

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.07.2022 №612 «О переименовании Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» и о внесении изменений в устав Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» считать Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМИТ) **с 21 июля 2022 года** Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (РУС «ГЦОЛИФК»).

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта,  
философии и социологии**

**ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

**Учебная практика**

(вид практики)

**Б2.О.01(У) Ознакомительная практика**  
(тип практики)

Направление подготовки:

**49.04.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Теория, методика и технологии фитнеса»  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа практики утверждена и рекомендована  
на заседании кафедры ИЦФКиСФиС  
Протокол № 1 от «20» октября 2020г.

Рабочая программа практики обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа практики обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Гржебина Людмила Михайловна – кандидат социологических наук, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РГУФКСМиТ

Балаева Ольга Евгеньевна – кандидат философских наук, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РГУФКСМиТ

Рабочая программа практики согласована с кафедрой истории цивилизации,  
физической культуры и спорта, философии и социологии

## **1.Цели и задачи прохождения практики**

**Целью** прохождения практики является: ознакомление магистрантов с исследованиями, проводимыми на базе практике, выработка навыков и компетенций по сбору, обработке, систематизации и аналитическому обобщению социологических данных и информации, по реализации социологических проектов.

Для достижения цели ознакомительной практики служат следующие **задачи**:

- обучение самостоятельной разработке программы конкретного социологического исследования;
- приобретение опыта коллективной работы в проведении социологических исследований и организации проектной деятельности, требующих применения профессиональных знаний и умений;
- вовлечение магистрантов в коллективные исследовательские проекты, в которых принимает участие профессорско-преподавательский состав кафедры философии и социологии и всего университета.

Практика реализуется на русском языке.

## **2.Вид практики, способ и формы (форма) ее проведения**

**Вид практики:** учебная практика.

**Тип практики:** Б2.О.01(У) Ознакомительная практика.

Практика проводится в форме – дискретно – очная форма обучения, а также в форме практической подготовки, следующим **способом**: стационарно.

Практика проводится в форме – рассредоточенной – заочная форма обучения, а также в форме практической подготовки, следующим **способом**: стационарно.

## **3.Место практики в структуре ООП (ОПОП)**

Ознакомительная практика Б2.О.01(У) является учебной практикой и относится к обязательной части блока 2 «Практика» ООП (ОПОП).

Для прохождения практики магистрантам необходимо владеть знаниями по Истории и методологии науки и иметь представления об актуальных проблемах профессиональной области знаний. Ознакомительная практика является частью магистерской подготовки обучающегося, будучи площадкой для применения знаний и умений, полученных на занятиях по общенаучным, профессиональным и профильным дисциплинам.

Прохождение данной учебной практики является базой для последующего освоения программного материала таких учебных дисциплин и видов деятельности как «Технология и методика эмпирического исследования», «Профессионально-ориентированная практика», «Научно-исследовательская работа», «Преддипломная практика».

**4.Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по практике  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-1	<b>Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</b>	1	1,2
УК-1.4.	Умеет проводить критический анализ научных, научно-методических и учебно-методических материалов для выделения научной проблемы	1	1,2
ОПК-5	<b>Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации</b>	1	1,2
ОПК-5.2.	Умеет определять проблемы в организации образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и разрабатывать мероприятия по её совершенствованию;	1	1,2
ОПК-8	<b>Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний</b>	1	1,2
ОПК-8.1.	Знает теоретические основы и технология научно-исследовательской деятельности, суть и логика проведения и проектирования научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта;	1	1,2

**5.Объем, продолжительность и содержание практики, формы отчетности.**

Общий объем практики составляет 4 зачетные единицы, продолжительность – 2.6 недели (очная форма обучения), 144 академических часа (в соответствии с учебным планом)

**Содержание практики**

**Очная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел практики</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся</b>	<b>Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)</b>	<b>Форма отчетности по практике (по семестрам)</b>
<b>1</b>	<b>Подготовительный этап</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	
1.1.	Установочная конференция		Знакомство с целями и задачами практики. Знакомство с планом, графиком прохождения практики.	6	
1.2.	Разработка индивидуального плана		Оформление индивидуального плана работы.	4	
<b>2</b>	<b>Основной этап</b>	<b>1</b>		<b>112</b>	
2.1.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	1	Определение вида КСИ	10	
2.2.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	1	Разработка программы КСИ	15	
2.3.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	1	Разработка анкеты и/или гайда	15	
2.4.	Полевой этап исследования	1	Проведение анкетирования и/или интервьюирования	22	
2.5.	Обработка данных	1	Подготовка собранной информации к обработке и обработка	20	
2.6.	Анализ информации	1	Изучение полученных документов; сопоставление по различным показателям; подтверждение или опровержение гипотез; выявление тенденций и закономерностей.	20	
2.7.	Подготовка отчета	1	Оформление основных результатов в виде аналитического отчета	10	

<b>3</b>	<b>Заключительный этап</b>	1	Итоговая конференция	<b>22</b>	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>144</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

<b>№</b>	<b>Раздел практики</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся</b>	<b>Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)</b>	<b>Форма отчетности по практике (по семестрам)</b>
<b>1</b>	<b>Подготовительный этап</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	
1.1.	Установочная конференция	1	Знакомство с целями и задачами практики. Знакомство с планом, графиком прохождения практики.	6	
1.2.	Разработка индивидуального плана	1	Оформление индивидуального плана работы.	4	
<b>2</b>	<b>Основной этап</b>	<b>1,2</b>		<b>112</b>	
2.1.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	1	Определение вида КСИ	10	
2.2.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	1	Разработка программы КСИ	15	
2.3.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	1	Разработка анкеты и/или гайда	15	
2.4.	Полевой этап исследования	1	Проведение анкетирования и/или интервьюирования	22	
2.5.	Обработка данных	2	Подготовка собранной информации к обработке и обработка	20	
2.6.	Анализ информации	2	Изучение полученных документов; сопоставление по различным показателям;	20	

			подтверждение или опровержение гипотез; выявление тенденций и закономерностей.		
2.7.	Подготовка отчета		Оформление основных результатов в виде аналитического отчета	10	
<b>3</b>	<b>Заключительный этап</b>	<b>2</b>	<b>Итоговая конференция</b>	<b>22</b>	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>144</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

## **6. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по практике.**

6.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по практике (Приложение 1 к программе практики).

6.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по практике.

*На подготовительном этапе* практики оценивается индивидуальный план, определяющий направления, содержание и виды деятельности магистранта в период практики.

*В ходе основного этапа* оценивается:

- умение разрабатывать программу КСИ
- умение осуществлять поиск в Интернете статистической и другой информации по объекту исследования,
- умение осуществлять наблюдение функционирования значимых объектов и процессов включения участников в деятельность
- умение проводить стандартизированное анкетирование разными способами (раздаточным, через Интернет и т.д.)
- умение проводить интервьюирование по полустандартизированному сценарию (гайду)
- умение вводить данные в программы обработки данных
- умение транскрибировать аудио-файлы разных уровней сложности

На заключительном этапе оценивается отчет магистранта по результатам прохождения практики.

Отчет должен включать следующие основные структурные элементы:

**Введение** - цель, место, дата начала и продолжительность практики, перечень основных работ и заданий, выполняемых в процессе практики;

**Основная часть** - описание организации работы в процессе практики;

**Заключение** - описание навыков и умений, приобретенных за время практики, индивидуальные выводы о значимости для себя данного вида практики. Отчет должен быть проиллюстрирован таблицами, графиками, схемами, заполненными бланками, рисунками.

Отчет по практике магистрант представляет руководителю практикой. Общую оценку за практику выставляет также ее руководитель.

## **7. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для проведения практики.**

**A). Основная литература:**

1.Балаева О.Е., Гржебина Л.М. Организация и проведение практик в магистратуре по социологии // Методическое пособие по организации всех видов практик для студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению подготовки 39.04.01 «Социология», профиль «Социология физической культуры и спорта». – 2019 - С.45

**Б) Дополнительная литература**

1.Бабосов Е.М. Социология: энцикл. слов. / Е.М. Бабосов; предисл. Г.В. Осипова. - М.: URSS: Либроком, 2009. - 474 с. [182610](#)

2.Добреньков В.И. Социология: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 040200: рек. УМО по клас. унив. образованию / В.И. Добреньков, А.И. Кравченко; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Социол. фак. - М.: Акад. Проект: Alma mater, 2009. - 605 с.: ил. [188452](#)

3.Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": рек. УМО по специальностям пед. образования / Лубышева Людмила Ивановна. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Academia, 2010. - 270 с.: табл. [186156](#)

**B) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1.<https://www.ssa-rss.ru/> : сайт Российского общества социологов (РОС).

Этический кодекс Российского общества социологов (РОС)»

**8. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*–программное обеспечение практики:*

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- 5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
- 6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
- 7.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
- 8.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики**

Для проведения практики используются:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet;
- учебные аудитории для проведения самостоятельной работы обучающихся с указанным выше специализированным оборудованием, комплектом аудиторной мебели, ученической доской;

- залы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, актовый зал;
- видео-, аудиовизуальные средства обучения.

## **10.Методические материалы для обучающихся по проведению практики** (Приложение 3).

В Приложении 3 представлен образец титульного листа отчета, примерного содержания отчета по практике и индивидуального задания.

## **11.Особенности проведения практики для числа лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Учебная практика «Ознакомительная практика» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание практики не создаёт препятствий для её прохождения обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, которым не противопоказано получение высшего образования уровня профессионального образования - магистратура.

При этом, в структурных подразделениях РГУФКСМиТ созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

При получении высшего образования по ООП (ОПОП) обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, указанная в пункте 7 настоящей программы практики и адаптированная в соответствии с особенностями обучающегося, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Продолжительность выполнения отдельных заданий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается по их заявлению на количество времени, согласованное с руководителем практики от РГУФКСМиТ.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе прохождения практики и выполнении отдельных заданий пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При прохождении практики и выполнении отдельных заданий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

1) для слепых:

- задания для выполнения оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера с созданием специализированных условий для слепых, либо зачитываются руководителем практики;
- письменные задания выполняются на компьютере с созданием специализированных условий для слепых;
- обучающимся, при необходимости, предоставляется компьютер с созданием специализированных условий для слепых;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

2) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- обучающимся для выполнения заданий, при необходимости, предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- задания для выполнения, а также инструкция по выполнению заданий оформляются увеличенным шрифтом;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

**3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:**

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- задания предоставляются в печатном и (или) электронном виде;
- дублирование звуковой справочной информации проводимых в процессе практики мероприятий визуально;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

**4) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих личное собеседование по итогам прохождения практики может быть заменено вместо устной формы - на письменную;**

**5) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:**

- письменные задания выполняются на компьютере с созданием специализированных условий;
- задания, выполняемые при организации практики в письменной форме, проводятся в устной форме.

Указанные выше условия предоставляются обучающимся на основании письменного заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по учебной практике «Ознакомительная практика» для обучающихся Института научно-педагогического образования направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Теория, методика и технологии фитнеса» 1 курса очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

Сроки изучения практики 1 семестр на очной и 1,2 семестр на заочной формах обучения  
Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Разработка индивидуального плана прохождения практики.	с 1 по 2 неделю	10 баллов
2	Выполнение индивидуальных заданий	В течение семестра	30 баллов
3	Оформление отчета (качество оформления, включая грамотность изложения, наличие сносок и библиографии, наличие приложений к отчету)	В течение семестра	15 баллов
4	Подготовка доклада, презентация практики в рамках предзащиты	В течение семестра	15 баллов
5	Посещение занятий	В течение семестра	10 баллов
	Дифференцированный зачет		20 баллов
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	<i>Не предполагается</i>	

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по практике, завершающейся экзаменом, дифференцированным зачётом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки		2 Неудовлетворительно	3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### **Шкала успеваемости по практике при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК)»



## **Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии**

### **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПРАКТИКИ**

#### **Учебная практика**

(вид практики)

#### **Б2.О.01(У) Ознакомительная практика**

(тип практики)

Направление подготовки: **49.04.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Теория, методика и технологии фитнеса»  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

## **1. Цели и задачи прохождения практики**

**Целью** прохождения практики является: ознакомление магистрантов с исследованиями, проводимыми на базе практике, выработка навыков и компетенций по сбору, обработке, систематизации и аналитическому обобщению социологических данных и информации, по реализации социологических проектов.

Для достижения цели ознакомительной практики служат следующие **задачи**:

- обучение самостоятельной разработке программы конкретного социологического исследования;

- приобретение опыта коллективной работы в проведении социологических исследований и организации проектной деятельности, требующих применения профессиональных знаний и умений;

- вовлечение магистрантов в коллективные исследовательские проекты, в которых принимает участие профессорско-преподавательский состав кафедры философии и социологии и всего университета.

## **2. Вид практики, способ и формы (форма) ее проведения**

**Вид практики:** учебная практика.

**Тип практики:** Б2.О.01(У) Ознакомительная практика.

Практика проводится в форме – дискретно – очная форма обучения, а также в форме практической подготовки, следующим **способом**: стационарно.

Практика проводится в форме – рассредоточенной – заочная форма обучения, а также в форме практической подготовки, следующим **способом**: стационарно.

## **3. Объем, продолжительность и содержание практики, формы отчетности.**

Общий объем практики составляет 4 **зачетные единицы**, продолжительность - 2,6 недели (очная форма обучения), **академических часов** (в соответствии с учебным планом) -144.

Форма отчетности: дифференцированный зачет

### **Содержание практики**

#### **Очная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел практики</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся</b>	<b>Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)</b>	<b>Форма отчетности по практике (по семестрам)</b>
<b>1</b>	<b>Подготовительный этап</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	
1.1.	Установочная конференция		Знакомство с целями и задачами практики. Знакомство с планом, графиком прохождения практики.	6	
1.2.	Разработка индивидуального плана		Оформление индивидуального плана работы.	4	
<b>2</b>	<b>Основной этап</b>	<b>1</b>		<b>112</b>	
2.1.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	в 1	Определение вида КСИ	10	
2.2.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	в 1	Разработка программы КСИ	15	
2.3.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	в 1	Разработка анкеты и/или гайда	15	
2.4.	Полевой этап исследования	1	Проведение анкетирования и/или интервьюирования	22	
2.5.	Обработка данных	1	Подготовка собранной информации к обработке и обработка	20	
2.6.	Анализ информации	1	Изучение полученных документов; сопоставление по различным показателям; подтверждение или опровержение гипотез; выявление тенденций и закономерностей.	20	
2.7.	Подготовка отчета	1	Оформление основных результатов в виде	10	

			аналитического отчета		
<b>3</b>	<b>Заключительный этап</b>	<b>1</b>	<b>Итоговая конференция</b>	<b>22</b>	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>144</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

<b>№</b>	<b>Раздел практики</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся</b>	<b>Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)</b>	<b>Форма отчетности по практике (по семестрам)</b>
<b>1</b>	<b>Подготовительный этап</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	
1.1.	Установочная конференция	1	Знакомство с целями и задачами практики. Знакомство с планом, графиком прохождения практики.	6	
1.2.	Разработка индивидуального плана	1	Оформление индивидуального плана работы.	4	
<b>2</b>	<b>Основной этап</b>	<b>1,2</b>		<b>112</b>	
2.1.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	1	Определение вида КСИ	10	
2.2.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	1	Разработка программы КСИ	15	
2.3.	Участие в семинарах (мозговой штурм)	1	Разработка анкеты и/или гайда	15	
2.4.	Полевой этап исследования	1	Проведение анкетирования и/или интервьюирования	22	
2.5.	Обработка данных	2	Подготовка собранной информации к обработке и обработка	20	
2.6.	Анализ информации	2	Изучение полученных документов; сопоставление по различным показателям;	20	

			подтверждение или опровержение гипотез; выявление тенденций и закономерностей.		
2.7.	Подготовка отчета		Оформление основных результатов в виде аналитического отчета	10	
<b>3</b>	<b>Заключительный этап</b>	<b>2</b>	<b>Итоговая конференция</b>	<b>22</b>	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>144</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

# **Методические материалы для обучающихся по проведению практики**

## *ФОРМА и ОБРАЗЕЦ ОТЧЕТА*

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное образовательное учреждение высшего  
образования «Российский государственный университет физической  
культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

## ОТЧЕТ

## **о прохождении Учебной практики (вид практики)**

## **Б2.О.01(У) Ознакомительная практика (тип/этап практики)**

**Сроки практики:** \_\_\_\_\_

## **Направление подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»**

Профиль/Направленность: \_\_\_\_\_

Обучающийся (ФИО)

**Наименование кафедры:** Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

Руководитель практики от РГУФКСМиТ

2021/2022 учебный год

# **ОБРАЗЕЦ ПРИМЕРНОГО СОДЕРЖАНИЯ ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ**

## **Содержание**

Содержание.....	3
Введение.....	5
Основная часть .....	7
Заключение .....	11
Список используемых источников.....	12
Приложение 1 .....	14

# ОБРАЗЕЦ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ

## Индивидуальное задание

на \_\_\_\_\_

(наименование типа практики)

обучающийся \_\_\_\_\_ курса, \_\_\_\_\_ формы обучения,

направления подготовки **49.04.01 «Физическая культура»**

(код и наименование)

Направленность (профиль): «Теория, методика и технологии фитнеса»  
(наименование)

(ФИО обучающегося)

способ проведения практики:\_\_\_\_\_

Сроки практики: с «\_\_\_» 20\_\_г. по «\_\_\_» 20\_\_г.

Индивидуальное задание:	Содержание практики:	Планируемые результаты практики:
1.Ознакомиться с программой практики (цель, задачи, содержание и организация практики).	Получить практические знания по тематике практики	Овладеть знаниями по первичным социологическим умениям и навыкам
2.Заполнить индивидуальный план.	Заполнить индивидуальный план в соответствии с графиком прохождения практики	Сдать руководителю от РГУФКСМиТ индивидуальный план, подписанный руководителем базы практики.
3.Изучение профессиональных документов социолога	Изучить документы по профессиональной, научной и моральной этике социолога, лежащей в основе его деятельности.	Овладеть навыками работы с документами
4. Собрать информацию для составления отчета по практике.	Сформировать отчет	Согласовать с руководителем практики от РГУФКСМиТ.
5.Подготовить отчет по практике	Оформить отчет	Сдать отчет руководителю практики от РГУФКСМиТ для проверки.
6.Подготовиться к дифференцированному зачету по практике.		Защита отчета по практике.

