МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа учебной практики

Тип: ознакомительная практика

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Целью учебной практики, ознакомительной практики является формирование у бакалавров представлений о практической деятельности в сфере фитнес-технологий и массового спорта, создать условия для формирования профессиональных компетенций.

Образовательная деятельность при проведении практики осуществляется в форме практической подготовки.

2. Общая характеристика практики

Форма проведения: Дискретно:

- по периодам проведения практик (путём чередования в календарном учебном графике периодов учебного времени для проведения практик с периодами учебного времени для проведения других видов учебных занятий (распределенная практика).

Основные базы проведения практики: кафедра теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала ИвГУ, общеобразовательные учреждения, учреждения, осуществляющие дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта (в том числе фитнес-центры) на территории Ивановской области.

3. Место практики в структуре ОП

Учебная практика, ознакомительная относится к обязательной части блока Б2 Практика и проводится в 6 семестре.

Успешное прохождение данной практики будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Туризм и спортивное ориентирование

Прохождению практик: Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ; Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре; Производственная практика, преддипломная практика

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена; Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

Для прохождения данной практики студент должен:

Знать:

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их
- применения;
- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;
- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;

- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;
- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;
- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;
- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

Уметь:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;

Владеть:

- методами использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся;

4. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

4.1. Компетенции, формированию которых способствует практика

При прохождении практики формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;

		основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-1.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие

		положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся.
Обучение и	ОПК-3. Способен	ОПК-3.1. Знает:

развитие	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	историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;

		способы повышения эффективности педагогического; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-3.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации

		базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента занятия с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента занятия с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся.

4.2. Планируемые результаты обучения при прохождении практики, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате прохождения практики обучающийся должен:

Знать:

– влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;

биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные

формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3).

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3)..

Уметь:

– дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3).

– анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3).

Владеть:

– методиками использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3).

– навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3).

5. Объем и содержание практики

Образовательная деятельность в форме практической подготовки организуется при проведении практики в полном объеме путем непосредственного выполнения

обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Объем практики составляет 6 зачетных единиц (162 час, 4 недели).

Контактная работа 34,75 час.

Работа по выполнению индивидуального задания по практике 127,25 час.

Виды контактной работы и формы промежуточной аттестации	6сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Работа по выполнению индивидуального задания по практике
Групповые консультации по практике	34,5	127,25
Зачет с оценкой	0,25	
Всего	34,75	127,25

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Неделя практики	Виды работы и задания по разделам (этапам) практики, включая работу по выполнению индивидуального задания по практике	Трудоемкость в часах	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
1.	Подготовительный этап	1	Установочная конференция на факультете (ознакомление с программой практики, базами практики, содержанием отчетной документации, требованиям к ее оформлению)	3	Отметка в журнале посещаемости.
		1	Встреча и беседа с руководителем образовательной организации и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, тренерами, медицинскими работниками).	4,75	Запись в дневнике
2	Основной этап	1-2	Изучение технологии планирования профессионально-педагогической деятельности педагога дополнительного образования (фитнес - тренера).	15	Индивидуальный план работы студента на период практики
		1-2	Изучение и составление документов планирования и контроля, в соответствии с которыми осуществляется дополнительное физкультурное образование в фитнес -центрах.	15	План тренировочных занятий на месяц
		1-4	Посещение тренировочных занятий в фитнес-центре с руководителем практики от ответственной кафедры. Участие в подготовке и проведении фитнес-тренировок.	80	Запись в дневнике

		1-4	Разработка по согласованию с тренером конспектов индивидуальных и групповых тренировочных занятий для клиентов разного уровня подготовки и востребованности.	10	Конспекты тренировочных занятий (2 занятия-индивидуальные, 2 - групповые)
		3-4	Проведение разработанных групповых занятий для людей разного уровня подготовки по физической культуре (под руководством тренера). Проведение самоанализа проведенных секционных занятий (тренировки) по физической культуре.	11,5	Анализ проведенных занятий, выявить трудности и ошибки, выделить удачные моменты, внести соответствующие коррективы в конспекты (записи в дневнике).
		3-4	Подбор тестов для проведения само обследования людей, занимающихся в фитнес-центре. Планирование и проведение педагогического тестирования определенной возрастной группы.	11,5	Протокол обследования физической и функциональной подготовленности
3	Заключительный этап	4	Подготовка документации	6,5	Анализ выполненных заданий и подготовка дневника практиканта
		4	Составление и оформление отчета по практике	3	Текстовый отчет по практике с приложениями
		4	Промежуточная аттестация. Сдача зачета с оценкой по практике.	0,25	Подготовка отчетной презентации (индивидуальной/групповой)

6. Образовательные, научно-исследовательские и научно-производственные технологии, используемые на практике

В ходе практики студенты используют навыки анализа, конспектирования и реферирования научной и методической литературы; моделирования и проектирования учебных ситуаций и образовательного процесса в целом; сбора и обработки практического материала; написания отчета.

В деятельности по выполнению видов работы студенты знакомятся и могут использовать разнообразные современные подходы к обучению, образовательные технологии и методики организации уроков и занятий: системно-деятельностный, коммуникативно-деятельностный, аксиологический, культурологический, когнитивно-коммуникативный и другие подходы; технологию личностно-ориентированного обучения, технологии развития критического мышления, технологию проблемного диалога, технологию контекстного обучения, технологию компетентностно-ориентированного обучения, технологию проектной деятельности, технологию коллективного способа обучения, технологию совместной деятельности, обучения в сотрудничестве, технологию уровневой дифференциации, технологию оценивания учебных достижений, в том числе

«Портфолио», технологию учебно-игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии и т.д.

Перечень информационных технологий, используемых в ходе практики: мультимедиа технологии; технологии визуализации; видеотехнологии.

