёт состояния здоровья

Г. Онлайн-занятия	4. Гибкий график, необходимость самоконтроля

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

5. Установите соответствие между показателем самоконтроля и его нормой у здорового взрослого:

Показатель	Норма
А. ЧСС в покое	1. 120/80 мм рт. ст.
Б. Артериальное давление	2. 60–80 уд/мин
В. ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)	3. 18,5–24,9
Г. Индекс массы тела (ИМТ)	4. 3,5–5,0 л (у мужчин)

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

6. Выберите верные варианты ответа

Какие из перечисленных данных обязательно включаются в индивидуальную фитнес-программу?

1) Цели клиента
2) Уровень физической подготовленности
3) Наличие хронических заболеваний
4) Любимые музыкальные предпочтения

7. Выберите верные варианты ответа

Какие признаки требуют прекращения нагрузки и оценки состояния занимающегося?

1) Резкое повышение ЧСС (>180 уд/мин у взрослого)
2) Бледность кожи
3) Обильное потоотделение
4) Нарушение координации

8. Выберите верные варианты ответа

Какие принципы следует соблюдать при работе с пожилыми людьми?

1) Минимизация упражнений на гибкость и равновесие
2) Исключение прыжков и резких движений
3) Постепенность нагрузки
4) Контроль артериального давления до и после занятия

9. Выберите верные варианты ответа

Какие из перечисленных методов используются для продвижения фитнес-услуг?

1) Социальные сети
2) Рассылка спам-писем без согласия
3) Бесплатные пробные занятия
4) Раздаточные буклеты

10. Выберите верные варианты ответа

Какие из перечисленных действий входят в консультирование?

1) Объяснение техники упражнений
2) Назначение лечебной диеты
3) Рекомендации по частоте занятий
4) Назначение лекарственных препаратов

11. Выберите верные варианты ответа

Какие из перечисленных показателей позволяют оценить эффективность занятий?

1) Улучшение самочувствия
2) Снижение ЧСС в покое
3) Рост мышечной массы
4) Появление мышечной боли после каждой тренировки

12. Выберите верные варианты ответа

При каких состояниях необходимо уточнить медицинские рекомендации, ограничения и допустимую нагрузку?

1) Артериальная гипертензия
2) Сколиоз I степени
3) Перенесённый инфаркт
4) Миопия слабой степени без осложнений.

13. Установите правильную последовательность этапов разработки индивидуальной фитнес-программы:

1) Первое пробное занятие
2) Постановка целей
3) Подбор упражнений и нагрузки
4) Подписание согласия на занятия
5) Сбор анамнеза

14. Установите последовательность действий при выявлении у занимающегося признаков переутомления:

1) Прекратить нагрузку
2) При необходимости вызвать медработника
3) Обеспечить покой
4) Измерить пульс и давление

15. Установите последовательность этапов проведения группового фитнес-занятия:

1) Разминка
2) Основная часть
3) Заминка
4) Приветствие и постановка цели

16. Установите правильную последовательность шагов при первичном консультировании клиента по фитнес-услугам:

1) Ответы на вопросы и уточнение деталей
2) Выявление целей и потребностей клиента
3) Предложение подходящей фитнес-программы
4) Запись на пробное занятие

17. Вставьте пропущенное словосочетание

Документ, в котором фиксируются цели, содержание и нагрузка индивидуальных занятий, называется _____.

18. Вставьте пропущенное словосочетание

Показатель, отражающий соотношение массы тела и роста, называется _____.

19. Вставьте пропущенное словосочетание

Для обеспечения безопасности на занятиях необходимо получить от участника _____.

20. Вставьте пропущенное слово

Документ, содержащий сведения о проведённых физкультурно-оздоровительных занятиях, анализ их результатов и выводы, называется _____.

2 Подготовка отчета по практике

В рамках практики предусмотрена самостоятельная работа обучающихся, результатом выполнения которой является оформленный в соответствии с требованиями отчет по практике.

Отчет по результатам практики формируется на каждый семестр в соответствии с планом и является основным документом при сдаче обучающимся зачета с оценкой (дифференцированного зачета). При составлении отчета по практике обучающийся руководствуется рабочей программой практики, её целями и задачами и полностью отражает в нём выполнение своего задания.

3 Выполнение индивидуального задания на практику

Выполнение обучающимся индивидуального задания является обязательным элементом практики и осуществляется в строгом

соответствии с полученным заданием. Результаты выполнения индивидуального задания на практику являются фактическим / аналитическим материалом, представляемым в курсовых работах (проектах), выпускной квалификационной работе.

Примерные темы индивидуальных заданий на практику:

2 семестр

1. Провести диагностику физической подготовленности и составить индивидуальный тренировочный план.
2. Организовать мониторинг ЧСС и нагрузки для контроля адаптации организма.
3. Разработать и провести беседу о принципах рационального питания для занимающихся.
4. Провести анализ техники движений и составить рекомендации по коррекции ошибок.
5. Спланировать и реализовать комплекс восстановительных процедур после нагрузок.
6. Разработать индивидуальные программы для спортсменов выбранного вида спорта.
7. Составить программу занятий по коррекции осанки для лиц с сидячим образом жизни.
8. Провести наблюдение за групповыми занятиями и проанализировать методику тренера.
9. Провести анкетирование занимающихся и предложить корректировки в тренировочную программу.
10. Оценить эффективность проведённых занятий и скорректировать план по результатам обратной связи.
11. Составить паспорт безопасности спортивного объекта и проверить соответствие инвентаря нормативным требованиям.
12. Разработать регламент проведения внутригрупповых соревнований или спортивного праздника.
13. Провести хронометраж занятия и проанализировать рациональность использования времени.
14. Подготовить информационные материалы по профилактике травматизма для занимающихся.