Руководитель практикой от РГУФКСМиТ \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

## **ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

**Производственная практика**  
(вид практики)

**Б2.О.02 (П) Научно-педагогическая практика**  
(тип практики)

Направление подготовки:  
49.04.01 –«Физическая культура»

Направленность (профиль): «Теория, методика и технологии фитнеса»

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная и заочная  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

Программа практики утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № 2 от «10» сентября 2020 г.

Программа практики обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» 20\_\_ г.

Программа практики обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» 20\_\_ г.

Составитель: С.Д. Неверкович – доктор педагогических наук, профессор,  
Академик РАО, заведующий кафедрой Педагогики  
Т.В. Левченкова – доктор педагогических наук, доцент, заведующий  
кафедрой Педагогики  
С.А. Гониянц – Профессор кафедры рекреации и спортивно-  
оздоровительного туризма, кандидат педагогических наук, профессор  
М.В. Жийяр – Директор института научно-педагогического образования,  
доктор педагогических наук, доцент

Программа практики согласована с кафедрой Рекреации и спортивно-  
оздоровительного туризма РГУФКСМиТ

**1. Цель и задачи прохождения практики:** участие в организации и проведении учебно-методического процесса и научно-исследовательской работы на кафедре рекреации и спортивно-оздоровительного туризма университета.

Обучение ведется на русском языке.

**Задачи научно-педагогической практики:**

- Изучить учебно-методическую работу кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
- Участвовать в подготовке методических материалов для проведения учебного процесса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
- Приобретение опыта преподавательской деятельности по профилям направления 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**2. Вид, тип практики, способ и форма ее проведения:**

**Вид практики:** Производственная практика

**Тип практики:** Научно-педагогическая практика

Производственная практика «Научно-педагогическая практика» проводится следующим **способом**: стационарно в форме : непрерывно на очной и заочной форме обучения, а также в форме практической подготовки.

**3. Место практики в структуре ООП магистратуры:** научно-педагогическая практика входит в раздел «Блок 2 Практика. Обязательная часть». Прохождение производственной практики является обязательным этапом обучения магистра, она предшествует прохождению дисциплин: «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности», «Актуальные проблемы и тенденции развития фитнеса», «Возрастные аспекты физиологии оздоровительной тренировки», «Теория и методика физической рекреации», «Научно-методический семинар», а также других дисциплин обязательной части. В свою очередь, научно-педагогическая практика будет являться основой для более глубокого усвоения

обучающимися следующих дисциплин: «Теория и технология медико-биологических измерений в физкультурно-оздоровительной деятельности», «Передовые тренажерные технологии в фитнесе», «Организационное обеспечение деятельности фитнес индустрии» и др.

#### **6.4. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по практике  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК - 4	Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	1,2		1,2
УК-4.3.	Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.	1,2		1,2
УК-4.5.	Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельности	1,2		1,2
УК - 5	Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	1,2		1,2
УК-5.1.	Знает систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;	1,2		1,2
УК-5.4.	Умеет анализировать особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований	1,2		1,2
УК-5.6.	Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной	1,2		1,2

	деятельности			
<b>ОПК – 1</b>	Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
ОПК-1.2.	Знает проектную деятельность в физической культуре и спорте,	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
ОПК-1.5.	Умеет ставить цели и задачи научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта;	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
ОПК-1.7.	Имеет опыт разработки стратегических планов развития и программ проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий физкультурно-спортивной и/или образовательной организации (структурного подразделения)	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
<b>ОПК – 2</b>	Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
ОПК-2.1.	Знает целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории;	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
ОПК-2.4.	Умеет объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов;	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
ОПК-2.6.	Имеет опыт проведения различных видов учебных занятий по дисциплинам (модулям), в рамках реализации программ профессионального образования	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
<b>ОПК – 3</b>	Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
ОПК-3.1.	Знает нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте;	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
ОПК-3.4.	Умеет оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
ОПК-3.5.	Имеет опыт - анализа реализации воспитательного потенциала мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы;	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>
<b>ОПК – 4</b>	Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической	<b>1,2</b>		<b>1,2</b>

	культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу			
ОПК-4.1.	Знает систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;	1,2		1,2
ОПК-4.2.	Знает особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований;	1,2		1,2
ОПК-4.3.	Умеет анализировать новые подходы и методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта;	1,2		1,2
ОПК-4.4.	Умеет объяснять значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта, идеи олимпизма устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов;	1,2		1,2
ОПК-4.5.	Умеет Самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях, с целью управления своим физическим и психическим состоянием для повышения эффективности профессиональной деятельности.	1,2		1,2
ОПК-4.6.	Имеет опыт владения методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта;	1,2		1,2
ОПК - 6	Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта	1,2		1,2
ОПК-6.1.	Знает современные информационно-коммуникационные технологии;	1,2		1,2
ОПК-6.2.	Умеет использовать информационные технологии обмена информацией, в том числе в рамках совместных образовательных и научных проектов;	1,2		1,2
ОПК-6.3.	Имеет опыт определения форм подачи информации для заинтересованных сторон (публичные отчеты, декларации, пресс-релизы и тому подобное);	1,2		1,2
ОПК - 7	Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта	1,2		1,2
ОПК-7.2.	Знает процессы интеграции современных технологий в образовательный процесс и проектирование физкультурной деятельности;	1,2		1,2
ОПК-7.3.	Умеет обосновывать теоретические и практические вопросы совершенствования функционирования физической культуры в сферах образования, труда, досуга	1,2		1,2

	с теоретико-методологических позиций современной теории физической культуры;			
ОПК-7.5.	Имеет опыт выявления актуальных современных проблем в науках о физической культуре и спорте и способов их решения	1,2		1,2
ОПК – 9	Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта	1,2		1,2
ОПК-9.1.	Знает требования к программам дополнительного образования детей в области ФКиС, образовательным программам учреждений различного вида;	1,2		1,2
ОПК-9.2.	Умеет разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ;	1,2		1,2
ОПК-9.4.	Имеет опыт разработки учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта	1,2		1,2

## **5.Объем, продолжительность и содержание практики, формы отчетности**

Общий объем практики составляет 6 зачетных единиц, продолжительность 4 недели, академических часов - 216.

### **Содержание практики**

#### **Очная форма обучения**

№	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Подготовительный этап практики	1	1.Участие в установочной конференции «Задачи и содержание научно-педагогической практики магистрантов» 2.Определение индивидуальных заданий по научно-педагогической практики	12	
2	Содержательный этап практики	1,2	1.Ознакомление с материально-технической базой практики.	184	

		<p>2. Изучение и анализ основных документов, регламентирующих организацию и проведение учебного процесса на кафедре (Закон об образовании РФ, ФГОС, УМКД, учебные графики, расписание занятий).</p> <p>3. Наблюдение и анализ 5-х занятий (лекций, семинаров, практических занятий)</p> <p>4. Письменный анализ 3-х занятий (лекции, семинара, практического занятия) преподавателей кафедры.</p> <p>5. Разработка конспектов к проведению занятий (не менее 3).</p> <p>6. Проведение занятий со студентами в качестве ассистента преподавателя (3 занятий)</p> <p>7. Проведение занятий со студентами с помощью преподавателя (2 занятий)</p> <p>8. Систематическое (еженедельное) проведение занятий со студентами в течение учебного года: лекций (не менее 2), семинаров (не менее 3), практических занятий (не менее 5).</p> <p>9. Письменный самоанализ проведенных занятий</p> <p>10. Проведение зачетных занятий (не менее одного по каждому виду)</p> <p>11. Совместно с</p>	
--	--	---	--

			преподавателем осуществление подготовкой выпускной квалификационной работы студента, включая подготовку докладов и выступлений на конференциях университета 12.Организация и проведение воспитательных, спортивных и научных мероприятий кафедры, университета. 13.Ведение дневника практики.		
3	Результативно-аналитический этап практики	2	1.Оформление отчётной документации по практике и представление её руководителю 2.Защита отчета по практике 3.Участие в заключительной конференции по итогам практики	20	
<b>Итого часов:</b>				<b>216</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Подготовительный этап практики	1	1.Участие в установочной конференции «Задачи и содержание научно-	12	

			педагогической практики магистрантов» 2.Определение индивидуальных заданий по научно-педагогической практики		
2	Содержательный этап практики	1,2	1.Ознакомление с материально-технической базой практики. 2.Изучение и анализ основных документов, регламентирующих организацию и проведение учебного процесса на кафедре (Закон об образовании РФ, ФГОС, УМКД, учебные графики, расписание занятий). 3. Наблюдение и анализ 3-х занятий (лекций, семинаров, практических занятий) 4. Письменный анализ 3-х занятий (лекции, семинара, практического занятия) преподавателей кафедры. 5. Разработка конспектов к проведению занятий (не менее 3). 6.Проведение занятий со студентами в качестве ассистента преподавателя (3 занятий) 7.Проведение занятий со студентами с помощью преподавателя (2 занятий) 8.Систематическое (еженедельное) проведение занятий со студентами в течение учебного года: лекций (не менее 2), семинаров (не	184	

			<p>менее 2), практических занятий (не менее 3).</p> <p>9. Письменный самоанализ проведенных занятий</p> <p>10.Проведение зачетных занятий (не менее одного по каждому виду)</p> <p>11.Совместно с преподавателем осуществление подготовкой выпускной квалификационной работы студента, включая подготовку докладов и выступлений на конференциях университета</p> <p>12.Организация и проведение воспитательных, спортивных и научных мероприятий кафедры, университета.</p> <p>13.Ведение дневника практики.</p>		
3	Результативно-аналитический этап практики	2	<p>1.Оформление отчётной документации по практике и представление её руководителю</p> <p>2.Защита отчета по практике</p> <p>3.Участие в заключительной конференции по итогам практики</p>	20	
<b>Итого часов:</b>				<b>216</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

**6. Оценочные средства (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по практике.**

6.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по практике (*Приложение 1 к программе практики*).

6.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по практике.

**Дифференцированный зачет (Зачет с оценкой)** по практике проводится в форме защиты представляемого обучающимся отчёта о проведенных мероприятиях и сформированных материалах по итогам пройденной научно-исследовательской практики путём личного собеседования с руководителем (ями) практики от РГУФКСМиТ.

Отчет представляется на проверку в электронном и печатном виде. Для получения положительной оценки обучающийся должен полностью выполнить программу практики, своевременно оформить все виды необходимых документов.

## **7. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для проведения практики.**

### **а) Основная литература:**

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие / Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. - М.: Сов. спорт, 1996. - 588 с.: табл.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. -175 с.
3. Дормидонтова Л.С. Профессиональная деятельность специалистов физической культуры и спорта / Л.С. Дормидонтова ; Сиб. гос. акад. физ. культуры, Каф. упр., экономики и права. - Омск: [СибГАФК], 2001. - 126 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / Купер К. - М.: ФиС, 1989. - 224 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности

- 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физ. культура, 2009. - 492 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.: ил.
7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102, 032103 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 429 с.: ил.
8. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе : 1-11 кл. : метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. - М.: Дрофа, 2005. - 111 с.
9. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе / С.Д. Руненко. – М.: Сов. Спорт, 2009. – 192 с.
10. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.
11. Сиднева Л.В. Аэробика. / Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – С. 14.
12. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. - М., 2000.
13. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
14. Смирнов Д.И. Фитнес для умных / Дмитрий Смирнов. - М.: Эксмо, 2010. - 439 с.: ил.
15. Сонькин В.Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В.Д. Сонькин, Р.В. Тамбовцева ; Рос. акад. образования, Ин-т возрастной физиологии. - М.: URSS: [Либроком], [2011]. -365 с.: ил.

16. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образов. деятельность по направлению 521900 и спец. 022300 : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 463 с.: ил.
17. Уилмор Д. Проф. Физиология спорта : пер. с англ. / Уилмор Джек, Костилл Дэвид. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.: ил.
18. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
19. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 0321000 - Физ. культура : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008.- 463с.
20. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: документы и материалы (2002-2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: «Советский спорт», 2008. – 1103 с.
21. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов спец. Оздоровит. физ.культура вузов: Утв. М-вом образования Респ. Беларусь / Фурманов Александр Григорьевич, Юспа Михаил Борисович. - Минск: Тесей, 2003. - 527 с.: ил.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Акопян С.С., Гониянц С.А. Особенности двигательной активности мужчин зрелого возраста: Учебно-метод. рекомендации. - М.: Валерии, 1994. – 60с.
2. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – Киев: Здоровье, 1984. – 230 с.
3. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология. /Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова – М., 2000.

- 4.Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / Брехман И.И. - М.: ФиС, 1990.  
- 208 с.: ил., табл.
- 5.Введение в педагогическую деятельность : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям (ОПД.Ф. 02-Педагогика) : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. А.С. Роботовой. - 4-е изд., перераб. - М.: Academia, 2007. - 219 с.: табл.
- 6.Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: ACT: Астрель, 2007. – 144с.
- 7.Ветитнев А.М. Маркетинг санаторно-курортных услуг: учеб. пособие для вузов / А.М. Ветитнев. – М.: Академия, 2008. – 368 с.
- 8.Евсеев С. Адаптивная физическая культура : Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Сов. спорт, 2004. - 239 с.: табл.
- 9.Зимняя И.А. Педагогическая психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. и психолог. направлениям и специальностям : рек. М-вом образования РФ / И.А. Зимняя. - 2-е изд., доп., испр. и перераб. - М.: Логос, 2008. - 383 с.: ил.
- 10.Зорин И.В. Туризм как вид деятельности.- М.: Финансы и статистика, 2003.
- 11.Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография/ С.И. Изак.- М.: Советский спорт, 2005. -196 с.
- 12.Изаак С.И. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников : монография / С.И. Изак, Т.В. Панасюк, Р.В. Тамбовцева ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М.; Орёл: Изд-во Орлов. регион. акад. гос. службы, 2005. - 223 с.: табл.
- 13.Изаак С.И., Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников. – М.: ОРАБС, 2005. – 224 с.

14. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник /В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 447 с.
- 15.Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. - М.: Высш. шк. 1991. - 222 с.
- 16.Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.
- 17.Ким Чан Соб. Образ жизни и физкультурно-спортивная активность мужчин Республики Корея : [Метод. рекомендации для студентов ИФК] / Ким Чан Соб, Гониянц С.А.; РГАФК. - М., 1999. - 96 с.: ил.
- 18.Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Крючек Е.С. – М., 2001. – 210 с.
- 19.Левина М.М. Технологии профессионального педагогического образования : Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений: Рек. Умо вузов РФ / Междунар. акад. наук пед. образования. - М.: Academia, 2001. - 271 с.
- 20.Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил.
- 21.Ломакина Т.Ю. Педагогические технологии в профессиональных учебных заведениях / Т.Ю. Ломакина, М.Г. Сергеева. - М.: Academia, 2008. - 287 с.
- 22.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб, пособие для учащихся старших классов / В. П. Лукьяненко. - СтавроПоль : СГУ, 2005. - 224 с.
- 23.Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002.
- 24.Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учеб, пособие для студентов. Изд. 2. / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2006. - 128 с.
- 25.Маслов В.И. Квалификационная характеристика : (социокультур. и проф.

- требования к выпускнику вуза физ. культуры в терминах компетентност. подхода) : науч.-метод. руководство : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2007. - 47 с.
- 26.Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: Спринт, 1997. – 120 с.
- 27.Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности : учеб. для студентов вузов турист. профиля : рек. М-вом РФ по физ. культуре и туризму / РМАТ; Междунар. каф. ЮНЕСКО по культ. туризму в целях мира и развития. - М.: Финансы и статистика, 2002. - 287 с.: табл.
- 28.Мышцы и сила: большая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2010. -407 с.
- 29.Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.- 125 с.
- 30.Оценка физического состояния лиц пожилого возраста: метод. рекомендации. – М.: Советский спорт, 2001.
- 31.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. - 109 с.
- 32.Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. - М., 1983.
- 33.Полянский В.П. Проблема прикладности физической культуры: современная постановка и опыт исследования / В.П. Полянский ; под ред. Л.П. Матвеева. - М.: [ОСТО РФ], 1999. - 64 с.
34. Российской Федерации. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон N 329-ФЗ. Статья 37. Обязательная сертификация продукции и услуг в области «Физическая культура и спорт». - М.: Проспект, 2010. - 40 с.
- 35.Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов .— 2-е изд. — М. : ТВТ Дивизион, 2019 .— 184 с. — ISBN 978-5-98724-062-5 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/280175>
- 36.Спартанская библиотека: [сб.]. Вып. 1: Спартан. движение - детище

- России и междунар. достояние / [сост. и ред. В.И. Столяров, Е.В. Стопникова]; Гуманитар. Центр «СпАрт» РГУФК, АНО «Центр развития спортиан. Культуры». - М.: Физ. культура, 2005. - 190 с.
- 37.Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. / О.Н. Степанова. – 3-е издание, стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.
- 38.Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов / под ред. Т.Ю. Круцевич. - Т I и П. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 814 с.
- 39.Теория и методика физического воспитания: учебник для ИФК / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. — Т. I и П. — М.: Физкультура и спорт, 1976. - 618 с.
- 40.Теория и методика физического воспитания: учебник для педвузов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 41.Теория и организация адаптивной физической культуры: [В 2 т.]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032102 и студентов техникумов и колледжей обучающихся по специальности 050721. Т.1. Введение в специальность. История и общ. характеристика адапт. физ. культуры / ред. Евсеев С.П. - М.: Сов. спорт, 2005. - 291 с.: ил.
- 42.Третьяков Н.А. Занятия ФК и С по месту жительства /Н.А.Третьяков, Р.А. Белов. – Киев, 1988.
- 43.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003.-479 с.
- 44.Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс. – Издание: Олимпийская литература, 2000. – С. 162- 170.
- 45.Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках ФК. – М., 1997.
- 46.Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Часть 1 Программа «Старт»: Методические рекомендации. -М.: Гуманитарный издательский центр Владос, - 2004. -314 с.

47. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет:

Часть 2 Конспекты занятий для второй младшей группы. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2004. -314 с.

48. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет:

Часть 3 Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп, спортивные праздники и развлечения. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2004. -252 с.