7. Учебно-методическое обеспечение студентов на практике

Организация и учебно-методическое руководство учебной практикой, ознакомительной практикой, студентов осуществляет выпускающая кафедра. Ответственность за организацию практики на кафедрах возлагается на заведующих кафедрами, назначенных методистов. Общее руководство практикой осуществляет факультетский руководитель практики.

В процессе прохождения учебной практики, ознакомительной, студент знакомится с физкультурно-спортивной базой тренировочной организации, документами, регламентирующими деятельность в сфере фитнес-технологий и спорта.

Перечень отчетной документации по практике:

1. Календарное планирование видов работы.
2. Индивидуальный план работы студента на период практики
3. Дневник практики.
4. Текстовый отчет студента по практике.

– Конспекты тренировочных занятий (4 занятия)

– Анализ проведенных занятий (тренировок), выявить трудности и ошибки, выделить удачные моменты

– Тематический план тренировочных занятий на месяц (Групповой)

– Протокол обследования физической и функциональной подготовленности занимающихся

Дневник практики

Дневник практики (форма дневника представлена в Приложении 3) ведётся студентом в течение всего периода практики. Записи в дневнике делаются каждый день (не считая выходных и праздничных дней), в них отражаются все виды работы и выполнение всех заданий по практике согласно индивидуальному заданию. В записях указывается конкретное содержание деятельности и анализ выполнения задания. Факт выполнения каждого задания подтверждается отметкой о выполнении.

Пример заполнения дневника

№ п/п	Дата	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (в соответствии с планом (графиком) и индивидуальным заданием)	Отметка о выполнении
1	05.----202--	Знакомство с педагогическим коллективом фитнес-центра	выполнено

Текстовый отчет по практике

1. Структура отчета по практике содержит следующие элементы:

1.1. Титульный лист (Приложение 5);

1.2. Содержание;

1.3. Введение (сроки, цель, место прохождения практики, общая характеристика места прохождения практики, включая характеристику класса (группы);

1.4. Аналитическая часть отчета (описание и анализ выполненных в процессе практики работ и заданий с приведением точного названия и реквизитов нормативно-правовых документов и учебно-методических материалов, регламентирующих организацию тренировочного процесса в фитнес-центре; описание профессиональных педагогических задач, решавшихся в процессе прохождения практики; описание использованных

современных подходов, методик и технологий организации образовательной деятельности учащихся старших классов, методов и приемов обучения; описание разработанных методических материалов и средств тренировки, использовавшихся в ходе тренировок; описание и анализ взаимодействия с работниками фитнес-центра (директором, заместителями директора, тренерами, родителями, социальными партнерами образовательной организации);

1.5. Заключение (самооценка степени готовности решать профессиональные задачи по организации обучения и воспитания в сфере дополнительного образования, включая организацию тренировочного процесса, с использованием технологий, отражающих специфику фитнес технологий и соответствующих возрастным и психофизическим особенностям занимающихся, в том числе их особым образовательным потребностям).

2. Содержание отчета должно быть оформлено по следующему образцу на отдельном листе, являющимся вторым по счёту после титульного листа:

Содержание

Введение 3
Аналитическая часть отчета
Заключение ?
Приложения ?
Приложение 1. Название приложения ?
Приложение 2. Название приложения ?
Приложение 3 Название приложения ?
Приложение N ?

3. Объем отчета по практике должен быть не менее 6 страниц (без учета приложений) машинописного текста.

4. Общими требованиями к содержанию отчета являются логическая последовательность построения изложения материала; убедительность аргументов; содержательная полнота, краткость и четкость формулировок; конкретность изложения результатов прохождения практики, соблюдение грамматических, орфографических, пунктуационных, стилистических норм.

5. Отчёт по практике и все приложения к нему оформляются **в электронном виде** с соблюдением следующих требований:

- поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм;
- шрифт размером 14 пт, гарнитура TimesNewRoman;
- межстрочный интервал – одинарный;
- отступ красной строки – 1,25;
- выравнивание текста – по ширине.

6. **На кафедру отчет по практике и дневник практики студентом сдается в электронном виде.**

Также на кафедру сдается следующий комплект документов и материалов, оформленных на **бумажных носителях** со всеми необходимыми подписями:

- титульный лист;
- индивидуальное задание по практике;
- рабочий план-график прохождения практики;
- аттестационный лист по итогам прохождения практики.

Отчёт по практике в полном объёме, включая текстовую часть отчёта, и все приложения к нему, проверенные и оцененные руководителями практики, сдаётся руководителю практики от факультета в срок, указанный в индивидуальном задании по практике. Все материалы отчёта должны быть помещены в папку.

На папку наклеивается такой же титульный лист, какой должен быть оформлен для текстового отчёта. В файл допускается вкладывать только каждую отдельную форму отчётности, но не каждую её страницу.

План выполнения индивидуального задания должен содержать описание достаточно подробной последовательности практических действий студента на весь период прохождения практики, выраженное в виде таблицы.

№ п/п.	Содержание работы	Срок выполнения	Отчетность

Конспект тренировочного занятия. При разработке конспекта необходимо определить тему и продолжительность занятия. В ходе написания конспекта необходимо осветить основные аспекты: целенаправленность, содержание, методику проведения, результативность. При разработке конспекта можно прописать структуру занятия.

В конспекте необходимо раскрыть содержание тренировки, сформулировать его цели и задачи, обоснованность выбора формы проведения мероприятия, его соответствие поставленной цели, учет индивидуальных особенностей занимающихся и конкретных характеристик группы, в котором будет проводиться занятие.

Анализ результатов проведенного тренировочного занятия. В анализе должны быть отражены выявленные трудности и ошибки, выделены удачные моменты, внесены соответствующие коррективы в конспекты.