3 семестр

1. Разработать план подготовки команды к соревнованиям и проанализировать её выступление.
2. Составить программу психологической подготовки и план восстановительных мероприятий.
3. Разработать методические материалы (конспекты, инструкции, презентации) для занятий.
4. Провести анализ существующих учебно-методических пособий и оценить их эффективность.

5. Составить планы занятий для специфических групп: беременных, пожилых, офисных работников.

6. Разработать программу спортивно-массового мероприятия для школьников или сотрудников.

7. Адаптировать тренировочные программы под разные этапы спортивной подготовки.

8. Провести апробацию разработанных материалов и оценить их практическую значимость.

9. Сформулировать рекомендации по оптимизации методического обеспечения тренировочного процесса.

10. Подготовить отчёт по результатам методической работы с приложением разработанных материалов.

11. Разработать критерии и шкалы для оценки технико-тактических действий в избранном виде спорта.

12. Составить сценарий мастер-класса или открытого занятия с методическими комментариями.

13. Подготовить презентацию или видеоурок по освоению сложного двигательного навыка.

14. Разработать алгоритм действий инструктора при возникновении нестандартных ситуаций на занятии.

4 семестр

1. Разработать и провести групповое занятие по фитнесу для детей/подростков с учётом возрастных особенностей.

2. Составить план тренировочного занятия по виду спорта (футбол, баскетбол, плавание и др.) для детской/подростковой группы.

3. Раздать комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, координация, гибкость).

4. Провести занятие с использованием специализированного инвентаря и игровых методов.

5. Организовать и провести разминку, основную часть и заминку занятия.

6. Провести диагностику физического состояния и уровня подготовленности занимающихся.

7. Осуществить мониторинг нагрузок и оперативную корректировку плана занятия.

8. Провести самоанализ занятия и заполнить дневник наблюдений.

9. Адаптировать программу для занимающихся с ОВЗ или избыточной массой тела.

10. Сформулировать предложения по совершенствованию методики проведения занятий с учётом возрастных особенностей.

11. Провести занятие в формате игровой эстафеты с элементами соревнования для детской группы.

12. Адаптировать технику выполнения упражнения для занимающегося с индивидуальными особенностями.

13. Организовать и провести беседу о здоровом образе жизни, соответствующую возрасту аудитории.

14. Разработать комплекс «экспресс-оценки» функционального состояния занимающихся перед нагрузкой.

15. Подготовить рекомендации для родителей (или самих занимающихся) по организации самостоятельных тренировок.

Выполненное индивидуальное задние на практику загружается обучающимся в СУО «Moodle».

4 Ведение дневника практики

В период прохождения практики обучающийся ведёт единый дневник практики на протяжении всего срока её выполнения; заполнение дневника осуществляется систематически, в соответствии с требованиями методических указаний, с фиксацией видов выполненных работ.

Записи в дневнике практики ежедневно проверяются, оцениваются и подписываются руководителем практики от профильной организации. По окончании практики дневник заверяется печатью организации, где проходил практику обучающийся.

Руководитель практики от СибГИУ контролирует правильность оформления дневника практики и соответствие выполняемых работ рабочей программе практики не реже одного раза в неделю.

Дневник практики прилагается к отчету по практике и сдается для проверки руководителю практики от СибГИУ.

5 Вопросы к защите отчета по практике для промежуточной аттестации

Пример вопросов:

2 семестр

1. Какие цели и задачи были определены для данного этапа практики?
2. Какими нормативными и методическими документами вы руководствовались при организации работы?
3. Какие формы и методы физкультурно-спортивной работы применялись в организации?
4. Как осуществлялось планирование и документирование проведённых мероприятий (в т.ч. заполнение дневника практики)?
5. Какие особенности организации учебного процесса вы отметили в базовой организации?
6. Как фиксировались результаты вашей деятельности и оценивалась их результативность?

3 семестр

1. Какие задачи методического характера решались в ходе практики?
2. Какие источники и аналитические подходы использовались при разработке методических материалов?
3. Какие виды методического обеспечения (планы, конспекты, инструкции, презентации) были вами разработаны или адаптированы?
4. Как проходила апробация разработанных материалов в реальной практике?
5. С какими специалистами и подразделениями организации вы взаимодействовали при решении методических задач?
6. Каким образом оценивалась практическая значимость и эффективность вашего методического вклада?
7. Какие профессиональные дефициты или зоны роста вы выявили у себя в ходе этого этапа??

4 семестр

1. Как специфика целевой аудитории (возраст, уровень подготовки, особенности здоровья) влияла на планирование ваших занятий?
2. Какие адаптивные подходы и дифференцированные методы вы применяли при работе с разными группами занимающихся?
3. Какие инновационные формы, средства или технологии физического воспитания вы использовали или предложили?
4. Как обеспечивалась безопасность и профилактика травматизма в ходе проводимых занятий?
5. Какие инструменты педагогического и физиологического контроля применялись для оценки динамики занимающихся?
6. Какие предложения по совершенствованию организации физкультурно-спортивной работы вы сформулировали по итогам практики?
7. Как материалы дневника практики помогли вам в анализе и обобщении полученного профессионального опыта?