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

- 1.<http://umu.sportedu.ru/> - Сайт РГУФКСМиТ
- 2.<http://минобрнауки.рф/> - Сайт Министерства образования и науки РФ
- 3.<http://www.minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта РФ
- 4.<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/> - Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки

**8. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*-программное обеспечение практики:*

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr. Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.

5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.

6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

7.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики.**

Для проведения учебной практики необходим мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия), а также учебная аудитория для проведения самостоятельной работы обучающихся с указанным выше специализированным оборудованием, комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Обучающийся должен быть обеспечен доступом к:

- нормативно-правовым и методическим материалам, регламентирующим деятельность научно-педагогической и научно-исследовательской работы кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;
- в учебные аудитории по расписанию занятий;
- научному оборудованию для проведения исследований и использования результатов в педагогическом процессе.

## **10.Методические материалы для обучающихся по проведению практики (Приложение 2 к программе практики).**

## **11. Особенности проведения практики для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Производственная практика «Научно-педагогическая практика» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание практики не создаёт препятствий для её прохождения обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, которым не противопоказано получение высшего образования уровня профессионального образования - магистратура.

При этом, в структурных подразделениях РГУФКСМиТ созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

При получении высшего образования по ООП (ОПОП) обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, указанная в пункте 7 настоящей программы практики и адаптированная в соответствии с особенностями обучающегося, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Продолжительность выполнения отдельных заданий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается по их заявлению на количество времени, согласованное с руководителем практики от РГУФКСМиТ.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе прохождения практики и выполнении отдельных заданий пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При прохождении практики и выполнении отдельных заданий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

1) для слепых:

- задания для выполнения оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера с созданием специализированных условий для слепых, либо зачитываются руководителем практики;
- письменные задания выполняются на компьютере с созданием специализированных условий для слепых;
- обучающимся, при необходимости, предоставляется компьютер с созданием специализированных условий для слепых;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

2) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- обучающимся для выполнения заданий, при необходимости, предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- задания для выполнения, а также инструкция по выполнению заданий оформляются увеличенным шрифтом;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- задания предоставляются в печатном и (или) электронном виде;
- дублирование звуковой справочной информации проводимых в процессе практики мероприятий визуально;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

4) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих  
личное собеседование по итогам прохождения практики может быть заменено вместо устной формы - на письменную;

5) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:

- письменные задания выполняются на компьютере с созданием специализированных условий;

– задания, выполняемые при организации практики в письменной форме, проводятся в устной форме.

Указанные выше условия предоставляются обучающимся на основании письменного заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по производственной практике: «Научно-педагогическая практика» для обучающихся Института научно-педагогического образования 1 курса для очной и заочной форм обучения направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура», профиля «Теория, методика и технологии фитнеса»

### **III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Сроки прохождения практики: 1,2 семестр для очной формы обучения, 1,2 семестр для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: Зачет с оценкой.

### **IV. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

#### **Очная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение индивидуальных заданий</i>	<b>6-40</b>	<i>60 баллов</i>
2	<i>Оформление отчета (качество оформления, включая грамотность изложения, наличие сносок и библиографии, наличие приложений к отчету)</i>	<b>40-42</b>	<i>20 баллов</i>
3	<i>Защита отчета (Зачет с оценкой)</i>	<b>43</b>	<i>20 баллов</i>
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### **Заочная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение индивидуальных заданий</i>	<i>60 баллов</i>
2	<i>Оформление отчета (качество оформления, включая грамотность изложения, наличие сносок и библиографии, наличие приложений к отчету)</i>	<i>20 баллов</i>
3	<i>Защита отчета</i>	<i>20 баллов</i>

	(Зачет с оценкой)	
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

**Виды дополнительных заданий для обучающихся,  
пропустивших дни практики**

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Изучение и анализ основных документов, регламентирующих организацию и проведение учебного процесса на кафедре (Закон об образовании РФ, ФГОС, УМКД, учебные графики, расписание занятий)	7
3	Письменный анализ 3-х занятий (лекции, семинара, практического занятия) преподавателей кафедры	10
4	Разработка конспектов к проведению занятий	7
5	Проведение з занятий под руководством преподавателя	25
6	Участие в воспитательных и научных мероприятиях кафедры или университета	5
7	Подготовка отчетной документации	15

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по практике, завершающимся дифференцированным зачётом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2	Неудовлетворительно	3	Удовлетворительно	4	Хорошо
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по практике  
при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



## **Институт научно-педагогического образования**

### **Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

#### **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПРАКТИКИ**

##### **Производственная практика** (вид практики)

##### **Б2.О.02 (П) Научно-педагогическая практика** (тип практики)

Направление подготовки: **49.04.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Теория, методика и технологии фитнеса»  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

**1. Цель и задачи прохождения практики:** участие в организации и проведении учебно-методического процесса и научно-исследовательской работы на кафедре рекреации и спортивно-оздоровительного туризма университета.

Обучение ведется на русском языке.

**Задачи научно-педагогической практики:**

- Изучить учебно-методическую работу кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
- Участвовать в подготовке методических материалов для проведения учебного процесса кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
- Приобретение опыта преподавательской деятельности по профилям направления 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**2. Вид, тип практики, способ и форма ее проведения:**

**Вид практики:** Производственная практика

**Тип практики:** Научно-педагогическая практика

Производственная практика «Научно-педагогическая практика» проводится следующим **способом**: стационарно в форме : непрерывно на очной и заочной форме обучения, а также в форме практической подготовки.

**Объем, продолжительность и содержание практики, формы отчетности.**

Общий объем практики составляет 6 **зачетных единиц**, продолжительность **4 недели, академических часов - 216.**

Форма отчетности: дифференцированный зачет

**Содержание практики**

**Очная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел практики</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся</b>	<b>Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
<b>1</b>	Подготовительный этап практики	<b>1</b>	1.Участие в установочной конференции «Задачи и содержание научно-педагогической практики магистрантов» 2.Определение индивидуальных заданий по научно-педагогической практики	<b>12</b>	
<b>2</b>	Содержательный этап практики	<b>1,2</b>	1.Ознакомление с материально-технической базой практики. 2.Изучение и анализ основных документов, регламентирующих организацию и проведение учебного процесса на кафедре (Закон об образовании РФ, ФГОС, УМКД, учебные графики, расписание занятий). 3. Наблюдение и анализ 5-х занятий (лекций, семинаров, практических занятий) 4. Письменный анализ 3-х занятий (лекции, семинара, практического занятия) преподавателей кафедры. 5. Разработка конспектов к проведению занятий (не менее 3). 6.Проведение занятий со студентами в качестве ассистента преподавателя	<b>184</b>	

			(3 занятий) 7.Проведение занятий со студентами с помощью преподавателя (2 занятий) 8.Систематическое (еженедельное) проведение занятий со студентами в течение учебного года: лекций (не менее 2), семинаров (не менее 3), практических занятий (не менее 5). 9. Письменный самоанализ проведенных занятий 10.Проведение зачетных занятий (не менее одного по каждому виду) 11.Совместно с преподавателем осуществление подготовкой выпускной квалификационной работы студента, включая подготовку докладов и выступлений на конференциях университета 12.Организация и проведение воспитательных, спортивных и научных мероприятий кафедры, университета. 13.Ведение дневника практики.		
3	Результативно - аналитический этап практики	2	1.Оформление отчётной документации по практике и представление её руководителю 2.Защита отчета по практике 3.Участие в заключительной	20	

			конференции по итогам практики		
<b>Итого часов:</b>			<b>216</b>	<b>Зачет с оценкой</b>	

### Заочная форма обучения

<b>№</b>	<b>Раздел практики</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся</b>	<b>Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
1	Подготовительный этап практики	1	1.Участие в установочной конференции «Задачи и содержание научно-педагогической практики магистрантов» 2.Определение индивидуальных заданий по научно-педагогической практики	12	
2	Содержательный этап практики	1,2	1.Ознакомление с материально-технической базой практики. 2.Изучение и анализ основных документов, регламентирующих организацию и проведение учебного процесса на кафедре (Закон об образовании РФ, ФГОС, УМКД, учебные графики, расписание занятий). 3. Наблюдение и анализ 3-х занятий (лекций, семинаров, практических занятий) 4. Письменный анализ 3-х занятий (лекции, семинара, практического занятия) преподавателей кафедры.	184	

			<p>5. Разработка конспектов к проведению занятий (не менее 3).</p> <p>6. Проведение занятий со студентами в качестве ассистента преподавателя (3 занятий)</p> <p>7. Проведение занятий со студентами с помощью преподавателя (2 занятий)</p> <p>8. Систематическое (еженедельное) проведение занятий со студентами в течение учебного года: лекций (не менее 2), семинаров (не менее 2), практических занятий (не менее 3).</p> <p>9. Письменный самоанализ проведенных занятий</p> <p>10. Проведение зачетных занятий (не менее одного по каждому виду)</p> <p>11. Совместно с преподавателем осуществление подготовкой выпускной квалификационной работы студента, включая подготовку докладов и выступлений на конференциях университета</p> <p>12. Организация и проведение воспитательных, спортивных и научных мероприятий кафедры, университета.</p> <p>13. Ведение дневника практики.</p>		
<b>3</b>	Результативно -	<b>2</b>	1. Оформление отчётной документации по	<b>20</b>	

	аналитический этап практики		практике и представление её руководителю 2.Защита отчета по практике 3.Участие в заключительной конференции по итогам практики		
<b>Итого часов:</b>			<b>216</b>	<b>Зачет с оценкой</b>	

*Приложение 2 к программе практики*

**Методические материалы для обучающихся по проведению практики**

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования «Российский государственный университет физической**  
**культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

**ОТЧЕТ**

**о прохождении производственной практики**  
**(вид практики)**

**Научно-педагогическая практика**  
**(тип/этап практики)**

**Сроки практики (в соответствии с приказом):** \_\_\_\_\_

**Направление подготовки:** 49.04.01 – «Физическая культура»

**Профиль/Направленность:** «Теория, методика и технологии фитнеса»

**Курс** \_\_\_\_\_

**Форма обучения** \_\_\_\_\_

**Обучающийся (ФИО)** \_\_\_\_\_

**Наименование кафедры:**

Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

**Руководитель практики от РГУФКСМиТ**

\_\_\_\_\_  
**(ФИО)**

**20\_\_ / 20\_\_ учебный год**

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ МАГИСТРАНТА**

с «\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(фамилия, имя, отчество)

Магистрант \_\_\_\_\_  
(подпись, фамилия)

Руководитель практики \_\_\_\_\_  
(подпись, фамилия)

## **ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ**

# Магистранта

## Руководитель практики

(подпись, фамилия)

## **ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ КАФЕДРЫ, С КОТОРОЙ ПОЗНАКОМИЛСЯ МАГИСТРАНТ**

## **СПИСОК ИЗУЧЕННОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

## **АНАЛИЗ ЛЕКЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАФЕДРЫ**

Лектор \_\_\_\_\_

Дата проведения лекции \_\_\_\_\_

Тема:

План лекции

---

---

---

---

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ:**

Вид лекции \_\_\_\_\_

Степень реализации информационной функции лекции  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Степень реализации дидактической функции лекции  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Степень реализации стимулирующей функции лекции  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Степень реализации воспитывающей функции лекции  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Степень реализации развивающей функции лекции  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Вывод:

---

---

---

---

## АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАФЕДРЫ

Лектор \_\_\_\_\_  
Дата проведения практического занятия \_\_\_\_\_

Тема:

---

---

План практического занятия

---

---

---

---

### ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ:

Вид практического занятия

---

---

Степень реализации дидактической функции практического занятия

---

---

Степень реализации стимулирующей функции практического занятия

---

---

Степень реализации воспитывающей функции практического занятия

---

---

Степень реализации развивающей функции практического занятия

---

---

Вывод:

---

---

---

## **АНАЛИЗ СЕМИНАРСКОГО ЗАНЯТИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАФЕДРЫ**

Лектор \_\_\_\_\_

Дата проведения семинарского занятия \_\_\_\_\_

Тема:

План семинарского занятия

### **ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМИНАРСКОГО ЗАНЯТИЯ:**

Вид семинарского занятия

Степень реализации дидактической функции семинарского занятия

Степень реализации стимулирующей функции семинарского занятия

Степень реализации воспитывающей функции семинарского занятия

Степень реализации развивающей функции семинарского занятия

Вывод:

## **ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ МАГИСТРАНТА**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** \_\_\_\_\_

Студенческая группа \_\_\_\_\_

Форма обучения \_\_\_\_\_

Задачи:

---

---

---

Тема:

---

---

---

**ПЛАН**

---

---

---

---

---

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование и инвентарь

---

---

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

Замечания:

---

---

---

Оценка за проведение \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

(Фамилия И.О., подпись)

## **САМОАНАЛИЗ ПРОВЕДЕННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата проведения \_\_\_\_\_

Студенческая группа \_\_\_\_\_

Форма обучения \_\_\_\_\_

Задачи:

---

---

---

Тема:

---

---

---

---

---

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование и инвентарь

---

---

Степень реализации информационной функции занятия

---

---

Степень реализации дидактической функции занятия

---

---

---

Степень реализации стимулирующей функции занятия

---

---

Степень реализации воспитывающей функции занятия

---

---

---

Степень реализации развивающей функции занятия

---

---

---

**Выводы**

---

---

---

---

---

**Направления самосовершенствования**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ**

Информационная (номер группы, курс, институт, специализация, количество человек и т.п.):

---

---

---

---

Психолого-педагогическая (мотивы учения, актив группы, успеваемость, сплоченность коллектива, ответственность, организованность)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Выводы:

---

---

---

---

---

## Рекомендации

---

---

---

---

---

## **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЗАНЯТИЙ, ПРОВЕДЕННЫХ МАГИСТРАНТОМ**

Количество проведенных занятий:

Лекции \_\_\_\_\_

## Семинарские занятия \_\_\_\_\_

Практические занятия

## **ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ, В ОРГАНИЗАЦИИ КОТОРЫХ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ МАГИСТРАНТ (воспитательных, спортивных, научных и т.п.)**

# **ОБЪЕМ РАБОТЫ, ВЫПОЛНЕННЫЙ ПО СО-РУКОВОДСТВУ ПОДГОТОВКОЙ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ, ВКЛЮЧАЯ ПОДГОТОВКУ ДОКЛАДОВ И ВЫСТУПЛЕНИЙ НА КОНФЕРЕНЦИЯХ УНИВЕРСИТЕТА**

## **КАРТОЧКА УЧЁТА ПРАКТИКИ**

**(дневник практиканта)**

в должности \_\_\_\_\_

магистранта \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество)

<b>Дата</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Отчет о содержании деятельности</b>	<b>Оценка</b>	<b>Должность и подпись проверявшего</b>

Руководитель практики \_\_\_\_\_  
(подпись, фамилия)

### **Заключение руководителя практики**

Фамилия, имя магистранта \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Основные результаты прохождения практики

---

---

---

---

Замечания

---

---

---

---

Оценка за прохождение практики \_\_\_\_\_

Руководитель практики \_\_\_\_\_  
*(подпись, фамилия)*

**Индивидуальное задание практики**  
**Научно-педагогическая практика**

обучающийся \_\_\_\_\_ курса, \_\_\_\_\_ формы обучения,  
направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура»  
направленность «Теория, методика и технологии фитнеса »  
ФИО \_\_\_\_\_  
способ проведения практики \_\_\_\_\_

(концентрированно/рассредоточено)

Сроки практики: с 20 года по 20 года.

Индивидуальное задание:	Содержание практики:	Планируемые результаты практики:
<p>Принять участие в установочной конференции «Задачи и содержание научно-педагогической практики магистрантов».</p> <p>Совместно с руководителем составить индивидуальное задание по научно-педагогической практике.</p> <p>Ознакомление с материально-технической базой практики.</p> <p>Изучить основные документы, регламентирующие организацию и проведение учебного процесса на кафедре. Посетить и проанализировать 5 занятий (лекций, семинаров, практических занятий) ведущих преподавателей университета</p> <p>Сделать письменный анализ 3-х занятий (лекции, семинара, практического занятия) преподавателей кафедры.</p> <p>Самостоятельно разработать конспекты к проведению занятий.</p> <p>Провести лекционные занятия со студентами в качестве ассистента преподавателя (3 занятий) по подготовленным конспектам.</p> <p>Провести семинарские занятия со студентами в качестве ассистента преподавателя (3 занятий) по подготовленным конспектам. Выполнить письменный самоанализ проведенных занятий в качестве ассистента преподавателя</p> <p>Провести зачетные занятия под руководством преподавателя. Осуществить со-руководство подготовкой выпускных квалификационных работ студентов, включая подготовку докладов и выступлений на конференциях университета.</p> <p>Приять участие в организации и проведении воспитательных, спортивных и научных мероприятий кафедры, университета.</p> <p>Заполнить дневника практики.</p> <p>Оформить отчётную документацию по практике.</p> <p>Защитить отчет по практике.</p> <p>Принять участие в заключительной конференции по итогам практики</p>	<p>Знать структуру и содержание основных документов, определяющих реализацию ученого процесса в высшей школе, структуру и содержание учебно-методического комплекса дисциплины (УМКД), особенности проведения учебных занятий различного типа (лекционных, семинарских, практических, методических); структуру и содержание учебной, научно-исследовательской и работы на кафедре университета;</p> <p>Сформировать умения проводить учебные занятия со студентами по темам, определенным руководителем практики и согласованными с ведущим преподавателем;</p> <p>анализировать учебное занятие (в том числе, проводимое ведущими преподавателями университета); использовать результаты собственных научных исследований в педагогической деятельности;</p> <p>Овладеть педагогическими технологиями проведения различных видов занятий в системе высшего образования в сфере физической культуры и спорта; технологиями использования результатов научных исследований в практике педагогической деятельности.</p>	<p>Сформировать способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную этическую ответственность принятые решения;</li> <li>- к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;</li> <li>- руководить коллективом в сфере профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные культурные различия;</li> <li>- применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательного процесса;</li> <li>- осуществлять учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности учетом новейших достижений педагогической науки и практики</li> <li>- применять в образовательном процессе технологии педагогического контроля результатов обучения, воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышенную результативности образовательного процесса;</li> <li>- выполнять научные исследования в образовательной деятельности, использовать их результаты для повышения эффективности педагогического процесса.</li> </ul>

Руководитель от профильной организации \_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО) \_\_\_\_\_

Руководитель практикой от РГУФКСМиТ \_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО) \_\_\_\_\_

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

## **ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

**Производственная практика**  
(вид практики)

**Б2. О. 03(П) Преддипломная практика**  
(тип практики)

Направление подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль):  
«Теория, методика и технологии фитнеса»  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная, заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

Программа практики утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № 2 от «10» сентября 2020 г.