8. Характеристика форм отчетности и оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по практике

По результатам учебной, ознакомительной практики в соответствии со сроками, указанными для каждого этапа практики в индивидуальном задании по практике, представляются следующие формы отчётности:

1. Календарное планирование видов работы.
2. Индивидуальный план работы студента на период практики
3. Дневник практики.
4. Текстовый отчет студента по практике.

– Конспекты тренировочных занятий (2 занятия - индивидуальные, 2 - групповые)

– Анализ проведенных тренировок, выявить трудности и ошибки, выделить удачные моменты

– Годовой план-график тренировочных занятий,

– тематический план тренировочных занятий на месяц

– Протокол обследования физической и функциональной подготовленности занимающихся

Формой промежуточной аттестации по учебной практике, ознакомительной является зачёт с оценкой. Зачёт проводится в последний день практики в форме оценивания результатов прохождения практики, представленных студентом в виде текстового отчёта по практике с приложениями.

Оценка результатов прохождения практики при рейтинговой системе оценивания формируется по 100 – балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости (70 баллов) и результатов, полученных на зачёте (30 баллов).

Промежуточная аттестация по учебной практике, ознакомительной, проводится с использованием рейтинговой шкалы оценки.

Текущий контроль успеваемости студентов (0-70 баллов) по учебной практике, ознакомительной осуществляется в следующих формах:

1. Календарное планирование видов работы (0-5 баллов).
2. Индивидуальный план работы студента на период практики (0-5 баллов).
3. Дневник практики (0-5 баллов).
4. Текстовый отчет студента по практике (0-5 баллов).

– Конспекты тренировочных занятий (4 занятия) (0-20 баллов).

– Анализ проведенных тренировок, выявить трудности и ошибки, выделить удачные моменты (0-10 баллов).

– Тематический план тренировочных занятий на месяц (0-5 баллов).

– Протокол обследования физической и функциональной подготовленности занимающихся (0-15 баллов).

Проведение аттестационного испытания **промежуточной аттестации** (зачета с оценкой) организуется в форме защиты отчёта по результатам практики. Зачёт проводится в последний день практики (**0-30 баллов)** и включает в себя следующие составляющие:

- текстовый отчет о прохождении практики с приложениями (0-10 баллов);
- дневник практики (0-10 баллов);
- защита отчёта по результатам практики (0-10 баллов).

Шкала оценки результатов прохождения студентами учебной практики, ознакомительной

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Критерии оценки за практику:

«Отлично» – выставляется студенту, представившему отчет по учебной практике, ознакомительной, к установленному сроку, оформленный согласно требованиям стандарта, содержащий в полном объеме материал. При защите отчета он демонстрирует четкое представление о целях и задачах практики и о способах ее реализации, широту кругозора и эрудицию.

«Хорошо» – выставляется студенту, представившему отчет по учебной практике, ознакомительной работе, к установленному сроку, оформленный согласно требованиям стандарта, содержащий в полном объеме материал. При защите отчета допускает незначительные ошибки в определении целей и выборе методов деятельности, затрудняется в решении некоторых задач.

«Удовлетворительно» – выставляется студенту, представившему отчет по учебной практике, ознакомительной, к установленному сроку. При защите отчета показывает слабые знания по заданной теме. Однако при этом студент формулирует цель, задачи, ожидаемый результат и способы его достижения.

«Неудовлетворительно» – выставляется студенту, представившему отчет по учебной ознакомительной практике с грубыми ошибками, как по содержанию, так и по оформлению. не обладает педагогической культурой; не выполнил программу практики.

Фонд оценочных средств по учебной (ознакомительной) практике с описанием критериев оценки за практику, представлен в Приложении 1 к рабочей программе практики.

Состав оценочных средств (форм отчётностей) по практике, показатели и критерии оценивания по каждому оценочному средству (форме отчётности), а также шкала оценки отражены в индивидуальном задании по практике (Приложения 2).

Требования к, различного рода, индивидуальным заданиям и образцы оформления отчетной документации по практике содержатся в Приложении 3 к рабочей программе практики.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Власова, И.А. Оздоровительный фитнес : учеб. пособие / О.А. Иваненко; Челяб. гос. ин-т культуры; И.А. Власова - Челябинск : ЧГИК, 2017 - 161 с. : ил. - ISBN 978-5-94839-628-6 .- URL: https://rucont.ru/efd/788036
2. Махоткина, Е.С. Детский фитнес / Е.С. Махоткина // Обучение дошкольников .— 2015 - №4 - С. 83-89 - URL: https://rucont.ru/efd/392250

– дополнительная литература:

1. Вайсбург, А.В. Фитнес как неотъемлемая черта образа жизни современной женщины в России / А.В. Вайсбург // Вестник экономики, права и социологии - 2022 -№1 .-С. 128-130 - URL: https://rucont.ru/efd/892417
2. Власова, И.А. Оздоровительный фитнес : учеб. пособие / О.А. Иваненко; Челяб. гос. ин-т культуры; И.А. Власова .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-628-6 .— URL: https://rucont.ru/efd/788036
3. Инструктор по физической культуре / гл. ред. М. Ю. Парамонова; учред, и изд. Т. В. Цветкова. – Москва: Творческий центр Сфера, 2023. – № 4. – 113 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=707570. – ISSN 2220-1467. – Текст: электронный.
4. Егорова, Н.В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н.В. Егорова, Е.Ю. Андриянова // Вестник спортивной науки .— 2011 .— №4 .— С. 66-69 .— URL: https://rucont.ru/efd/256342
5. Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес: [12+] / Б. Кафка, О. Йеневайн; худож. Е. Ильин. – Москва: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=461318 (дата обращения: 14.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст: электронный.
6. Осокина, Е.А. Фитнес в системе адаптивного физического воспитания женщин-инвалидов по слуху / О.Н. Степанова; Е.А. Осокина. — Иваново: Ивановский государственный университет, 2014. — 157 с. — URL: https://rucont.ru/efd/300485
7. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших щкольников / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова. —: [Б.и.], 2011. — 84 с. — URL: https://rucont.ru/efd/49355
8. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин - М.: Спорт, 2016. – 464 с. https://www.powerskater.ru/ssl/u/f7/270920629811eda4fc9b89ea514b42/-/Issurin_V._Podgotovka_sportsmenov_XXI_veka.pdf

Интернет ресурсы:

1. Российское образование: Федеральный образовательный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.edu.ru/ свободный.

2. Российская электронная школа [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://resh.edu.ru/ свободный.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://window.edu.ru/ свободный.
4. Образовательные сайты и порталы. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://school2100.com/ свободный.
5. Образовательная система 2100. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://uroki-fgos.ru/
6. Информационный портал «Уроки по ФГОС». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://multiurok.ru/ свободный.
7. Электронные научные библиотеки и каталоги открытого доступа
8. http://elibrary.ru
9. Научная электронная библиотека, система РИНЦ.
10. Справочно-информационные и образовательные сайты и порталы:
11. http://www.fipi.ru/
12. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
13. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://biblioclub.ru/;
14. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» - https://www.rucont.ru/;
15. Консультант Плюс http://www.consultant.ru/
16. Методическое хранилище Ивановского института развития образования.- http://www.iroio.ru/;

Программное обеспечение:

Для подготовки отчета студенты составляют библиографию, используя электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При справочной поддержке студенты используют Правовую информационную систему Консультант Плюс и Гарант.

Для организации практики и в процессе её проведения используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивиру Касперского, 1С университет

10. Материально-техническое обеспечение практики

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
2. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины Наталья Борисовна Павлюк, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта , кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта
«28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1. **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры,
протокол № 6
от «28» января 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы
Фитнес-технологии и массовый спорт

Квалификация выпускника
бакалавр

Шуя

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной практике, ознакомительной практике

№ п/п	Контролируемые виды работ и заданий по разделам (этапам) практики[1]	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Форма промежуточной аттестации
1	Установочная конференция на факультете (ознакомление с программой практики, базами практики, содержанием отчетной документации, требованиям к ее оформлению)	ОПК-1, ОПК-3	Отметка в журнале посещаемости.	Зачет с оценкой
2	Встреча и беседа с руководителем образовательной организации и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, тренерами, медицинскими работниками).	ОПК-1, ОПК-3	Запись в дневнике	Зачет с оценкой
3	Изучение технологии планирования профессионально-педагогической деятельности педагога дополнительного образования (фитнес - тренера).	ОПК-1, ОПК-3	Индивидуальный план работы студента на период практики	Зачет с оценкой
4	Изучение и составление документов планирования и контроля, в соответствии с которыми осуществляется дополнительное физкультурное образование в фитнес -центрах.	ОПК-1, ОПК-3	План тренировочных занятий на месяц	Зачет с оценкой
5	Посещение тренировочных занятий в фитнес-центре с руководителем практики от ответственной кафедры. Участие в подготовке и проведении фитнес-тренировок.	ОПК-1, ОПК-3	Запись в дневнике	Зачет с оценкой

[1] Наименование видов работ и заданий по разделам (этапам) практики должно соответствовать п. 5 рабочей программы практики.

6	Разработка по согласованию с тренером конспектов индивидуальных и групповых тренировочных занятий для клиентов разного уровня подготовки и востребованности.	ОПК-1, ОПК-3	Конспекты тренировочных занятий (2 занятия-индивидуальные, 2 - групповые)	Зачет с оценкой
7	Проведение разработанных групповых занятий для людей разного уровня подготовки по физической культуре (под руководством тренера). Проведение самоанализа проведенных секционных занятий (тренировки) по физической культуре.	ОПК-1, ОПК-3	Анализ проведенных занятий, выявить трудности и ошибки, выделить удачные моменты, внести соответствующие коррективы в конспекты (записи в дневнике).	Зачет с оценкой
8	Подбор тестов для проведения само обследования людей, занимающихся в фитнес-центре. Планирование и проведение педагогического тестирования определенной возрастной группы.	ОПК-1, ОПК-3	Протокол обследования физической и функциональной подготовленности	Зачет с оценкой
9	Подготовка документации	ОПК-1, ОПК-3	Анализ выполненных заданий и подготовка дневника практиканта	Зачет с оценкой
10	Составление и оформление отчета по практике	ОПК-1, ОПК-3	Текстовый отчет по практике с приложениями	Зачет с оценкой
11	Промежуточная аттестация. Сдача зачета с оценкой по практике.	ОПК-1, ОПК-3	Подготовка отчетной презентации (индивидуальной/групповой)	Зачет с оценкой

ПАСПОРТА КОМПЕТЕНЦИЙ

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

1. Основные характеристики компетенции и индикаторы достижения компетенции

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения по ОПК
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем	Знать: – морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; – влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; – биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; – биомеханику статических положений и различных видов движений человека; – биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; – физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; – физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; – физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; – физиологические и

		организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и	биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; – анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; – психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; – основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; – положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; – специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; – целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; – методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; – основные и дополнительные формы занятий; – документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; – организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; – терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; – принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по

		классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-1.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность	гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; – содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; – правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; – способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; – терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; – средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; – методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; – способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; – виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. Уметь: – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – оценивать эффективность статических положений и движений человека; – применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между

		статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и	процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; – учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; – повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; – поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; – планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; – планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; – определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта; – ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; – решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; – определять средства и

		спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику	величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; – использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; – определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; – определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; – подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; – подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; – раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; – планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. Иметь опыт: – использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

		обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся.	– проведения анатомического анализа физических упражнений; – биомеханического анализа статических положений и движений человека; – планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; – планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; – планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; – составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; – планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); – планирования мероприятий активного отдыха обучающихся.