Программа практики обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» 20\_\_ г.

Программа практики обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» 20\_\_ г.

Составители: Гониянц Степан Александрович – кандидат педагогических наук,  
профессор, профессор кафедры РиСОТ РГУФКСМиТ

Программа практики согласована с кафедрой Рекреации и спортивно-  
оздоровительного туризма РГУФКСМиТ.

## **1. Цели и задачи прохождения практики**

Целями преддипломной практики по направлению 49.04.01 «Физическая культура» являются: обобщение, систематизация, конкретизация и закрепление теоретических знаний на основе изучения опыта работы конкретных организаций по основным направлениям их деятельности; углубленное изучение профильных дисциплин на основе приобретения практического опыта для аprobации полученных теоретических знаний и закрепление полученных компетенций, навыков и умений в процессе разнообразной физкультурно-оздоровительной и педагогической деятельности; подготовка экспериментального материала для написания магистерской диссертации.

Преддипломная практика реализуется на русском языке.

## **2. Вид практики, способ и формы (форма) ее проведения**

Вид практики: Производственная

Тип практики Преддипломная практика

Практика проводится следующим способом стационарно и форме – непрерывно на очной и заочной форме обучения, а также в форме практической подготовки.

## **3. Место практики в структуре ООП**

Данная практика входит в раздел «Б.2. Практики. Обязательная часть». Прохождение производственной практики «Преддипломная практика» является обязательным этапом обучения магистра, ей предшествуют дисциплины: «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности», «Актуальные проблемы и тенденции развития фитнеса», «Возрастные аспекты физиологии оздоровительной тренировки», «Теория и методика физической рекреации», «Научно-методический семинар», «Организационное обеспечение деятельности фитнес индустрии», «Теория и технология медико-биологических измерений в физкультурно-оздоровительной деятельности», «Передовые тренажерные технологии в фитнесе», а также другие обязательные дисциплины и дисциплины части, формируемой участниками образовательных отношений.

## **4. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по практике	Этап формирования компетенции (номер семестра)

	<b>наименование</b>	<b>Очная форма обучения</b>	<b>Очно-заочная форма обучения</b>	<b>Заочная форма обучения</b>
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>УК – 2</b>	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	<b>4</b>		<b>5</b>
УК-2.1.	Знает законодательство Российской Федерации, регламентирующего деятельность в области физической культуры и спорта;	<b>4</b>		<b>5</b>
УК-2.2.	Умеет изучать тенденции развития соответствующей области научного знания, требования рынка труда, образовательные потребности и возможности, обучающихся с целью определения актуальной тематики исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и(или) ДПП	<b>4</b>		<b>5</b>
УК-2.3.	Имеет опыт разработки комплексных целевых программ по различным видам спорта.	<b>4</b>		<b>5</b>
<b>УК – 3</b>	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<b>4</b>		<b>5</b>
УК-3.1.	Знает методы оказания профессиональной поддержки специалистов, участвующих в организации исследовательской, проектной деятельности обучающихся по программам ВО и(или) ДПП	<b>4</b>		<b>5</b>
УК-3.2.	Умеет использовать групповые формы принятия решений;	<b>4</b>		<b>5</b>
<b>УК – 6</b>	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<b>4</b>		<b>5</b>
УК-6.1.	Знает технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда;	<b>4</b>		<b>5</b>
УК-6.2.	Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее корректизы	<b>4</b>		<b>5</b>
УК-6.3.	Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения	<b>4</b>		<b>5</b>

## **5.Объем, продолжительность и содержание практики, формы отчетности.**

Общий объем практики составляет **8 зачетных единиц**, продолжительность – **5,3 недели, академических часов** (в соответствии с учебным планом) - **288**.

## Содержание практики

### **Очная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел практики</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся</b>	<b>Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
<b>1</b>	Подготовительный этап практики	<b>4</b>	1.Участие в установочной конференции по преддипломной практике 2.Определение индивидуальных заданий по прохождению преддипломной практики	<b>16</b>	
<b>2</b>	Содержательный этап практики	<b>4</b>	1.Проведение самостоятельных занятий со студентами (1 практическое занятие, 1 семинарское занятие) 2.Подоговка полного текста магистерской диссертации 3.Подготовка доклада на кафедральной конференции молодых ученых 4. Подготовка презентации по докладу 4. Подготовка тезисов доклада на конференции молодых ученых	<b>252</b>	
<b>3</b>	Результативно-аналитический этап практики	<b>4</b>	1.Оформление отчётной документации по практике и представление её руководителю 2.Защита отчета по практике 3.Участие в	<b>20</b>	

		заключительной конференции по итогам практики		
<b>Итого часов:</b>			<b>288</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Подготовительный этап практики	5	1.Участие в установочной конференции по преддипломной практике 2.Определение индивидуальных заданий по прохождению преддипломной практики	16	
2	Содержательный этап практики	5	1.Проведение самостоятельных занятий со студентами (1 практическое занятие, 1 семинарское занятие) 2.Подготовка полного текста магистерской диссертации 3.Подготовка доклада на кафедральной конференции молодых ученых 4. Подготовка презентации по докладу 4. Подготовка тезисов доклада на конференции молодых ученых	252	
3	Результативно-аналитический	5	1.Оформление отчётной документации по	20	

	этап практики		практике и представление её руководителю 2.Защита отчета по практике 3.Участие в заключительной конференции по итогам практики		
<b>Итого часов:</b>				<b>288</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

**6. Оценочные средства (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по практике.**

6.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, представлены в Информационной справке по практике (Приложение 1 к программе практики).

6.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по практике.

Дифференцированный зачет по практике проводится в форме защиты представляемого отчёта по практике путём личного собеседования с руководителем практики от РГУФКСМиТ.

**7. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для проведения практики.**

**а) Основная литература:**

1.Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни:

учеб. пособие / Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. - М.: Сов. спорт, 1996. - 588 с.: табл.

2.Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. -175 с.

3.Дормидонтова Л.С. Профессиональная деятельность специалистов физической культуры и спорта / Л.С. Дормидонтова ; Сиб. гос. акад. физ. культуры, Каф. упр., экономики и права. - Омск: [СибГАФК], 2001. - 126 с.

4.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / Купер К. - М.:

ФиС, 1989. - 224 с.

- 5.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физ. культура, 2009. - 492 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.: ил.
7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102, 032103 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 429 с.: ил.
8. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе : 1-11 кл. : метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. - М.: Дрофа, 2005. - 111 с.
- 9.Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе / С.Д. Руненко. – М.: Сов. Спорт, 2009. – 192 с.
- 10.Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.
- 11.Сиднева Л.В. Аэробика. / Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – С. 14.
- 12.Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. - М., 2000.
- 13.Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
- 14.Смирнов Д.И. Фитнес для умных / Дмитрий Смирнов. - М.: Эксмо, 2010. - 439 с.: ил.
- 15.Сонькин В.Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в

- онтогенезе / В.Д. Сонькин, Р.В. Тамбовцева ; Рос. акад. образования, Ин-т возрастной физиологии. - М.: URSS: [Либроком], [2011]. -365 с.: ил.
16. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образов. деятельность по направлению 521900 и спец. 022300 : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 463 с.: ил.
17. Уилмор Д. Проф. Физиология спорта : пер. с англ. / Уилмор Джек, Костилл Дэвид. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.: ил.
18. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
19. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 0321000 - Физ. культура : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.
20. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: документы и материалы (2002-2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: «Советский спорт», 2008. – 1103 с.
21. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов спец. Оздоровит. физ. культура вузов: Утв. М-вом образования Респ. Беларусь / Фурманов Александр Григорьевич, Юспа Михаил Борисович. - Минск: Тесей, 2003. - 527 с.: ил.

#### **6) Дополнительная литература:**

1. Акопян С.С., Гониянц С.А. Особенности двигательной активности мужчин зрелого возраста: Учебно-метод. рекомендации. - М.: Валерии, 1994. – 60с.

- 2.Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – Киев: Здоровье, 1984. – 230 с.
- 3.Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология. /Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова – М., 2000.
- 4.Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / Брехман И.И. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.: ил., табл.
- 5.Введение в педагогическую деятельность : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям (ОПД.Ф. 02-Педагогика) : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. А.С. Роботовой. - 4-е изд., перераб. - М.: Academia, 2007. - 219 с.: табл.
- 6.Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.
- 7.Ветитнев А.М. Маркетинг санаторно-курортных услуг: учеб. пособие для вузов / А.М. Ветитнев. – М.: Академия, 2008. – 368 с.
- 8.Евсеев С. Адаптивная физическая культура : Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Сов. спорт, 2004. - 239 с.: табл.
- 9.Зимняя И.А. Педагогическая психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. и психолог. направлениям и специальностям : рек. М-вом образования РФ / И.А. Зимняя. - 2-е изд., доп., испр. и перераб. - М.: Логос, 2008. - 383 с.: ил.
- 10.Зорин И.В. Туризм как вид деятельности.- М.: Финансы и статистика, 2003.
- 11.Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография/ С.И. Изак.- М.: Советский спорт, 2005. -196 с.
- 12.Изаак С.И. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников : монография / С.И. Изак, Т.В. Панасюк, Р.В. Тамбовцева ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М.; Орёл: Изд-во Орлов. регион. акад. гос. службы,

2005. - 223 с.: табл.
- 13.Изаак С.И., Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников. – М.: ОРАБС, 2005. – 224 с.
14. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник /В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 447 с.
- 15.Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. - М.: Высш. шк. 1991. - 222 с.
- 16.Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.
- 17.Ким Чан Соб. Образ жизни и физкультурно-спортивная активность мужчин Республики Корея : [Метод. рекомендации для студентов ИФК] / Ким Чан Соб, Гониянц С.А.; РГАФК. - М., 1999. - 96 с.: ил.
- 18.Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Крючек Е.С. – М., 2001. – 210 с.
- 19.Левина М.М. Технологии профессионального педагогического образования : Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений: Рек. Умо вузов РФ / Междунар. акад. наук пед. образования. - М.: Academia, 2001. - 271 с.
- 20.Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил.
- 21.Ломакина Т.Ю. Педагогические технологии в профессиональных учебных заведениях / Т.Ю. Ломакина, М.Г. Сергеева. - М.: Academia, 2008. - 287 с.
- 22.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб, пособие для учащихся старших классов / В. П. Лукьяненко. - СтавроПоль : СГУ, 2005. - 224 с.
- 23.Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002.
- 24.Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому

- воспитанию в школе: учеб, пособие для студентов. Изд. 2. / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2006. - 128 с.
- 25.Маслов В.И. Квалификационная характеристика : (социокультур. и проф. требования к выпускнику вуза физ. культуры в терминах компетентност. подхода) : науч.-метод. руководство : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2007. - 47 с.
- 26.Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: Спринт, 1997. – 120 с.
- 27.Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности : учеб. для студентов вузов турист. профиля : рек. М-вом РФ по физ. культуре и туризму / РМАТ; Междунар. каф. ЮНЕСКО по культ. туризму в целях мира и развития. - М.: Финансы и статистика, 2002. - 287 с.: табл.
- 28.Мышцы и сила: большая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2010. -407 с.
- 29.Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.- 125 с.
- 30.Оценка физического состояния лиц пожилого возраста: метод. рекомендации. – М.: Советский спорт, 2001.
- 31.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. - 109 с.
- 32.Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. - М., 1983.
- 33.Полянский В.П. Проблема прикладности физической культуры: современная постановка и опыт исследования / В.П. Полянский ; под ред. Л.П. Матвеева. - М.: [ОСТО РФ], 1999. - 64 с.
34. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон N 329-ФЗ. Статья 37. Обязательная сертификация продукции и услуг в области «Физическая культура и спорт».- М.: Проспект, 2010. - 40 с.
- 35.Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов .— 2-е изд. — М. : ТВТ Дивизион,

2019 .— 184 с. — ISBN 978-5-98724-062-5 .— Режим доступа:

<https://rucont.ru/efd/280175>

- 36.Спартанская библиотека: [сб.]. Вып. 1: Спартан. движение - детище России и междунар. достояние / [сост. и ред. В.И. Столяров, Е.В. Стопникова]; Гуманитар. Центр «СпАрт» РГУФК, АНО «Центр развития спартиан. культуры». - М.: Физ. культура, 2005. - 190 с.
- 37.Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. / О.Н. Степанова. – 3-е издание, стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.
- 38.Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов / под ред. Т.Ю. Круцевич. - Т I и II. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 814 с.
- 39.Теория и методика физического воспитания: учебник для ИФК / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. — Т. I и П. — М.: Физкультура и спорт, 1976. - 618 с.
- 40.Теория и методика физического воспитания: учебник для педвузов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 41.Теория и организация адаптивной физической культуры: [В 2 т.]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032102 и студентов техникумов и колледжей обучающихся по специальности 050721. Т.1. Введение в специальность. История и общ. характеристика адапт. физ. культуры / ред. Евсеев С.П. - М.: Сов. спорт, 2005. - 291 с.: ил.
- 42.Третьяков Н.А. Занятия ФК и С по месту жительства /Н.А.Третьяков, Р.А. Белов. – Киев, 1988.
- 43.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003.-479 с.
- 44.Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс. – Издание: Олимпийская литература, 2000. – С. 162- 170.
- 45.Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках ФК. – М., 1997.

46.Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет:

Часть 1 Программа «Старт»: Методические рекомендации. -М.: Гуманитарный издательский центр Владос, - 2004. -314 с.

47.Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет:

Часть 2 Конспекты занятий для второй младшей группы. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2004. -314 с.

48.Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет:

Часть 3 Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп, спортивные праздники и развлечения. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2004. -252 с.

## **8.Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*–программное обеспечение практики:*

- 1.Операционная система – Microsoft Windows 10.
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365.
- 3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- 4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- 5.Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- 5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
- 6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
- 7.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики**

Для проведения преддипломной практики необходим мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран,

персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия), а также учебную аудиторию для проведения самостоятельной работы обучающихся с указанным выше специализированным оборудованием, комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Обучающийся должен быть обеспечен доступом к:

- нормативно-правовым и методическим материалам, регламентирующим разработку и реализацию программ и мероприятий физкультурно-оздоровительных технологий;
- отчётом о массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- уставным документам организаций, реализующих программы и мероприятия физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **10.Методические материалы для обучающихся по проведению практики. (Приложение 3 к программе практики)**

## **11.Особенности проведения практики для числа лиц с ограниченными возможностями здоровья**

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

Содержание преддипломной практики не создаёт препятствий для её прохождения обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, которым не противопоказано получение высшего образования уровня профессионального образования - магистратура.

При этом, в структурных подразделениях РГУФКСМиТ созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

При получении высшего образования по ООП (ОПОП) обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, указанная в пункте 7 настоящей программы практики и адаптированная в соответствии с особенностями обучающегося, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Продолжительность выполнения отдельных заданий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается по их заявлению на количество времени, согласованное с руководителем практики от РГУФКСМиТ.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе прохождения практики и выполнении отдельных заданий пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При прохождении практики и выполнении отдельных заданий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

**1) для слепых:**

–задания для выполнения оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера с созданием специализированных условий для слепых, либо зачитываются руководителем практики;

–письменные задания выполняются на компьютере с созданием специализированных условий для слепых;

–обучающимся, при необходимости, предоставляется компьютер с созданием специализированных условий для слепых;

–присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

**2) для слабовидящих:**

–обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

–обучающимся для выполнения заданий, при необходимости, предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

–задания для выполнения, а также инструкция по выполнению заданий оформляются увеличенным шрифтом;

–присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

**3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:**

–обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

–задания предоставляются в печатном и (или) электронном виде;

–дублирование звуковой справочной информации проводимых в процессе практики мероприятий визуально;

–присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

**4) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих** личное собеседование по итогам прохождения практики может быть заменено вместо устной формы - на письменную;

**5) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:**

–письменные задания выполняются на компьютере с созданием специализированных условий;

–задания, выполняемые при организации практики в письменной форме, проводятся в устной форме.

Указанные выше условия предоставляются обучающимся на основании письменного заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по производственной Преддипломной практике для обучающихся  
 Института научно-педагогического образования 2 курса очной формы  
 обучения и 3 курса заочной формы обучения направления 49.04.01  
 «Физическая культура» программа «Теория, методика и технологии  
 фитнеса»*

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

Сроки изучения практики: 4 семестр очная форма обучения и 5 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации *дифференцированный зачет*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1.	Прохождение инструктажа по технике безопасности	23	5
2.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Освоение учебно-методических материалов практики и определение актуальной предметной области для проведения научного исследования.	23-24	10
3.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Разработка программы научного исследования. Сбор необходимой информации.	24-25	10
4.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Предварительное качественное описание собранного материала по актуальным основаниям. Обработка эмпирического материала.	26-27	10
5.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Оценка и интерпретация полученных результатов по актуальным основаниям.	28-35	10
6.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Формирование магистерской диссертации. Апробация результатов исследования.	28-35	10
7.	<i>Оформление отчета (качество оформления, включая грамотность изложения, наличие сносок и библиографии, наличие приложений к отчету).</i>	35-37	20
8.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Подготовка доклада на конференцию по теме исследования и выступление	38-39	10
9.	<b><i>дифференцированный зачет</i></b>	<b><i>В</i></b>	<b><i>15</i></b>

		<i>соответствии с расписанием</i>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ОП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по практике, завершающейся дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2	Неудовлетворительно	3	Удовлетворительно	4	Хорошо
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по практике при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



## **Институт научно-педагогического образования**

### **Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

#### **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПРАКТИКИ**

##### **Производственная практика (вид практики)**

##### **Б2. О. 03(П) Преддипломная практика (тип практики)**

Направление подготовки: **49.04.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Теория, методика и технологии фитнеса»  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

## **1. Цели и задачи прохождения практики**

Целями преддипломной практики по направлению 49.04.01 «Физическая культура» являются: обобщение, систематизация, конкретизация и закрепление теоретических знаний на основе изучения опыта работы конкретных организаций по основным направлениям их деятельности; углубленное изучение профильных дисциплин на основе приобретения практического опыта для аprobации полученных теоретических знаний и закрепление полученных компетенций, навыков и умений в процессе разнообразной физкультурно-оздоровительной и педагогической деятельности; подготовка экспериментального материала для написания магистерской диссертации.