2. Дисциплины и практики, направленные на формирование компетенции

Код по учебному плану	Наименование дисциплины (модуля), практики и др.	Курс/семестр
Б1.О.06	Физическая культура и спорт	1/1
Б1.О.11	Биохимия человека	1/1
Б1.О.12	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	1/1
Б1.О.15	Теория и методика физической культуры	1/1
Б1.О.16	Анатомия человека	1/1,2
Б1.О.23	Теория и методика обучения легкой атлетике	1/1,2
Б1.О.22	Теория и методика обучения гимнастике	1/2
Б1.О.24	Теория и методика обучения лыжной подготовке	1/2
Б1.О.50	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура	1,2,3/1,2,3,4,5,6
Б1.О.25	Биомеханика двигательной деятельности	2/3
Б1.О.29	Технологии и методики фитнес-тренировки	2,3/3,4,5
Б1.О.33	Теория и методика обучения плаванию	2/3,4
Б1.О.32	Подвижные игры с методикой преподавания	2/4
Б1.О.39	Массовый спорт	3/5,6
Б1.О.40	Спортивные игры с методикой преподавания	3/5,6
Б1.О.41	Гигиена физического воспитания и спорта	3/6
Б1.О.42	Психология физического воспитания и спорта	3/6
Б2.О.01(У)	Учебная практика, ознакомительная практика	3/6
Б2.О.02(П)	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ	3/7
Б1.О.47	Туризм и спортивное ориентирование	4/7
Б2.О.03(П)	Производственная практика, профессионально-	4/8

	ориентированная практика, в фитнес-центре	
Б2.О.04(Пд)	Производственная практика, преддипломная практика	4/8
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	4/8
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	4/8

ОПК-3. 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.

1. Основные характеристики компетенции и индикаторы достижения компетенции

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения по ОПК
Обучение и развитие	ОПК-3. 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	ОПК-3.1. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для	Знать: – историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; – значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; – воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; – терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; – средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; – основы обучения гимнастическим упражнениям; – способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; – основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные

		выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами	дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); – методики обучения технике легкоатлетических упражнений; – методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; – методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; – правила и организацию соревнований в легкой атлетике; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; – основы техники способов передвижения на лыжах; – методики обучения способам передвижения на лыжах; – методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; – методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; – основы техники способов плавания и прикладного плавания; – методики обучения способам плавания; – методики развития физических качеств средствами плавания; – методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; – средства спортивных и

		лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического; психолого-педагогические	подвижных игр и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; – основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; – способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; – организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; – организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; – способы повышения эффективности педагогического процесса; – психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. Уметь: – применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; – использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного

		приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-3.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться	спорта; – распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; – показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; – использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); – использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; – организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; – контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; – оценивать качество выполнения упражнений в

		спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля	гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; – определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; – использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; – проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; – осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; – анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; – анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; – формировать основы физкультурных знаний; – нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей

		физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической	обучающихся; – применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся. Иметь опыт: – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; – владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; – владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; – владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; – владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; – владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; – проведения фрагмента занятия с использованием средств гимнастики; – проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; – составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; – проведения фрагмента занятия с использованием средств подвижных и спортивных игр; – участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;

		подготовленности обучающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента занятия с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента занятия с использованием средств подвижных и спортивных	– проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; – проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); – проведения мероприятий активного отдыха обучающихся.

		игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся.	

2. Дисциплины и практики, направленные на формирование компетенции

Код по учебному плану	Наименование дисциплины (модуля), практики и др.	Курс/семестр
Б1.О.23	Теория и методика обучения легкой атлетике	1/1,2
Б1.О.22	Теория и методика обучения гимнастике	1/2
Б1.О.24	Теория и методика обучения лыжной подготовке	1/2
Б1.О.33	Теория и методика обучения плаванию	2/3,4
Б1.О.29	Технологии и методики фитнес-тренировки	2,3/3,4,5
Б1.О.32	Подвижные игры с методикой преподавания	2/4
Б1.О.37	Теоретико-методические основы занятий фитнесом с контингентом различных возрастных групп	3/5
Б1.О.39	Массовый спорт	3/5,6
Б1.О.40	Спортивные игры с методикой преподавания	3/5,6
Б2.О.01(У)	Учебная практика, ознакомительная практика	3/6
Б2.О.02(П)	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ	3/7
Б1.О.47	Туризм и спортивное ориентирование	4/7
Б2.О.03(П)	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре	4/8
Б2.О.04(Пд)	Производственная практика, преддипломная практика	4/8
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	4/8
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	4/8

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций ОПК-1, ОПК-3

Формой промежуточной аттестации по учебной практике, ознакомительной является зачёт с оценкой. Зачёт проводится в форме оценивания результатов прохождения практики, представленных студентов в виде текстового отчёта по практике с приложениями.