Преддипломная практика реализуется на русском языке.

## **2. Вид практики, способ и формы (форма) ее проведения**

Вид практики: Производственная

Тип практики Преддипломная практика

Практика проводится следующим способом стационарно и форме – непрерывно на очной и заочной форме обучения, а также в форме практической подготовки.

## **3. Объем, продолжительность и содержание практики, формы отчетности.**

Общий объем практики составляет 8 **зачетных единиц**, продолжительность – 5,3 недели, **академических часов** (в соответствии с учебным планом) - **288**.

Форма отчетности: дифференцированный зачет

### Содержание практики

#### Очная форма обучения

<b>№</b>	<b>Раздел практики</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся</b>	<b>Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
<b>1</b>	Подготовительный этап практики	<b>4</b>	1.Участие в установочной конференции по преддипломной практике 2.Определение индивидуальных заданий по прохождению преддипломной практики	<b>16</b>	
<b>2</b>	Содержательный этап практики	<b>4</b>	1.Проведение самостоятельных занятий	<b>252</b>	

			со студентами (1 практическое занятие, 1 семинарское занятие) 2.Подготовка полного текста магистерской диссертации 3.Подготовка доклада на кафедральной конференции молодых ученых 4. Подготовка презентации по докладу 4. Подготовка тезисов доклада на конференции молодых ученых		
3	Результативно-аналитический этап практики	4	1.Оформление отчётной документации по практике и представление её руководителю 2.Защита отчета по практике 3.Участие в заключительной конференции по итогам практики	20	
<b>Итого часов:</b>				<b>288</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Подготовительный этап практики	5	1.Участие в установочной конференции по преддипломной практике 2.Определение индивидуальных заданий по прохождению	16	

			преддипломной практики		
2	Содержательный этап практики	5	1.Проведение самостоятельных занятий со студентами (1 практическое занятие, 1 семинарское занятие) 2.Подоговка полного текста магистерской диссертации 3.Подготовка доклада на кафедральной конференции молодых ученых 4. Подготовка презентации по докладу 4. Подготовка тезисов доклада на конференции молодых ученых	252	
3	Результативно-аналитический этап практики	5	1.Оформление отчётной документации по практике и представление её руководителю 2.Защита отчета по практике 3.Участие в заключительной конференции по итогам практики	20	
<b>Итого часов:</b>				<b>288</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

## **Индивидуальное задание (содержание и результаты) практики**

Вид практики: производственная

Тип практики: Преддипломная

обучающийся \_\_\_\_ курса, очной/заочной формы обучения,

направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Магистерская программа «Теория, методика и технологии фитнеса»

\_\_\_\_\_  
(ФИО обучающегося)

способ проведения практики \_\_\_\_\_

(концентрированно/рассредоточено)

Сроки практики: с \_\_\_\_ 20\_\_ года по \_\_\_\_ 20\_\_ года.

<b>Индивидуальное задание:</b>	<b>Содержание практики:</b>	<b>Планируемые результаты практики:</b>
<p>Пройти инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Подготовить доклад на конференцию по теме исследования и выступление.</p> <p>Проанализировать получаемую информацию, выполнить задания и подготовить отчет по практике</p> <p>Подготовить магистерскую диссертацию.</p> <p>Пройти предварительную защиту на кафедре.</p> <p>Подготовить отчет по практике.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- понятийно-категориальный аппарат, методологию, структуру и место ФОД в профессиональном образовании отрасли «Физическая культура»;</li><li>- способы определения величины нагрузок, адекватных психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности;</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- осуществлять непрерывное самообразование в области физкультурно-оздоровительной деятельности;</li><li>- самостоятельно анализировать состояние отрасли физическая культура;</li><li>- изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследований, созданию новой продукции в физкультурно-оздоровительной деятельности;</li><li>- планировать и проводить аналитические,</li></ul>	<p>- Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла</p> <p>Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели</p> <p>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>

	<p>имитационные и экспериментальные исследования, критически оценивать данные, делать выводы и прогнозы их решения в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и оформлять материалы для экспертных заключений, отчетов, написания аналитических справок, обзор по проблемам физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- анализировать состояние и выявлять актуальные проблемы научного исследования, ставить конкретные задачи их решения в целях повышения эффективности образовательного процесса для сферы физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выявлять актуальные проблемы исследования, ставить конкретные задачи их решения в области физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности современные технологии, средства и методы научных исследований в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- донести свои выводы и различные точки зрения, принципы, концепции по ФОД до специалистов сферы физкультурно-оздоровительной</li> </ul>	
--	--	--

	<p>деятельности и неспециалистов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать практико-ориентированные программы в области физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом реальных и прогнозируемых потребностей личности и общества.</li> </ul>	
--	---	--

Руководитель от профильной организации \_\_\_\_\_  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

Руководитель практикой от РГУФКСМиТ \_\_\_\_\_  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



## **Институт научно-педагогического образования**

### **Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

## **ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

### **Производственная практика** Тип

### **Б2.В.01(П) Научно-исследовательская работа** Вид

Направление подготовки  
49.04.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Теория, методика и технологии фитнеса

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020г.

Программа практики утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № 2 от «10» сентября 2020 г.

Программа практики обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» 20\_\_ г.

Программа практики обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» 20\_\_ г.

Составитель:

Гониянц Степан Александрович – кандидат педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры РиСОТ РГУФКСМиТ,

Программа практики «Научно-исследовательская работа» согласована с  
кафедрой Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РГУФКСМиТ

**1.Цели и задачи прохождения практики:** подготовить магистранта к самостоятельной научно-исследовательской работе, ключевым результатом которой является написание и успешная защита магистерской диссертации. Для организаторов НИР эта цель конкретизируется как содействие становлению профессиональной компетентности исследователя. Для самих практикантов эта цель конкретизируется как обретение опыта научно-исследовательской работы посредством использования достижений современной спортивной науки и практики при разрешении актуальных противоречий.

**Задачи практики «Научно-исследовательская работа»:**

В процессе выполнения заданий по научно-исследовательской работе магистрант должен:

- научиться формулировать и решать проблемы (задачи), возникающие в ходе выполнения научно-исследовательской работы;
- определять необходимые методологические подходы к изучению проблемы, исходя из задач конкретного научного исследования;
- применять современные информационные технологии при проведении научных исследований;
- систематизировать полученные результаты, анализировать их (при подготовке отчета по научно-исследовательской работе, докладов, презентаций, научных статей и тезисов, магистерской диссертации);
- знать историю развития конкретной научной проблемы, ее роли и места в современной спортивной науке;
- иметь конкретные специфические знания по научной проблематике, изучаемой магистрантом;
- умение работать с конкретными программными продуктами и конкретными ресурсами Интернета и др.
- подготовить и оформить отчёт по НИР в соответствии с утвержденной формой.

Таким образом, НИР призвана создать условия для практического использования магистрантами накопленных знаний и оформления их в виде научной работы, для формирования опыта сбора первичной информации, её первичного анализа, обработки, оценки, интерпретации и оформления полученных результатов в виде магистерской диссертации. При условии включённости магистрантов в эту работу, при систематическом использовании знаний, у них развивается способность мыслить теоретически - мыслить на понятийном уровне. Таким образом, при систематической работе в организуемых условиях НИР у магистрантов развивается профессиональная исследовательская компетентность.

Научно-исследовательская работа реализуется на русском языке.

**2.Вид практики, способ и формы (форма) ее проведения**

Вид практики - производственная.

Тип практики - научно-исследовательская работа.

Практика проводится следующим способом - стационарно и форме – непрерывно, а также в форме практической подготовки.

**3.Место НИР в структуре ООП магистратуры:** данная практика входит в раздел «Блок 2 «Практика», раздел «Часть, формируемая участниками образовательных отношений».

Прохождение производственной практики «Научно-исследовательская работа» является обязательным этапом обучения магистра, и реализуется параллельно со следующими дисциплинами: «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности», «Возрастные аспекты физиологии оздоровительной тренировки», «Теория и методика физической рекреации», «Научно-методический семинар», «Передовые тренажерные технологии в фитнесе», «Организационное обеспечение деятельности фитнес индустрии», а также другими обязательными дисциплинами и дисциплинами части, формируемой участниками образовательных отношений.

#### **4. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП).**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по практике  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК – 1	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	1-4		3-5
УК-1.1.	Знает современные общенаучные подходы, ориентированные на интегративное познание сложно организованных явлений	1-4		3-5
УК-1.2.	Знает наиболее эффективные способы осуществления исследовательской и методической помощи физкультурно-спортивным организациям, выполнения исследовательских и консультационных проектов, осуществления внутри и межрегионального взаимодействия;	1-4		3-5
УК-1.5.	Умеет выбирать направления научной, аналитической и методической работы, содержания исследовательских программ, тематик методических пособий, состава докладов для семинаров, конференций.	1-4		3-5

УК-1.6.	Имеет опыт разработки стратегии исследования, программы научной деятельности, ее осуществления	<b>1-4</b>		<b>3-5</b>
<b>ПК – 1</b>	Способен к обобщению и систематизации данных, выявлению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта	<b>1-4</b>		<b>3-5</b>
ПК-1.1	Знает основные показатели деятельности организаций различного вида в области физической культуры и спорта	<b>1-4</b>		<b>3-5</b>
ПК-1.3.	Умеет подбирать средства контроля для определения эффективности деятельности организаций в области физической культуры и спорта	<b>1-4</b>		<b>3-5</b>
<b>ПК – 2</b>	Способен к планированию и выполнению прикладных работ теоретического и экспериментального характера по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта	<b>1-4</b>		<b>3-5</b>
ПК-2.1.	Знает основы планирования и организации теоретических и экспериментальных работ в области физической культуры и спорта	<b>1-4</b>		<b>3-5</b>
ПК-2.4.	Умеет определять наиболее эффективные способы разрешения теоретических и экспериментальных проблем в области физической культуры и спорта	<b>1-4</b>		<b>3-5</b>
ПК-2.5.	Владеет технологией, планированием, организацией и способами решения проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта	<b>1-4</b>		<b>3-5</b>

## **5.Объем, продолжительность и содержание практики, формы отчетности.**

Общий объем практики составляет 12 **зачетных единиц**, продолжительность – **8 недель, академических часов - 432.**

### **Структура и содержание НИР**

#### *Oчная форма обучения*

№	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Коли-чество академических часов	Форма отчетности по практике

1	<b>Введение в практику</b> Организация работы во время практики Общие сведения о базе практики (характеристика типа и структуры базы) Ознакомление с основными направлениями работы, традициями, правилами внутреннего распорядка. Подготовка к проведению научного исследования	1	Инструктаж по прохождению практики. Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Составление плана прохождения практики в соответствии с индивидуальным заданием. Инструктаж по использованию учебно-методических материалов. Составление индивидуального плана работы. Определение тематики научно-исследовательской работы.	180	Зачет с оценкой
2	<b>Основной этап прохождение практики</b> Инструктаж руководителя практики от предприятия. Знакомство с правилами работы. Этика профессионального общения, необходимого для исполнения практикантом своих обязанностей. Планирование и выполнение научно-исследовательской работы.	2	Анализ документации по оформлению диссертационного исследования в соответствии с существующими требованиями. Разработка исследовательской концепции. Составление введения диссертационного исследования с указанием актуальности, объекта и предмета исследования, новизны, теоретической и практической значимости исследования. Изучение литературных источников по теме диссертационного исследования. Выбор методов исследования. Разработка методик получения эмпирического материала. Обработка собранного эмпирического материала. Формулирование основных результатов выполненного исследования, научная интерпретация полученных результатов. Подготовка и выступление с докладом на научной конференции.	72	Зачет с оценкой
3	<b>Систематизация результатов исследования</b> Формулирование основных результатов проведенного исследования	3	Подготовка научного текста диссертации в соответствии с установленными требованиями к структуре, содержанию и техническому оформлению.	108	Зачет с оценкой

4	<b>Заключительный этап практики</b>  Обобщение знаний, умений и навыков, полученных в процессе практики. Написание отчета по практике. Оформление пакета документов отчетности по практике.	4	Окончательное редактирование текста диссертации. Составление отчета практики и его согласование с руководителем практики. Защита отчета.	72	Зачет с оценкой
	<b>ИТОГО:</b>			<b>432</b>	

### Заочная форма обучения

№	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Коли-чество академических часов	Форма отчетности по практике
1	<b>Введение в практику</b> Организация работы во время практики Общие сведения о базе практики (характеристика типа и структуры базы) Ознакомление с основными направлениями работы, традициями, правилами внутреннего распорядка. Подготовка к проведению научного исследования	3	Инструктаж по прохождению практики. Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Составление плана прохождения практики в соответствии с индивидуальным заданием. Инструктаж по использованию учебно-методических материалов. Составление индивидуального плана работы. Определение тематики научно-исследовательской работы.	180	Зачет с оценкой
2	<b>Основной этап прохождение практики</b> Инструктаж руководителя практики от предприятия. Знакомство с правилами работы. Этика профессионального общения, необходимого для исполнения практикантом своих обязанностей. Планирование и выполнение научно-исследовательской работы.	4	Анализ документации по оформлению диссертационного исследования в соответствии с существующими требованиями. Разработка исследовательской концепции. Составление введения диссертационного исследования с указанием актуальности, объекта и предмета исследования, новизны, теоретической и практической значимости исследования. Изучение литературных источников по теме диссертационного исследования. Выбор методов исследования. Разработка методик получения	180	Зачет с оценкой

		эмпирического материала. Обработка собранного эмпирического материала. Формулирование основных результатов выполненного исследования, научная интерпретация полученных результатов. Подготовка и выступление с докладом на научной конференции.		
3	<b>Систематизация результатов исследования</b> Формулирование основных результатов проведенного исследования	Подготовка научного текста диссертации в соответствии с установленными требованиями к структуре, содержанию и техническому оформлению.		
4	<b>Заключительный этап практики</b>  Обобщение знаний, умений и навыков, полученных в процессе практики. Написание отчета по практике. Оформление пакета документов отчетности по практике.	5 Окончательное редактирование текста диссертации. Составление отчета практики и его согласование с руководителем практики. Защита отчета.	72	Зачет с оценкой
<b>ИТОГО:</b>			<b>432</b>	

## **6. Оценочные средства (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по практике.**

6.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по практике (Приложение 1 к программе практики).

Темы научного исследования (в виде плана научной работы по утвержденной форме) - утверждаются на заседании Кафедры РиСОТ, и разрабатываются в соответствии с индивидуальным планом прохождения обучения по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» программа «Теория, методика и технологии фитнеса».

## **6.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по практике.**

**Дифференцированный зачет** по практике проводится в форме защиты представляемого обучающимся отчёта о проведенных мероприятиях и сформированных материалах по итогам пройденной педагогической практики путём личного собеседования с руководителем практики от РГУФКСМиТ.

Отчет представляется на проверку в электронном и печатном виде. Для получения положительной оценки обучающийся должен полностью выполнить программу практики, своевременно оформить все виды необходимых документов.

## **7. Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для проведения практики.**

### **a) Основная литература:**

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие / Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. - М.: Сов. спорт, 1996. - 588 с.: табл.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. - 175 с.
3. Дормидонтова Л.С. Профессиональная деятельность специалистов физической культуры и спорта / Л.С. Дормидонтова ; Сиб. гос. акад. физ. культуры, Каф. упр., экономики и права. - Омск: [СибГАФК], 2001. - 126 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / Купер К. - М.: ФиС, 1989. - 224 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физ. культура, 2009. - 492 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.: ил.
7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102, 032103 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 429 с.: ил.
8. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе : 1-11 кл. : метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. - М.: Дрофа, 2005. - 111 с.
9. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе / С.Д. Руненко. - М.: Сов. Спорт, 2009. - 192 с.
10. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. - М.: РИО РГАФК, 1994.
11. Сиднева Л.В. Аэробика. / Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - С. 14.
12. Сиднева Л.В., Гоняинц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. - М., 2000.
13. Словарь фитнес-терминов. - М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
14. Смирнов Д.И. Фитнес для умных / Дмитрий Смирнов. - М.: Эксмо, 2010. - 439 с.: ил.
15. Сонькин В.Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В.Д. Сонькин, Р.В. Тамбовцева ; Рос. акад. образования, Ин-т возрастной физиологии. - М.: URSS: [Либроком], [2011]. -365 с.: ил.
16. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образов. деятельность по направлению 521900 и спец. 022300 : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 463 с.: ил.
17. Уилмор Д. Проф. Физиология спорта : пер. с англ. / Уилмор Джек, Костилл Дэвид. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.: ил.
18. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
19. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 0321000 - Физ. культура : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

- 20.Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: документы и материалы (2002-2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: «Советский спорт», 2008. – 1103 с.
- 21.Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов спец. Оздоровит. физ. культуры вузов: Утв. М-вом образования Респ. Беларусь / Фурманов Александр Григорьевич, Юспа Михаил Борисович. - Минск: Тесей, 2003. - 527 с.: ил.