Оценка результатов прохождения практики при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости (70 баллов) и результатов, полученных на зачёте (30 баллов). Оценка на зачёте по результатам практики выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов прохождения учебной практики при рейтинговой системе оценивания

Очная форма обучения

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Приложение 2. **Примерное индивидуальное задание по практике**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ ПО ПРАКТИКЕ

Студент (Ф.И.О.) _____
Факультет _____
Курс, группа _____
Направление подготовки _____
Направленность (профиль/и) _____
Форма обучения _____

Вид практики	
Тип практики	
Направленность практики (при наличии)	
Форма проведения практики	
Объём практики (в неделях, в зачетных единицах)	
Сроки проведения практики	
База практики	
Руководитель практики от факультета	Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, должность
Руководители практики от ответственных кафедр	

1.Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с индикаторами формируемых компетенций

В результате прохождения практики обучающийся должен:

Знать:

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их
- применения;
- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;
- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;

- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;
- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;
- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;
- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

Уметь:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию,

лыжной подготовке;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;

Владеть:

- методами использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся;

2. Содержание практики (виды работы и задания по разделам (этапам) практики)

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Неделя практики	Виды работы и задания по разделам (этапам) практики, включая работу по выполнению индивидуального задания по практике	Трудоемкость в часах	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
1.	Подготовительный этап	1	Установочная конференция на факультете (ознакомление с программой практики, базами практики, содержанием отчетной документации, требованиям к ее оформлению)	3	Отметка в журнале посещаемости.
		1	Встреча и беседа с руководителем образовательной организации и коллективом базы практики (заместителями руководителя организации, тренерами, медицинскими работниками).	4,75	Запись в дневнике
2	Основной этап	1-2	Изучение технологии планирования профессионально-педагогической деятельности педагога дополнительного образования (фитнес - тренера).	15	Индивидуальный план работы студента на период практики

		1-2	Изучение и составление документов планирования и контроля, в соответствии с которыми осуществляется дополнительное физкультурное образование в фитнес -центрах.	15	План тренировочных занятий на месяц
		1-4	Посещение тренировочных занятий в фитнес-центре с руководителем практики от ответственной кафедры. Участие в подготовке и проведении фитнес-тренировок.	80	Запись в дневнике
		1-4	Разработка по согласованию с тренером конспектов индивидуальных и групповых тренировочных занятий для клиентов разного уровня подготовки и востребованности.	10	Конспекты тренировочных занятий (2 занятия-индивидуальные, 2 - групповые)
		3-4	Проведение разработанных групповых занятий для людей разного уровня подготовки по физической культуре (под руководством тренера). Проведение самоанализа проведенных секционных занятий (тренировки) по физической культуре.	11,5	Анализ проведенных занятий, выявить трудности и ошибки, выделить удачные моменты, внести соответствующие коррективы в конспекты (записи в дневнике).
		3-4	Подбор тестов для проведения само обследования людей, занимающихся в фитнес-центре. Планирование и проведение педагогического тестирования определенной возрастной группы.	11,5	Протокол обследования физической и функциональной подготовленности
3	Заключительный этап	4	Подготовка документации	6,5	Анализ выполненных заданий и подготовка дневника практиканта
		4	Составление и оформление отчета по практике	3	Текстовый отчет по практике с приложениями
		4	Промежуточная аттестация. Сдача зачета с оценкой по практике.	0,25	Подготовка отчетной презентации (индивидуальной/групповой)

3. Формы отчётности по результатам практики
Формы отчётности для промежуточной аттестации

№ п/п	Формы отчётности	Сроки представления отчётности
1.	Характеристика структуры учебно-тренировочной среды профильной организации	
2.	Изучение технологии планирования профессионально-педагогической деятельности педагога дополнительного образования (фитнес - тренера).	

№ п/п	Формы отчётности	Сроки представления отчётности
3.	Разработка по согласованию с тренером конспектов индивидуальных и групповых тренировочных занятий для клиентов разного уровня подготовки и востребованности.	
4.	Проведение разработанных групповых занятий для людей разного уровня подготовки по физической культуре (под руководством тренера).	
5.	Проведение самоанализа проведенных секционных занятий (тренировки) по фитнесу	
6.	Планирование и проведение первичного тестирования по определению физической и функциональной подготовленности	
7.	Дневник практики (как приложение к текстовому отчёту).	
8.	Отзыв-характеристика руководителя практики от профильной организации о работе студента в период практики.	
9.	Текстовый отчет о прохождении практики с приложениями в папке с титульным листом.	

4. Шкала итогового оценивания результатов практики по формам итогового контроля

Критерии	**Оценки в баллах**
Текущая работа (70 баллов)	
1. Характеристика структуры учебно-тренировочной среды профильной организации	**5**
2. Разработка по согласованию с тренером конспектов индивидуальных (2) и групповых (2) тренировочных занятий для клиентов разного уровня подготовки и востребованности.	**20**
3. Проведение разработанных групповых занятий для людей разного уровня подготовки по физической культуре (под руководством тренера).	**20**
4. Проведение самоанализа проведенных секционных занятий (тренировки) по фитнесу	**5**
5. Планирование и проведение первичного тестирования по определению физической и функциональной подготовленности (Протокол)	**10**
6. Дневник практики	**10**
Итого	**70**
Промежуточная аттестация (30 баллов)	
7. Отзыв-характеристика руководителя практики от профильной организации о работе студента в период практики.	**5**
8. Текстовый отчет о прохождении практики	**10**
9. Защита отчета	**15**
Итого	**30**

Руководитель практики от Шуйского филиала ИвГУ –руководитель практики от факультета
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Н.Б. Павлюк _____
(должность, Фамилия И.О., подпись, дата)

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель практики
от профильной организации директор фитнес клуба Ассорти_____
(должность, Фамилия И.О., подпись, дата)

С индивидуальным заданием по практике ознакомлен:
Иванов И. И. 10.03.2026
(Фамилия И.О. студента, подпись, дата)

Пример оформления

Календарное планирование видов работы по учебной практике, ознакомительной

Календарное планирование составлено студентом 3 курса 2 группы ФФК очной формы обучения Ивановым Иваном Ивановичем на основе рабочей программы учебной практики и индивидуального задания по практике на базе фитнес центра…… городского округа Шуя Ивановской области