**б) Дополнительная литература:**

- 1.Акопян С.С., Гониянц С.А. Особенности двигательной активности мужчин зрелого возраста: Учебно-метод. рекомендации. - М.: Валерий, 1994. – 60с.
- 2.Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – Киев: Здоровье, 1984. – 230 с.
- 3.Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология. /Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова –М., 2000.
- 4.Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / Брехман И.И. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.: ил., табл.
- 5.Введение в педагогическую деятельность : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям (ОПД.Ф. 02-Педагогика) : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. А.С. Роботовой. - 4-е изд., перераб. - М.: Academia, 2007. - 219 с.: табл.
- 6.Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.
- 7.Ветитнев А.М. Маркетинг санаторно-курортных услуг: учеб. пособие для вузов / А.М. Ветитнев. – М.: Академия, 2008. – 368 с.
- 8.Евсеев С. Адаптивная физическая культура : Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Сов. спорт, 2004. - 239 с.: табл.
- 9.Зимняя И.А. Педагогическая психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. и психолог. направлениям и специальностям : рек. М-вом образования РФ / И.А. Зимняя. - 2-е изд., доп., испр. и перераб. - М.: Логос, 2008. - 383 с.: ил.
- 10.Зорин И.В. Туризм как вид деятельности.- М.: Финансы и статистика, 2003.
- 11.Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография/ С.И. Изак.- М.: Советский спорт, 2005. -196 с.
- 12.Изаак С.И. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников : монография / С.И. Изак, Т.В. Панасюк, Р.В. Тамбовцева ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М.; Орёл: Изд-во Орлов. регион. акад. гос. службы, 2005. - 223 с.: табл.
- 13.Изаак С.И., Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников. – М.: ОРАБС, 2005. – 224 с.
14. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник /В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 447 с.
- 15.Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. - М.: Высш. шк. 1991. - 222 с.
- 16.Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.
- 17.Ким Чан Соб. Образ жизни и физкультурно-спортивная активность мужчин Республики Корея : [Метод. рекомендации для студентов ИФК] / Ким Чан Соб, Гониянц С.А.; РГАФК. - М., 1999. - 96 с.: ил.
- 18.Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Крючек Е.С. – М., 2001. – 210 с.
- 19.Левина М.М. Технологии профессионального педагогического образования : Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений: Рек. Умо вузов РФ / Междунар. акад. наук пед. образования. - М.: Academia, 2001. - 271 с.

- 20.Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил.
- 21.Ломакина Т.Ю. Педагогические технологии в профессиональных учебных заведениях / Т.Ю. Ломакина, М.Г. Сергеева. - М.: Academia, 2008. - 287 с.
- 22.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для учащихся старших классов / В. П. Лукьяненко. - СтавроПоль : СГУ, 2005. - 224 с.
- 23.Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002.
- 24.Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учеб., пособие для студентов. Изд. 2. / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2006. - 128 с.
- 25.Маслов В.И. Квалификационная характеристика : (социокультур. и проф. требования к выпускнику вуза физ. культуры в терминах компетентност. подхода) : науч.-метод. руководство : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2007. - 47 с.
- 26.Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: Спринт, 1997. – 120 с.
- 27.Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности : учеб. для студентов вузов турист. профиля : рек. М-вом РФ по физ. культуре и туризму / РМАТ; Междунар. каф. ЮНЕСКО по кульп. туризму в целях мира и развития. - М.: Финансы и статистика, 2002. - 287 с.: табл.
- 28.Мышцы и сила: большая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2010. -407 с.
- 29.Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.- 125 с.
- 30.Оценка физического состояния лиц пожилого возраста: метод. рекомендации. – М.: Советский спорт, 2001.
- 31.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. - 109 с.
- 32.Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. - М., 1983.
- 33.Полянский В.П. Проблема прикладности физической культуры: современная постановка и опыт исследования / В.П. Полянский ; под ред. Л.П. Матвеева. - М.: [ОСТО РФ], 1999. - 64 с.
34. Российской Федерации. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон N 329-ФЗ. Статья 37. Обязательная сертификация продукции и услуг в области «Физическая культура и спорт». - М.: Проспект, 2010. - 40 с.
- 35.Селюнов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селюнов .— 2-е изд. — М. : ТВТ Дивизион, 2019 .— 184 с. — ISBN 978-5-98724-062-5 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/280175>
- 36.Спартанская библиотека: [сб.]. Вып. 1: Спартан. движение - детище России и междунар. достояние / [сост. и ред. В.И. Столяров, Е.В. Стопникова]; Гуманитар. Центр «СпАрт» РГУФК, АНО «Центр развития спартиан. Культуры». - М.: Физ. культура, 2005. - 190 с.
- 37.Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. / О.Н. Степанова. – 3-е издание, стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.
- 38.Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов / под ред. Т.Ю. Круцевич. - Т I и II. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 814 с.
- 39.Теория и методика физического воспитания: учебник для ИФК / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. — Т. I и II. — М.: Физкультура и спорт, 1976. - 618 с.
- 40.Теория и методика физического воспитания: учебник для педвузов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

41. Теория и организация адаптивной физической культуры: [В 2 т.]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032102 и студентов техникумов и колледжей обучающихся по специальности 050721. Т.1. Введение в специальность. История и общ. характеристика адапт. физ. культуры / ред. Евсеев С.П. - М.: Сов. спорт, 2005. - 291 с.: ил.
42. Третьяков Н.А. Занятия ФК и С по месту жительства /Н.А.Третьяков, Р.А. Белов. – Киев, 1988.
43. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб., пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003.-479 с.
44. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс. – Издание: Олимпийская литература, 2000. – С. 162- 170.
45. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках ФК. – М., 1997.
46. Яковleva Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Часть 1 Программа «Старт»: Методические рекомендации. -М.: Гуманитарный издательский центр Владос, - 2004. -314 с.
47. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Часть 2 Конспекты занятий для второй младшей группы. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2004. -314 с.
48. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Часть 3 Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп, спортивные праздники и развлечения. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2004. -252 с.

**Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**  
**–программное обеспечение практики:**

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.osmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики**

Для проведения педагогической практики используются:

- офис туристской фирмы, включающий персональные компьютеры с выходом в сеть Internet;
- учебные аудитории для проведения самостоятельной работы обучающихся с указанным выше специализированным оборудованием, комплектом аудиторной мебели;
- стойка рекламных материалов, раскладка для гостей в офисе, конференц-зал;
- видео-, аудиовизуальные средства обучения.

## **10.Методические материалы для обучающихся по проведению практики.** *(Приложение 3 к программе практики)*

### **11.Особенности проведения практики для числа лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Производственная практика «Научно-исследовательская работа» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание производственной практики «Научно-исследовательская работа» не создаёт препятствий для её прохождения обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, которым не противопоказано получение высшего образования уровня профессионального образования - магистратура.

При этом, в структурных подразделениях РГУФКСМиТ созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

При получении высшего образования по ООП (ОПОП) обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, указанная в пункте 7 настоящей программы практики и адаптированная в соответствии с особенностями обучающегося, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Продолжительность выполнения отдельных заданий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается по их заявлению на количество времени, согласованное с руководителем практики от РГУФКСМиТ.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе прохождения практики и выполнении отдельных заданий пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При прохождении практики и выполнении отдельных заданий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

#### 1) для слепых:

– задания для выполнения оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера с созданием специализированных условий для слепых, либо зачитываются руководителем практики;

– письменные задания выполняются на компьютере с созданием специализированных условий для слепых;

– обучающимся, при необходимости, предоставляется компьютер с созданием специализированных условий для слепых;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

#### 2) для слабовидящих:

– обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

– обучающимся для выполнения заданий, при необходимости, предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

– задания для выполнения, а также инструкция по выполнению заданий оформляются увеличенным шрифтом;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

#### 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- задания предоставляются в печатном и (или) электронном виде;
  - дублирование звуковой справочной информации проводимых в процессе практики мероприятий визуально;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- 4) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих личное собеседование по итогам прохождения практики может быть заменено вместо устной формы
- на письменную;
- 5) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:
- письменные задания выполняются на компьютере с созданием специализированных условий;
  - задания, выполняемые при организации практики в письменной форме, проводятся в устной форме.

Указанные выше условия предоставляются обучающимся на основании письменного заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по производственной практике «Научно-исследовательская работа» для обучающихся института научно-педагогического образования 1 курса очной и 2 курса заочной форм обучения, направления подготовки 49.04.01 – Физическая культура (профилю) Теория, методика и технологии фитнеса*

### 1.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Сроки прохождения практики: 1 и 2 семестры очной формы обучения и 3-4 семестр заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение индивидуальных заданий	7-19	50 баллов
2	Оформление отчета (качество оформления, включая грамотность изложения, наличие сносок и библиографии, наличие приложений к отчету)	18-19	20 баллов
3	Поведение обучающегося в период прохождения практики	7-19	10 баллов
4	Защита отчета Дифференцированный зачет	19	20 баллов
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение индивидуальных заданий	23-43	50 баллов
2	Оформление отчета (качество оформления, включая грамотность изложения, наличие сносок и библиографии, наличие приложений к отчету)	40-43	20 баллов
3	Поведение обучающегося в период прохождения практики	23-43	10 баллов
4	Защита отчета Дифференцированный зачет	43	20 баллов
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по практике, завершающейся экзаменом, дифференцированным зачётом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно	3 Удовлетворительно		4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### **Шкала успеваемости по практике при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по производственной практике «Научно-исследовательская работа» для обучающихся института научно-педагогического образования 2 курса очной и 3 курса заочной форм обучения, направления подготовки 49.04.01 – Физическая культура (профилю) Теория, методика и технологии фитнеса*

### 1.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Сроки прохождения практики: 3 и 4 семестры очной и 5 семестр заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение индивидуальных заданий	1-19	50 баллов
2	Оформление отчета (качество оформления, включая грамотность изложения, наличие сносок и библиографии, наличие приложений к отчету)	18-19	20 баллов
3	Поведение обучающегося в период прохождения практики	1-19	10 баллов
4	Защита отчета Дифференцированный зачет	19	20 баллов
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### 4 семестр очной формы обучения и 5 семестр заочной формы обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение индивидуальных заданий	23-39	50 баллов
2	Оформление отчета (качество оформления, включая грамотность изложения, наличие сносок и библиографии, наличие приложений к отчету)	36-38	20 баллов
3	Поведение обучающегося в период прохождения практики	23-39	10 баллов
4	Защита отчета Дифференцированный зачет	39	20 баллов
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

#### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

##### **Шкала оценок успеваемости по практике, завершающейся экзаменом, дифференцированным зачётом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно	3 Удовлетворительно		4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### **Шкала успеваемости по практике при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



## Институт научно-педагогического образования

### Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

#### АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПРАКТИКИ

Производственная практика  
Тип

Б2.В.01(П) Научно-исследовательская работа  
Вид

Направление подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Теория, методика и технологии фитнеса»  
(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная и заочная  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

**1.Цели и задачи прохождения практики:** подготовить магистранта к самостоятельной научно-исследовательской работе, ключевым результатом которой является написание и успешная защита магистерской диссертации.

Для организаторов НИР эта цель конкретизируется как содействие становлению профессиональной компетентности исследователя. Для самих практикантов эта цель конкретизируется как обретение опыта научно-исследовательской работы посредством использования достижений современной спортивной науки и практики при разрешении актуальных противоречий.

**Задачи практики «Научно-исследовательская работа»:**

В процессе выполнения заданий по научно-исследовательской работе магистрант должен:

- научиться формулировать и решать проблемы (задачи), возникающие в ходе выполнения научно-исследовательской работы;
- определять необходимые методологические подходы к изучению проблемы, исходя из задач конкретного научного исследования;
- применять современные информационные технологии при проведении научных исследований;
- систематизировать полученные результаты, анализировать их (при подготовке отчета по научно-исследовательской работе, докладов, презентаций, научных статей и тезисов, магистерской диссертации);
- знать историю развития конкретной научной проблемы, ее роли и места в современной спортивной науке;
- иметь конкретные специфические знания по научной проблематике, изучаемой магистрантом;
- умение работать с конкретными программными продуктами и конкретными ресурсами Интернета и др.
- подготовить и оформить отчёт по НИР в соответствии с утвержденной формой.

Таким образом, НИР призвана создать условия для практического использования магистрантами накопленных знаний и оформления их в виде научной работы, для формирования опыта сбора первичной информации, её первичного анализа, обработки, оценки, интерпретации и оформления полученных результатов в виде магистерской диссертации. При условии включённости магистрантов в эту работу, при систематическом использовании знаний, у них развивается способность мыслить теоретически - мыслить на понятийном уровне. Таким образом, при систематической работе в организуемых условиях НИР у магистрантов развивается профессиональная исследовательская компетентность.

Научно-исследовательская работа реализуется на русском языке.

**2.Вид практики, способ и формы (форма) ее проведения**

Вид практики - производственная.

Тип практики - научно-исследовательская работа.

Практика проводится следующим способом - стационарно и форме – непрерывно, а также в форме практической подготовки.

### **3.Объем, продолжительность и содержание практики, формы отчетности.**

Общий объем практики составляет 12 **зачетных единиц**, продолжительность – **8 недель, академических часов - 432**.

Форма отчетности: дифференцированный зачет

#### **Содержание практики**

#### **Очная форма обучения**

№	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Коли-чество академических часов	Форма отчетности по практике
1	<b>Введение в практику</b> Организация работы во время практики Общие сведения о базе практики (характеристика типа и структуры базы) Ознакомление с основными направлениями работы, традициями, правилами внутреннего распорядка. Подготовка к проведению научного исследования	1	Инструктаж по прохождению практики. Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Составление плана прохождения практики в соответствии с индивидуальным заданием. Инструктаж по использованию учебно-методических материалов. Составление индивидуального плана работы. Определение тематики научно-исследовательской работы.	180	Зачет с оценкой
2	<b>Основной этап прохождение практики</b> Инструктаж руководителя практики от предприятия. Знакомство с правилами работы. Этика профессионального общения, необходимого для исполнения практикантом своих обязанностей. Планирование и выполнение научно-исследовательской работы.	2	Анализ документации по оформлению диссертационного исследования в соответствии с существующими требованиями. Разработка исследовательской концепции. Составление введения диссертационного исследования с указанием актуальности, объекта и предмета исследования, новизны, теоретической и практической значимости исследования. Изучение литературных источников по теме диссертационного исследования. Выбор методов исследования. Разработка методик получения эмпирического материала.	72	Зачет с оценкой

			Обработка собранного эмпирического материала. Формулирование основных результатов выполненного исследования, научная интерпретация полученных результатов. Подготовка и выступление с докладом на научной конференции.		
3	<b>Систематизация результатов исследования</b> Формулирование основных результатов проведенного исследования	3	Подготовка научного текста диссертации в соответствии с установленными требованиями к структуре, содержанию и техническому оформлению.	108	Зачет с оценкой
4	<b>Заключительный этап практики</b>  Обобщение знаний, умений и навыков, полученных в процессе практики. Написание отчета по практике. Оформление пакета документов отчетности по практике.	4	Окончательное редактирование текста диссертации. Составление отчета практики и его согласование с руководителем практики. Защита отчета.	72	Зачет с оценкой
<b>ИТОГО:</b>				<b>432</b>	

### Заочная форма обучения

№	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Коли-чество академических часов	Форма отчетности по практике
1	<b>Введение в практику</b> Организация работы во время практики Общие сведения о базе практики (характеристика типа и структуры базы) Ознакомление с основными направлениями работы, традициями, правилами внутреннего распорядка. Подготовка к проведению научного исследования	3	Инструктаж по прохождению практики. Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Составление плана прохождения практики в соответствии с индивидуальным заданием. Инструктаж по использованию учебно-методических материалов. Составление индивидуального плана работы. Определение тематики научно-исследовательской работы.	180	Зачет с оценкой
2	<b>Основной этап прохождение практики</b> Инструктаж руководителя	4	Анализ документации по оформлению диссертационного исследования в соответствии с	180	Зачет с оценкой

	<p>практики от предприятия. Знакомство с правилами работы.</p> <p>Этика профессионального общения, необходимого для исполнения практикантом своих обязанностей.</p> <p>Планирование и выполнение научно-исследовательской работы.</p>	<p>существующими требованиями. Разработка исследовательской концепции.</p> <p>Составление введения диссертационного исследования с указанием актуальности, объекта и предмета исследования, новизны, теоретической и практической значимости исследования.</p> <p>Изучение литературных источников по теме диссертационного исследования.</p> <p>Выбор методов исследования.</p> <p>Разработка методик получения эмпирического материала.</p> <p>Обработка собранного эмпирического материала.</p> <p>Формулирование основных результатов выполненного исследования, научная интерпретация полученных результатов.</p> <p>Подготовка и выступление с докладом на научной конференции.</p>		
3	<p><b>Систематизация результатов исследования</b></p> <p>Формулирование основных результатов проведенного исследования</p>	Подготовка научного текста диссертации в соответствии с установленными требованиями к структуре, содержанию и техническому оформлению.		
4	<p><b>Заключительный этап практики</b></p> <p>Обобщение знаний, умений и навыков, полученных в процессе практики.</p> <p>Написание отчета по практике.</p> <p>Оформление пакета документов отчетности по практике.</p>	<p>5</p> <p>Окончательное редактирование текста диссертации.</p> <p>Составление отчета практики и его согласование с руководителем практики.</p> <p>Защита отчета.</p>	72	Зачет с оценкой
<b>ИТОГО:</b>			<b>432</b>	

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
«Научно-исследовательская работа»  
(для магистрантов ГЦОЛИФК)**

НИР проводится там, где магистранты могут работать в качестве исследователей: в научно-исследовательских организациях и учреждениях, в научных библиотеках и архивах, в службах сопровождения образования, управления, спорта, а также в специализированных базах данных по проблеме исследования и т.д.

Научно-исследовательская работа предполагает интенсивную подготовку магистрантов к проведению основного исследования в рамках магистерской диссертации. Научно-исследовательская работа начинается с профессионального определения реальной ситуации и с разработки программы научного исследования, в которую входят:

- определение актуальной предметной области, в которой конкретизируется тема исследования;
- выявление актуальных противоречий и формулировка проблемы, подлежащей разрешению;
- постановка цели (или целей) исследования;
- определение объекта исследования;
- определение предмета исследования;
- постановка задач (и соответствующих им частных гипотез) исследования;
- определение (выбор и/или разработка) подходящих методов исследования;
- определение средств, наличных и/или необходимых на всех этапах работы, в том числе и методик для получения эмпирического материала;
- определение вероятных результатов исследовательской работы в заданных условиях её выполнения (прежде всего, по их форме).

Далее предполагается фактическая реализация разработанной программы. Она предполагает, в частности, сбор эмпирических данных, их предварительную характеристику, их количественную обработку, оценку и интерпретацию (качественный анализ) полученных результатов, оформление научного отчёта (журнала).

Предполагается, что в ходе НИР происходит также принятие будущим специалистом нравственно-психологических принципов и норм поисковой работы.

Магистрант должен ориентироваться в реальной жизненной обстановке - в ситуации прохождения НИР и выполнения научного исследования. Магистрант должен также ориентироваться в современном состоянии исторической спортивной науки и практики, в котором находит отражение единство истории, методологии и теории физической культуры и спорта. Магистрант должен овладеть приемами организации научного исследования и использовать наработанные алгоритмы и технологии на всех его этапах.

В частности, предполагается, что магистрант должен овладеть различными методами получения информации, её обработки, осмыслиения результатов и их оформления для последующей коммуникации. Важное место в становлении магистранта как исследователя занимает его ознакомление с научными школами РГУФКСМиТ.

На завершающем этапе научно-исследовательской работы итоги и ход проделанной работы обсуждаются на заседании кафедры. Для этого они должны быть представлены в виде отчёта по форме, которая оговаривается в методических указаниях. В оптимальном случае итоги работы обсуждаются на научно-методических семинарах кафедры. Оптимально также обобщение магистрантом проделанной работы в виде статьи и/или участие в научной конференции.

«Научно-исследовательская работа» способствует формированию научного мировоззрения, обогащает событиями и историческими фактами возникновения и развития международного спортивного и Олимпийского движения с древних времен и до настоящего времени.

Основными формами работы по НИР являются групповые и индивидуальные консультации, самостоятельная работа, написание отчета по НИР, подготовка научного доклада и презентаций к нему, выполнение методических заданий, участие в научном студенческом кружке, выступление с докладами.

Тематика научного исследования и литература к ним указаны в соответствующих разделах программы в соответствии с индивидуальным планом магистранта.

В процессе самостоятельной работы обучающиеся могут использовать для изучения рекомендованную литературу, а также такие формы подготовки, как:

- работа с материалами по истории международного спортивного и Олимпийского движения в учебных кабинетах Кафедры,

- ознакомление с наглядными пособиями, посещение музеев и выставок, просмотр кинофильмов на спортивную и Олимпийскую тематику,

- выполнение заданий Кафедры и т.п.

Проверка самостоятельной работы магистрантов осуществляется в форме консультаций и собеседований, контроля за выполнением заданий, конспектов, рефератов, а также проведения коллоквиумов, олимпиад, «деловых игр», «круглых столов» и т.п.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта,**  
**молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

**ОТЧЕТ**

**о прохождении производственной практики**  
**(вид практики)**

**Научно-исследовательская работа**  
**(тип/этап практики)**

**Сроки практики (в соответствии с приказом):** \_\_\_\_\_

**Направление подготовки:** 49.04.01 – «Физическая культура»

**Профиль/Направленность:** «Теория, методика и технологии фитнеса»

**Курс** \_\_\_\_\_

**Форма обучения** \_\_\_\_\_

**Обучающийся (ФИО)** \_\_\_\_\_

**Наименование кафедры:**

Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

**Руководитель практики от РГУФКСМиТ**

\_\_\_\_\_  
**(ФИО)**

**20\_\_ / 20\_\_ учебный год**

# **СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЁТА ПО НИР ЗА 1 СЕМЕСТР**

**1.Представить таблицу:**

№	Запланировано	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Указать содержание работы	Указать месяц	Указать степень выполнения (выполнено полностью, выполнено частично (что именно), не выполнено)
2			
3			

**2.Указать причины не полностью выполненных или не выполненных запланированных работ.**

**3.Представить следующие пункты научно-исследовательской работы:**

- Актуальность темы исследования, проблема исследования (с обязательной ссылкой на литературные источники);**
- Объект исследования;**
- Предмет исследования;**
- Цель исследования;**
- Гипотеза исследования;**
- Практическая значимость;**
- Теоретическая значимость.**

**4.Представить структуру первой главы магистерской диссертации.**

**5.Представить список литературы по теме магистерской диссертации.**

**Список должен быть оформлен с соблюдением требований ГОСТ и содержать не менее 25 источников, из них, не менее 5 источников за последние 2-3 года.**

**6.Участие в заседаниях диссертационного совета (за год необходимо посетить минимум 5 заседаний).**

**7.Участие в научных конференциях (за год необходимо принять участие минимум в 3 конференциях).**

## **СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЁТА ПО НИР ЗА 2 СЕМЕСТР**

**1.Представить таблицу:**

№	Запланировано	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Указать содержание работы	Указать месяц	Указать степень выполнения (выполнено полностью, выполнено частично (что именно), не выполнено)
2			
3			

**2.Указать причины не полностью выполненных или не выполненных запланированных работ.**

**3.Представить следующие пункты научно-исследовательской работы:**

- Выводы по первой главе НИР;**
- Задачи исследования (формулировки задач должны начинаться словами: выявить, определить, доказать, обосновать и т.д.);**
- Методы исследования, с подробным описанием каждого метода;**
- Организация исследования, с подробным описанием каждого этапа.**

**4.Представить содержание магистерской диссертации.**

**5.Участие в заседаниях диссертационного совета (за год необходимо посетить минимум 5 заседаний).**

**6.Участие в научных конференциях (за год необходимо принять участие минимум в 3 конференциях).**

## **СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЁТА ПО НИР ЗА 3 СЕМЕСТР**

**1.Представить таблицу:**

№	Запланировано	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Указать содержание работы	Указать месяц	Указать степень выполнения (выполнено полностью, выполнено частично (что именно), не выполнено)
2			
3			

**2.Указать причины не полностью выполненных или не выполненных запланированных работ.**

**3.Представить следующие пункты научно-исследовательской работы:**

- Выводы по каждой задаче исследования (основные результаты НИР);**
- Обсуждение результатов исследования.**

**4.Представить доклад предварительной защиты магистерской диссертации.**

**5.Участие в заседаниях диссертационного совета (за год необходимо посетить минимум 5 заседаний).**

**6.Участие в научных конференциях (за год необходимо принять участие минимум в 3 конференциях).**

## **СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЁТА ПО НИР ЗА 4 СЕМЕСТР**

**1.Представить таблицу:**

№	Запланировано	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Указать содержание работы	Указать месяц	Указать степень выполнения (выполнено полностью, выполнено частично (что именно), не выполнено)
2			
3			

**2.Указать причины не полностью выполненных или не выполненных запланированных работ.**

**3.Представить следующие пункты научно-исследовательской работы:**

- Выводы по магистерской диссертации (выводы должны соответствовать задачам и, как правило, содержать цифровой материал);**
- Окончательный список использованной литературы, оформленный в соответствии с ГОСТ;**
- Окончательное содержание магистерской диссертации.**

**4.Результаты предварительной защиты магистерской диссертации (замечания и недостатки, высказанные на предварительной защите и способы устранения данных замечаний).**

**5.Участие в заседаниях диссертационного совета (за год необходимо посетить минимум 5 заседаний).**

**6.Участие в научных конференциях (за год необходимо принять участие минимум в 3 конференциях).**

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ МАГИСТРАНТА**

с «\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(фамилия, имя, отчество)

Магистрант

(подпись, фамилия)

Руководитель практики \_\_\_\_\_

(подпись, фамилия)

## КАРТОЧКА УЧЁТА ПРАКТИКИ

в должности \_\_\_\_\_

магистранта \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество)

<b>Дата</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Отчет о содержании деятельности</b>	<b>Оценка</b>	<b>Должность и подпись проверявшего</b>

Руководитель практики \_\_\_\_\_  
(подпись, фамилия)

# ОБРАЗЕЦ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ

## Индивидуальное задание

на \_\_\_\_\_

(наименование типа практики)

обучающийся \_\_\_\_\_ курса, \_\_\_\_\_ формы обучения,  
направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура»  
направленность «Теория, методика и технологии фитнеса»

\_\_\_\_\_ (ФИО обучающегося)

способ проведения практики:

Сроки практики: с «\_\_\_\_» 20\_\_ г. по «\_\_\_\_» 20\_\_ г.

Индивидуальное задание:	Содержание практики:	Планируемые результаты практики:
<p>Разработка индивидуального плана прохождения практики. Изучение документации по оформлению ВКР в соответствии установленными требованиями и ГОСТа.</p> <p>Разработка и редактирование содержания введения ВКР (актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования, гипотеза, новизна, практическая значимость исследования, положения выносимые на защиту)</p> <p>Анализ и систематизация литературных источников по теме ВКР.</p> <p>Систематизация методов и организации исследования.</p> <p>Статистическая основа исследования; оценка достоверности результатов исследования.</p> <p>Подготовка текста ВКР в соответствии установленными требованиями к структуре, содержанию и техническому оформлению.</p> <p>Анализ и обобщение, научная интерпретация результатов проведенного исследования.</p> <p>Разработка и редактирование выводов и практических рекомендаций</p>	<p>Овладеть знаниями по технологии проведения учебных занятий и научных исследований, обобщения результатов научного исследований</p> <p>Уметь проводить самостоятельные учебные занятия со студентами, анализировать и обобщать результаты научных исследований, подготовить к публикации результаты научных исследований, подготовить текст выступления на научно-практической конференции</p> <p>Овладеть способами обработки научной информации, технологиями использования результатов научных исследований в педагогической практике, способами написания научных текстов и подготовки научных докладов</p>	<p>Сформирована способность:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;</li><li>- к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;</li><li>- к коммуникации в устной и письменной формах для решения задач профессиональной деятельности;</li><li>- руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;</li><li>- творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления;</li><li>- осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности;</li><li>- применять современные и инновационные научно - исследовательские технологии в ходе решения исследовательских задач, в том числе из смежных областей науки;</li><li>- применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательного процесса;</li><li>- осуществлять учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности с учетом новейших достижений педагогической науки и практики;</li></ul>

<p>Редактирование списка использованной литературы выпускной квалификационной работы</p> <p>Проведение самостоятельных занятий со студентами (1 практическое занятие, 1 семинарское занятие)</p> <p>Принять участие в кафедральной конференции молодых ученых.</p> <p>Подготовить презентацию и тезисы докладов к конференции молодых ученых кафедры педагогики</p> <p>Подготовка отчётной документации по результатам практики</p> <p>Подготовка доклада, презентация практики в рамках предзащиты ВКР.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в образовательном процессе технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить корректизы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательного процесса;</li> <li>- выполнять научные исследования в образовательной деятельности и использовать их результаты в целях повышения эффективности педагогического процесса;</li> <li>- выполнять научные исследования, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно - управленческой деятельности в сфере</li> </ul>
--	--	--

Руководитель от профильной организации \_\_\_\_\_  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

Руководитель практикой от РГУФКСМиТ \_\_\_\_\_  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

## **ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

**Производственная**  
Вид практики

**Б2.В.02(П) Профессионально-ориентированная практика**  
(тип практики)

Направление подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль):  
«Теория, методика и технологии фитнеса»  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная, заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

Программа практики утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № 2 от «10» сентября 2020 г.

Программа практики обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» 20\_\_ г.

Программа практики обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» 20\_\_ г.

Составители: Гониянц Степан Александрович – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры РиСОТ РГУФКСМиТ  
Сиднева Лариса Валентиновна - кандидат педагогических наук, доцент, кафедры РиСОТ РГУФКСМиТ

Программа практики согласована с ООО «Магнето».

## **1. Цели и задачи прохождения практики**

Целями профессионально-ориентированной практики по направлению 49.04.01 «Физическая культура» являются: трансформация теоретических представлений и знаний обучающихся, в профессиональные умения и навыки, необходимые в практической работе менеджера, менеджера-методиста по разработке, организации и оказанию услуг физкультурно-оздоровительного и туристско-рекреационного характера, которые входят в содержание деятельности физкультурно-оздоровительных или фитнес и туристских центров, клубов и т.п.

Содержание практики направлено на решение следующих *задач*:

- 1.Ознакомить обучающихся с основными направлениями и опытом работы физкультурно– оздоровительных учреждений, фитнес центров, клубов, в т.ч. системы дополнительного образования, оказывающих туристско-рекреационные и физкультурно-оздоровительные услуги.
- 2.Сформировать у обучающихся организаторские и педагогические умения и навыки и довести их до уровня, позволяющего организовывать работу инструкторов-методистов, тренеров, менеджера по рекреативно-оздоровительным и туристско-рекреационным услугам, самостоятельно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма.
- 3.Сформировать практико-методические умения и навыки по разработке и реализации современных технологий в проведении занятий, мероприятий физкультурно-оздоровительного и туристско-рекреационного характера.
- 4.Формирование умений и навыков создания, продвижения и непосредственной продажи физкультурно-оздоровительных и рекреативно-оздоровительных услуг, обеспечения их качества.
- 5.Разрабатывать содержание и структуру маркетинга физкультурно-оздоровительной деятельности, составлять отчетную учебно-методическую и финансовую документацию.

Профессионально-ориентированная практика реализуется на русском языке.

## **2. Вид практики, способ и формы (форма) ее проведения**

Вид практики: Производственная

Тип практики: Профессионально-ориентированная практика

Практика проводится следующим способом стационарно и форме – непрерывно, а также в форме практической подготовки.

**3.Место практики в структуре ООП магистратуры:** профессионально-ориентированная практика входит в раздел «Блок 2 Практика. Часть формируемая участниками образовательных отношений». Прохождение производственной практики является обязательным этапом обучения магистра, и проходит параллельно с дисциплинами: «Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности», «Актуальные проблемы и

тенденции развития фитнеса», «Передовые тренажерные технологии в фитнесе», «Теория и методика физической рекреации», «Возрастные аспекты физиологии оздоровительной тренировки».

#### **4. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по практике  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК – 2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	3		3,4
УК-2.1.	Знает законодательство Российской Федерации, регламентирующего деятельность в области физической культуры и спорта;	3		3,4
УК-2.2.	Умеет изучать тенденции развития соответствующей области научного знания, требования рынка труда, образовательные потребности и возможности, обучающихся с целью определения актуальной тематики исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и(или) ДПП	3		3,4
УК – 3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	3		3,4
УК-3.1.	Знает методы оказания профессиональной поддержки специалистов, участвующих в организации исследовательской, проектной деятельности обучающихся по программам ВО и(или) ДПП	3		3,4
УК-3.4.	Имеет опыт разработки методик эффективного управления участников образовательного процесса физкультурно-спортивной организации	3		3,4
УК – 4	Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	3		3,4
УК-4.3.	Знает пути сбора информации из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы, статистических сборников, иных отчетных данных на иностранном языке;	3		3,4
УК-4.4.	Умеет использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы,	3		3,4

	электронную почту, в своей деятельности			
<b>УК – 5</b>	Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	<b>3</b>		<b>3,4</b>
УК-5.1.	Знает систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;	<b>3</b>		<b>3,4</b>
УК-5.2.	Знает особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований	<b>3</b>		<b>3,4</b>
УК-5.4.	Умеет анализировать особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований	<b>3</b>		<b>3,4</b>
УК-5.6.	Имеет опыт владения методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта;	<b>3</b>		<b>3,4</b>
<b>УК – 6</b>	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<b>3</b>		<b>3,4</b>
УК-6.1.	Знает технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда;	<b>3</b>		<b>3,4</b>
УК-6.2.	Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее корректизы	<b>3</b>		<b>3,4</b>
УК-6.3.	Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения	<b>3</b>		<b>3,4</b>
<b>ПК – 1</b>	Способен к обобщению и систематизации данных, выявлению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта	<b>3</b>		<b>3,4</b>
ПК-1.1	Знает основные показатели деятельности организаций различного вида в области физической культуры и спорта	<b>3</b>		<b>3,4</b>
ПК-1.4.	Умеет обобщать и анализировать показатели эффективности образовательной деятельности в области физической культуры и спорта	<b>3</b>		<b>3,4</b>
ПК-1.5.	Владеет технологией оценки эффективности образовательной деятельности организаций в области физической культуры и спорта	<b>3</b>		<b>3,4</b>
<b>ПК – 2</b>	Способен к планированию и выполнению прикладных работ теоретического и экспериментального характера по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта	<b>3</b>		<b>3,4</b>
ПК-2.1.	Знает основы планирования и организации теоретических	<b>3</b>		<b>3,4</b>

	и экспериментальных работ в области физической культуры и спорта			
ПК-2.3.	Умеет формулировать проблемы теоретического и экспериментального характера в сфере физической культуры и спорта	3		3,4
ПК-2.5.	Владеет технологией, планированием, организацией и способами решения проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта	3		3,4
ПК – 3	Способен к разработке и реализации образовательных программ высшего образования в области физической культуры и спорта	3		3,4
ПК-3.1.	Знает нормативные документы реализации профессиональных образовательных программ	3		3,4
ПК-3.4.	Умеет осуществлять педагогически организованные виды коммуникации с участниками образовательного процесса	3		3,4

## **5. Объем, продолжительность и содержание практики, формы отчетности.**

Общий объем практики составляет **6 зачетных единиц**, продолжительность – 4 недели, **академических часов** (в соответствии с учебным планом) - **216**. Итоговая оценка проводится в форме дифференцированного зачета.