№п/п	Название видов работы	Задания по видам работы	Формы отчётности	Сроки исполнения
1.	Планирование деятельности в соответствии с программой практики согласование планирования с руководителем практики от профильной организации.	Спланировать виды работы в соответствии с программой практики, согласовать план с руководителем и руководителем практики от профильной организации.	Календарное планирование видов работы на период практики	*Дата/месяц/ год*
2.	Ознакомление средствами и методами сбора первичной диагностической информации по физической и функциональной подготовленности занимающихся	Познакомиться с методиками тестирования физической и функциональной подготовленности занимающихся	Описание методик	
3.	Составление протоколов тестирования.	Составить протоколы тестирования	Протоколы тестирования	
4.	Разработка конспектов тренировочных занятий (2 занятия - индивидуальные, 2 - групповые)	Разработать конспекты занятия	Конспект	*Дата/месяц/ год*
5.	Отражение всех видов работы в дневнике прохождения практики по дням.	Отражать все виды работы в дневнике прохождения практики по дням.	Дневник прохождения практики	*Дата/месяц/ год*
6.	Работа с литературой, чтение научной и научно-методической литературы, пополнение, систематизация и оформление списка литературы в соответствии с установленными требованиями.	Составить список литературы в соответствии с установленными требованиями.	Список литературы	*Дата/месяц/ год*
7.	Подбор тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности	Описать тесты по физической и функциональной подготовленности с методикой проведения	тесты	*Дата/месяц/ год*
8.	Анализ материалов	Проанализироват	Текст,	*Дата/месяц/*

	тестирования.	ь материалы тестирования .	посвящённого анализу результатов уровня физической и функциональной подготовленност и занимающихся	*год*
9.	Посещение тренировочных занятий	Посетить занятия фитнес тренеров	Сделать анализ	*Дата/месяц/ год*
10.	Сбор, обработка и анализ полученной информации в результате наблюдений, изучения документов, Изучение физкультурно-спортивной базы;	Провести анализ состояния материально-технической база и документов	Анализ материально-технической база с фото материалами	*Дата/месяц/ год*
11.	Анализ плана осуществляемых мероприятий, режимов работы, организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в организации (фитнес центре)	Провести анализ мероприятий, режимов работы, организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в организации (фитнес центре)	Анализ проведенных занятий, выявить трудности и ошибки, выделить удачные моменты, внести соответствующие коррективы в конспекты	*Дата/месяц/ год*
12.	Участие и оказание помощи в организации и проведении тренировочных занятий	Участие в организации и проведении групповых занятий	Отчет о занятиях	*Дата/месяц/ год*
13.	Оформление отчёта по практике	Оформить отчёт по практике	Отчёт по практике с приложениями.	*Дата/месяц/ год*

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ЗАДАНИЕ РЕКОНСТРУКТИВНОГО УРОВНЯ
по учебной практике, ознакомительной практике

Задание: Разработать недельный цикл тренировки, основанный на комплексе упражнений для всех крупных мышечных групп.

Программа тренировок рассчитана на три силовых тренировочных дня в неделю, это могут быть следующие дни: понедельник – среда—пятница или вторник – четверг – суббота или любые другие дни, главное, чтобы между тренировочными днями был отдых в 1 – 2 дня.

№	Упражнение	Количество подходов	Количество повторений
День первый. Спина, Бицепс, Пресс.			
1	Подтягивание на перекладине или тяга верхнего блока к груди	3-4	12-15
2	Тяга штанги в наклоне к поясу	3	12-15
3	Тяга на горизонтальном блоке	3	12-15
4	Подъем штанги на бицепс стоя средним хватом	4	12-15
5	Подъем туловища из положения лежа	3	максимальное
6	Боковые наклоны с гантелью	3	15 на каждую сторону
День второй. Ноги, Плечи.			
1	Приседания со штангой на плечах	4	12-15
2	Выпады со штангой (или гантелями) на плечах	3	12-15
3	Румынская становая тяга	3	12-15
4	Подъем на носках стоя с гантелями, поочередно стоя на одной ноге	3	15 на каждую ногу
5	Жим гантелей сидя	3	12-15
6	Подъемы гантелей вперед попеременно	3	12-15
7	Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед	3	12-15
День третий. Грудь, Трицепс, Пресс.			
1	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3-4	12-15
2	Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх под углом в 45 градусов	3	12-15
3	Отжимание на брусьях	3	12-15
4	Разгибания рук на блоке на трицепс	3	12-15
5	Подъем ног в висе на специальном станке, где есть спинка для упора спины	3	максимальное
6	Подъемы туловища на пресс с поворотом корпуса	3	12-15

Общие рекомендации:

1. Тренировку следует начинать через полтора – два часа после приема пищи, но не позднее, чем за два часа до сна. Идеальное время занятий с 17.00 до 19.00 или с 11.00 до 13.00.

2. Перед началом занятий важно уделить 5 – 10 минут разминке. Это могут быть прыжки на скакалке или ходьба на месте, высоко поднимая бедро. Или выполнение упражнения на кардиотренажерах – ходьба на беговой дорожке, вело тренажер, эллипс. В продолжение разминки идут вращения конечностями, наклоны, повороты торса, махи, упражнения на гибкость и растяжку. Показателем того, что разминка проведена как надо будет легкая испарина, ощущение тепла, прилив сил, приятная легкость в мышцах.

3. Длительность тренировки не должна превышать 60 минут.

4. Не начинать тренировку в плохом самочувствии. От такой тренировки пользы не будет, а вот вероятность получения травмы возрастает.

5. Между упражнениями и подходами необходимо делать отдых от 1 до 3 минут.

6. Во время тренировки важно пить воду для восстановления водно-солевого баланса организма.

7. Не следует гнаться за большими весами, поскольку результат тренировок в огромной степени зависит от правильного выполнения упражнения, т.е. техники его выполнения.

8. Количество повторений в подходе зависит от цели тренировок. Новичкам и людям, нацеленным на жиросжигание и усушку тела следует выполнять 12-15 повторений в 3 подходах, людям, работающим на массу, следует сократить количество повторений до 6-8 в 3-5 сетах, однако делать это нужно постепенно.

9. Если выполнение какого — либо упражнения будет вызывать дискомфорт, а тем более боль, следует немедленно прекратить его выполнение. Существует достаточное количество упражнений, и одно, можно заменить другим, таким, которое не будет вызывать дискомфорт или другие не приятные ощущения, а будет работать на благо и развивать тело.

10. Стоит завести тетрадь тренировок, куда следует записывать план тренировки, выполненные упражнения, подходы, повторы, веса с которыми занимались в конкретный день

Критерии оценки

Оценки в баллах	Критерии
Соответствие оформления требованиям, установленным к конспекту	
16	полное соответствие оформления требованиям
12	наличие в оформлении от 1 до 2 существенных ошибок и неточностей
7	наличие в оформлении от 3 до 5 существенных ошибок и неточностей
0	наличие в оформлении свыше 5 существенных ошибок и неточностей

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ЗАДАНИЕ РЕКОНСТРУКТИВНОГО УРОВНЯ
по учебной практике, ознакомительной практике

Задание: Составить протокол первичного тестирования

Дата_____

Фамилия, Имя, Отчество _____

Возраст _____ Пол_____

Цель занятий _____ – общеукрепляющее воздействие – снижение массы тела (за счет массы жира) – рост мышечной массы – укрепление отдельных мышечных групп – рост физической работоспособности – гибкость

Состояние здоровья _____

_____

Предшествующий опыт тренировок (спортивный анамнез) (за последний год)

– отсутствует – эпизодические занятия – регулярные тренировки 1-2 раза/нед. – регулярные тренировки >раз/нед.

Антропометрические данные:

Длина тела стоя _____ см

Длина тела сидя _____ см

Масса тела _____ кг

Обхват грудной клетки: – пауза _____ см – вдох _____ см – выдох _____ см

Тип телосложения: – астенический – нормостенический – гиперстенический

Кожно-жировая складка – кжс1 ___мм, кжс2____мм, кжс3 _____мм Сумма складок ____ мм

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) _____ мл

Сила мышц кисти (динамометрия) – правая ____ кг, левая ____ кг

Функциональная проба (20 приседаний за 30 с):

В покое: Пульс _____уд./мин АД систолическое _____ мм рт.ст.

АД диастолическое ____ мм рт.ст.

После 20 приседаний за 30 с.:

1 мин – Пульс – _____, АД сист. _____, АД диаст. _____

2 мин – Пульс – _____, АД сист. _____, АД диаст. _____

3 мин – Пульс – _____, АД сист. _____, АД диаст. _____

4 мин – Пульс – _____, АД сист. _____, АД диаст. _____

5 мин – Пульс – _____, АД сист. _____, АД диаст. _____

Протокол первичного тестирования (обратная сторона)

Дата _____ ФИО_____(м/ж) Возраст _____

Оценка показателей физического развития

Параметры	Значение	Оценка
Длина тела (см)		средняя, выше среднего, ниже среднего
Разностный индекс (см)		(не) пропорциональное телосложение
Масса тела фактическая (кг)		близка к оптимальной (да), (нет)
Масса тела рекомендуемая(по типу телосложения)		
Процент содержания жира		оценка в баллах по возрастным нормам

Оптимальный процент жира		
Экскурсия грудной клетки (см)		средняя, выше, ниже средней
Жизненная емкость легких		в пределах нормы, ниже/выше должной
Жизненная емкость должная		
Жизненный индекс (мл/кг)		средний, выше, ниже среднего
Силовой индекс (динамометр.)		средний, выше, ниже среднего

Общая оценка физического развития:

Физическое развитие: _____

Пропорциональное / непропорциональное телосложение

С нормальным (избыточным, недостаточным) весом

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы

Тип реакции ССС на нагрузку: _____

Рекомендуемые тренировки: ·

Тренировки в воде (плавание, аквааэробика)_____ .
Дыхательная гимнастика, фитнес-йога _____
Бег, кардиотренажеры _____ .
Спортивные игры _____ .
Аэробика _____ .
Тренажерный зал _____ .
Единоборства _____
Частота тренировок в неделю _____
Длительность тренировки _____
Тренировочный диапазон пульса _____ уд./мин
Углубленное медицинское обследование _____
Дополнительные тестирования _____
Врачебно-педагогические наблюдения _____
Повторное тестирование _____

Составитель _____ И.О. Фамилия
УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры протокол от «___»_____20__ г., №___

Заведующий кафедрой _____ И.О. Фамилия
«____»_____20___г.

Примечание. К комплекту задач (заданий) прилагаются разработанные преподавателем и утвержденные на заседании кафедры критерии формирования оценки и шкала оценивания.

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Все задания выполнены в полном объеме в соответствии с требованиями	85-100 баллов (5 – отлично)
Задания выполнены в полном объеме, при этом имеются неточности в оформлении, в содержании имеются 1-2 ошибки	71-84 балла (4 – хорошо)
Выполнены все задания. В оформлении и в содержании допущены от 3 до 5 существенных ошибок и неточностей	61-70 баллов (3 – удовлетворительно)
Наличие в содержании и оформлении свыше 5 существенных ошибок и неточностей	Менее 60 баллов (2 – неудовлетворительно)
61 и более баллов	Зачтено
60 и менее баллов	не зачтено

Составитель _____ Н.Б. Павлюк

УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры протокол от «___»_____20__ г., № ___
Заведующий кафедрой _____ Н.Б. Павлюк
«____»_____20___ г.