### **Содержание практики**

#### **Очная форма обучения**

№	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)	Форма отчетности по практике (по семестрам)
1.	Организационно-ознакомительная работа Задачи, содержание и организация практики специализации	3	Ведение дневника	6	
2.	Основные направления работы базы практики, традиции, распорядок дня	3	Ведение дневника	6	
3.	Организационная структура базы практики. Нормативные документы, регламентирующие ее деятельность	3	Ведение дневника	6	
4.	Маркетинг в менеджменте рекреативно-оздоровительной организации	3	Ведение дневника	8	
5.	Реклама и ее место в менеджменте	3	Ведение дневника	6	

	рекреативно-оздоровительных услуг организаций.			
6.	Требование к кадровому персоналу, функциональные обязанности, система мотивации и повышение квалификации специалистов	3	Отчет по практике	8
7.	Правила контроля за состоянием здоровья, физического развития. Медицинский контроль.	3	Отчет по практике	8
8.	Методическая работа. Программы отдельных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Видовые и целевые особенности программ оказания услуг	3	Отчет по практике	8
9.	Общий анализ одного занятия физкультурно-оздоровительной программы	3	Отчет по практике	8
10.	Хронометраж частей и всего занятия в целом Контроль уровня и динамики нагрузки с помощью регистрации ЧСС	3	Отчет по практике	8
11.	Методики разработки технологических процессов оказания услуг физкультурно-оздоровительного характера	3	Отчет по практике	24
12.	Учебная работа. Практика проведения занятий по классической аэробике и занятий танцевальной направленности	3	Отчет по практике	24
13.	Практика проведения занятий силовой направленности с оборудованием и без.	3	Отчет по практике	24
14.	Практика проведения занятий по развитию гибкости	3	Отчет по практике	24
15.	Практика проведения занятий в воде по	3	Отчет по практике	24

	аквааэробике				
<b>16.</b>	Практика проведения занятий в тренажерном зале	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>24</b>	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>216</b>	Дифференцированный зачет

## Заочная форма обучения

№	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)	Форма отчетности по практике (по семестрам)
<b>1.</b>	Организационно-ознакомительная работа Задачи, содержание и организация практики специализации	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	
<b>2.</b>	Основные направления работы базы практики, традиции, распорядок дня	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	
<b>3.</b>	Организационная структура базы практики. Нормативные документы, регламентирующие ее деятельность	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	
<b>4.</b>	Маркетинг в менеджменте рекреативно-оздоровительной организации	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>8</b>	
<b>5.</b>	Реклама и ее место в менеджменте рекреативно-оздоровительных услуг организаций.	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	
<b>6.</b>	Требование к кадровому персоналу, функциональные обязанности, система мотивации и повышение квалификации специалистов	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>8</b>	
<b>7.</b>	Правила контроля за состоянием здоровья, физического развития. Медицинский контроль.	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>8</b>	
<b>8.</b>	Методическая работа. Программы отдельных	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>8</b>	

	видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Видовые и целевые особенности программ оказания услуг				
9.	Общий анализ одного занятия физкультурно-оздоровительной программы	3	Отчет по практике	8	
10.	Хронометраж частей и всего занятия в целом Контроль уровня и динамики нагрузки с помощью регистрации ЧСС	3	Отчет по практике	8	
11.	Методики разработки технологических процессов оказания услуг физкультурно-оздоровительного характера	3	Отчет по практике	24	
12.	Учебная работа. Практика проведения занятий по классической аэробике и занятий танцевальной направленности	3-4	Отчет по практике	24	
13.	Практика проведения занятий силовой направленности с оборудованием и без.	4	Отчет по практике	24	
14.	Практика проведения занятий по развитию гибкости	4	Отчет по практике	24	
15.	Практика проведения занятий в воде по аквааэробике	4	Отчет по практике	24	
16.	Практика проведения занятий в тренажерном зале	4	Отчет по практике	24	
	<b>ИТОГО:</b>	4		<b>216</b>	Дифференцированный зачет

## **6. Оценочные средства (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по практике.**

6.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, представлены в Информационной справке по практике (Приложение 1 к программе практики).

6.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по практике.

Дифференцированный зачет по практике проводится в форме защиты представляемого отчёта по практике путём личного собеседования с руководителем практики от РГУФКСМиТ.

### **3.Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для проведения практики.**

#### **а) основная литература:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности: учебн. пособие / О.Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.
3. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: документы и материалы (2002-2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: «Советский спорт», 2008. – 1103 с.
4. Бочаров М.И. Система учебных и научных работ обучающихся бакалавриата [Текст] : учебное пособие / М.И. Бочаров, Р.И. Рэйляну, А.С. Шилов. Сыктывкар: НПО СыктГУ, 2014. 60 с.

#### **б). дополнительная литература**

1. Алешин В.В., Кузьмичева Е.В., Переверзин И.И. Менеджмент зарубежных стадионов и спортивно-оздоровительных центров. – М.: ФОН, 1997.
2. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. – М., 1984.
3. Гуськов С.И. Менеджмент и маркетинг спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг: практические рекомендации из зарубежного опыта / С.И. Гуськов; ВНИИФК. – М., 1994. – 65 с.
4. Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. Настольная книга спортивного менеджера: справочное пособие. – М.: ФОН, 1997.
5. Мазур И.И. Управление качеством: учеб. пособие для обучающихся вузов, обучающихся по специальности «Управление качеством» / И.И. Мазур, В.Д. Шапиро. – 4-е изд., стер. – М.: Омега-Л, 2007. – 400 с.
6. Симонов В.С. Рынок рекреационных услуг: теория и стратегия формирования. – СПб.: Изд-во СЗГТУ, 2005.
7. Стандартизация и сертификация в сфере услуг: учеб. пособие / под ред. А.М. Ракова. – М.: Академия, 2004. – 208 с.
8. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

9. Алешин В.В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса: метод. пособие / В.В. Алешин, Е.В. Кузьмичева. – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 128 с.
- 10.Краус Т.А., Рубин В.С., Раменская Т.И. Педагогическая практика по специализации. Направление подготовки 032100.62 - «Физическая культура» специальность 032101.65 - «Физическая культура и спорт». – М.: Физическая культура, 2005. – 22с.
- 11.Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. – М.: «Советский спорт», 2004.
- 12.Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. / В. М. Зациорский. - М. : Советский спорт, 2009. - 200 с.
- 13.Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры [Электронный ресурс] : прогр. дисциплины нац.-регион. цикла СД (ГОС) для обучающихся, обучающихся по направлению бакалавр физ. культуры 032100.62 : утв. и рек. Эмс ИТРРиф ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / авт.-сост. Петрачева И.В., общ. ред. Гониянц С.А. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012

#### **Другие источники**

1. [www.md-bplan.ru](http://www.md-bplan.ru) - информационный портал о бизнес-планах
2. [www.fitness-pro.ru](http://www.fitness-pro.ru) - сайт ассоциации профессионального фитнеса
3. [http://worldclass.ru/wc/russian\\_fitness\\_group.php](http://worldclass.ru/wc/russian_fitness_group.php) - сайт русской группы фитнес клубов «World Class»
4. <http://www.fitness.ru> – Интернет-портал сети фитнес клубов «Планета фитнес»
5. [http://www.orangefit.ru/trade\\_mark/concept/](http://www.orangefit.ru/trade_mark/concept/) - Интернет-портал спортивных клубов «Оранж фитнес»
6. <http://www.cityfit.ru/> - Интернет-портал сети спортивных клубов «City Fitness»
7. <http://www.strata.ru/about.php> - сайт компаний «Страта Партнерс» — ведущего европейского оператора на рынке фитнеса.
8. <http://www.xfit.ru/mission> - Интернет-портал сети фитнес клубов «X-Fit»
9. <http://www.world-gym.com/worldgym> - Интернет-портал международной сети фитнес клубов «World Gym»
- 10.<http://www.goldsgym.ru> – Интернет-портал сети фитнес клубов «Gold Gym»
- 11.Стаханов В. Маркетинг сферы услуг. / В. Стаханов. <http://www.ram.ru/>

#### **8.Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*–программное обеспечение практики:*

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.osmintrud.ru/>.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- 5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
- 6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
- 7.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
- 8.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики**

Для проведения профессионально-ориентированной практики необходим мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

Обучающийся должен быть обеспечен доступом к:

- нормативно-правовым и методическим материалам, регламентирующими разработку и реализацию программ и мероприятий физкультурно-оздоровительных технологий базы практики;
- отчётом о массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых базой практики;
- основным уставным документам базы практики, а также реализуемым программам и мероприятиям физкультурно-оздоровительной деятельности базой практики.
- Залам фитнес департамента базы практики (тренажерный зал, залы для групповых занятий различной направленности и бассейн для занятий аква-аэробикой)
- Оборудованию для участия и проведения занятий различной направленности в фитнес зонах (тренажерные устройства силовой и кардио- направленности; оборудование для занятий в зоне групповых программ – степ-платформы, гантели, bodybars, pump, bosu, fitball,

эспандеры, коврики; оборудованием для занятий аква-аэробикой – noodles, гантели, пояса).

## **10.Методические материалы для обучающихся по проведению практики. (Приложение 3 к программе практики)**

### **11.Особенности проведения практики для числа лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Профессионально-ориентированная практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание профессионально-ориентированной практики не создаёт препятствий для её прохождения обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, которым не противопоказано получение высшего образования уровня профессионального образования - магистратура.

При этом, в структурных подразделениях РГУФКСМиТ созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

При получении высшего образования по ООП (ОПОП) обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, указанная в пункте 7 настоящей программы практики и адаптированная в соответствии с особенностями обучающегося, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Продолжительность выполнения отдельных заданий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается по их заявлению на количество времени, согласованное с руководителем практики от РГУФКСМиТ.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе прохождения практики и выполнении отдельных заданий пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При прохождении практики и выполнении отдельных заданий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

#### **1) для слепых:**

–задания для выполнения оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера с созданием специализированных условий для слепых, либо зачитываются руководителем практики;

–письменные задания выполняются на компьютере с созданием специализированных условий для слепых;

–обучающимся, при необходимости, предоставляется компьютер с созданием специализированных условий для слепых;

–присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

**2) для слабовидящих:**

–обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

–обучающимся для выполнения заданий, при необходимости, предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

–задания для выполнения, а также инструкция по выполнению заданий оформляются увеличенным шрифтом;

–присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

**3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:**

–обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

–задания предоставляются в печатном и (или) электронном виде;

–дублирование звуковой справочной информации проводимых в процессе практики мероприятий визуально;

–присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

**4) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих** личное собеседование по итогам прохождения практики может быть заменено вместо устной формы - на письменную;

**5) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:**

–письменные задания выполняются на компьютере с созданием специализированных условий;

–задания, выполняемые при организации практики в письменной форме, проводятся в устной форме.

Указанные выше условия предоставляются обучающимся на основании письменного заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по производственной Профессионально-ориентированной практике для обучающихся Института научно-педагогического образования 2 – курса очной и заочной форм обучения направления 49.04.01 «Физическая культура» программа «Теория, методика и технологии фитнеса»*

### VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

Сроки изучения практике: 3 семестр очной и 3-4 семестры заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Прохождение инструктажа по технике безопасности	1	5
2.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Организационно-ознакомительная работа с базой практики	2-5	10
3.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Методическая работа на базе практики	4-7	20
4.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Учебная работа на базе практики	8-11	20
5.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Предварительное качественное описание собранного материала по актуальным основаниям.	12-14	10
6.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Оценка и интерпретация полученных результатов по актуальным основаниям.	12-18	10
7.	<i>Оформление отчета (качество оформления, включая грамотность изложения, наличие сносок и библиографии, наличие приложений к отчету).</i>	19	20
8.	<i>дифференцированный зачет</i>	<i>В соответствии с расписанием</i>	5
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

## *Заочная форма обучения*

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1.	Прохождение инструктажа по технике безопасности	5
2.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Организационно-ознакомительная работа с базой практики	10
3.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Методическая работа на базе практики	20
4.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Учебная работа на базе практики	20
5.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Предварительное качественное описание собранного материала по актуальным основаниям.	10
6.	<i>Выполнение индивидуального задания.</i> Оценка и интерпретация полученных результатов по актуальным основаниям.	10
7.	<i>Оформление отчета (качество оформления, включая грамотность изложения, наличие сносок и библиографии, наличие приложений к отчету).</i>	20
8.	<b>дифференцированный зачет</b>	5
<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

## **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Шкала оценок успеваемости по практике, завершающейся дифференцированным зачётом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2	Неудовлетворительно	3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### **Шкала успеваемости по практике при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Приложения 2 к программе практики  
Рекомендации для подготовки отчета по практике*

1. Заслушать сообщение директора или представителя администрации и ознакомиться с нормативно-правовыми документами и с основными направлениями работы базы практики.
2. Рассмотреть перспективные (стратегические) и текущие планы организации и ее подразделений.
- 3.Заслушать сообщение директора о миссии организации и разработанные мероприятия по созданию имиджа и традиций в организации.
- 4.Рассмотреть качественные показатели за последние 3-5 лет и провести анализ.
- 5.Рассмотреть организационную структуру и направления деятельности подразделений базы практики.
- 6.Рассмотреть основные источники и порядок финансирования организации, сметы и калькуляции спортивно-оздоровительных занятий.
- 7.Рассмотреть материально – техническую базу базы практики и сделать общую оценку оснащения процесса оказания услуг.
- 8.Представить отчет об основных элементах рекламной политики, проводимой на базе практики.
9. Выделить основные задачи базы практики и проанализировать распределение этих задач по задачам подразделений базы практики.
- 10.Рассмотреть должностные обязанности и определить их уровень квалификации сотрудников.
- 11.Рассмотреть методы мотивации и действующую систему повышения квалификации сотрудников.
- 12.Рассмотреть показатели текучести кадров.
- 13.Заслушать сообщения инструкторов о состоянии здоровья и физического развития занимающихся.
- 14.Ознакомиться с особенностями проведения медицинского контроля.
- 15.Составить личное расписание проведения технологической работы по проектированию спортивно-оздоровительного занятия.
- 16.Определить контрольные точки для проведения поэтапного анализа деятельности .
17. Провести анализ занятий прикрепленной группы и провести сравнительный анализ уровня подготовленности занимающихся с нормативными требованиями программы.
- 18.Провести оценку материально - технической базы и требования к ней всего процесса.
- 19.Провести наблюдение 2-4 занятий группы (в зоне групповых занятий, в зоне бассейна и тренажерного зала) проводимых инструктором практических занятий с целью изучения особенностей методики преподавания.
- 20.Провести полный анализ 1-2 занятий, проводимых членами бригады.

21. Оформить письменный педагогический анализ проведения занятия в отчете практики инструктором закрепленной группы.
22. Провести хронометраж занятия, проводимого инструктором прикрепленной группы и членом бригады. Сделать сравнительный анализ.
23. Оформить протокол хронометража.
24. Провести регистрацию ЧСС у учащихся на 1-2 занятиях, проводимых членами бригады.
25. Построить график изменения ЧСС у учащихся на протяжении занятия.
26. Оформить в отчете по практике протокол регистрации ЧСС у занимающихся, и анализ нагрузки, выполненный в ходе занятия.
27. Разработать комплекс общефизических упражнений (8-10 упражнений) для учащихся группы, соблюдая оздоровительный принцип.
28. Разработать комплекс физических упражнений, направленного (по выбору) для развития силы мышц туловища, рук, нижних конечностей, на развитие позвоночника, плечевых, тазобедренных суставов, на развитие двигательной реакции, частоты движения верхних и нижних конечностей и т.д.
29. Провести в качестве помощника инструктора 2-4 раза основную часть занятия, выполняя задание по обучению двигательным действиям и дозированию нагрузок различной направленности.
30. Основные составляющие формирования цены на физкультурно-оздоровительные услуги. Характеристика основных методов и показателей оценки конкретных физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляемых на базе практики. Представить отчет.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



## **Институт научно-педагогического образования**

### **Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

#### **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПРАКТИКИ**

##### **Производственная Вид практики**

##### **Б2.В.02(П) Профессионально-ориентированная практика (тип практики)**

Направление подготовки: **49.04.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Теория, методика и технологии фитнеса»  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

## **1. Цели и задачи прохождения практики**

Целями профессионально-ориентированной практики по направлению 49.04.01 «Физическая культура» являются: трансформация теоретических представлений и знаний обучающихся, в профессиональные умения и навыки, необходимые в практической работе менеджера, менеджера-методиста по разработке, организации и оказанию услуг физкультурно-оздоровительного и туристско-рекреационного характера, которые входят в содержание деятельности физкультурно-оздоровительных или фитнес и туристских центров, клубов и т.п.

Содержание практики направлено на решение следующих *задач*:

1. Ознакомить обучающихся с основными направлениями и опытом работы физкультурно-оздоровительных учреждений, фитнес центров, клубов, в т.ч. системы дополнительного образования, оказывающих туристско-рекреационные и физкультурно-оздоровительные услуги.
2. Сформировать у обучающихся организаторские и педагогические умения и навыки и довести их до уровня, позволяющего организовывать работу инструкторов-методистов, тренеров, менеджера по рекреативно-оздоровительным и туристско-рекреационным услугам, самостоятельно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма.
3. Сформировать практико-методические умения и навыки по разработке и реализации современных технологий в проведении занятий, мероприятий физкультурно-оздоровительного и туристско-рекреационного характера.
4. Формирование умений и навыков создания, продвижения и непосредственной продажи физкультурно-оздоровительных и рекреативно-оздоровительных услуг, обеспечения их качества.
5. Разрабатывать содержание и структуру маркетинга физкультурно-оздоровительной деятельности, составлять отчетную учебно-методическую и финансовую документацию.

Профессионально-ориентированная практика реализуется на русском языке.

## **2. Вид практики, способ и формы (форма) ее проведения**

Вид практики: Производственная

Тип практики: Профессионально-ориентированная практика

Практика проводится следующим способом стационарно и форме – непрерывно, а также в форме практической подготовки.

## **3. Объем, продолжительность и содержание практики, формы отчетности.**

Общий объем практики составляет 6 зачетных единиц, продолжительность – 4 недели, **академических часов** (в соответствии с учебным планом) - **216**. Итоговая оценка проводится в форме дифференцированного зачета.

Форма отчетности: дифференцированный зачет

**Содержание практики**  
**Очная форма обучения**

№	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)	Форма отчетности по практике (по семестрам)
<b>1.</b>	Организационно-ознакомительная работа Задачи, содержание и организация практики специализации	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	
<b>2.</b>	Основные направления работы базы практики, традиции, распорядок дня	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	
<b>3.</b>	Организационная структура базы практики. Нормативные документы, регламентирующие ее деятельность	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	
<b>4.</b>	Маркетинг в менеджменте рекреативно-оздоровительной организации	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>8</b>	
<b>5.</b>	Реклама и ее место в менеджменте рекреативно-оздоровительных услуг организаций.	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	
<b>6.</b>	Требование к кадровому персоналу, функциональные обязанности, система мотивации и повышение квалификации специалистов	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>8</b>	
<b>7.</b>	Правила контроля за состоянием здоровья, физического развития. Медицинский контроль.	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>8</b>	
<b>8.</b>	Методическая работа. Программы отдельных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Видовые и целевые особенности программ оказания услуг	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>8</b>	
<b>9.</b>	Общий анализ одного занятия физкультурно-оздоровительной	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>8</b>	

	программы			
<b>10.</b>	Хронометраж частей и всего занятия в целом Контроль уровня и динамики нагрузки с помощью регистрации ЧСС	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>8</b>
<b>11.</b>	Методики разработки технологических процессов оказания услуг физкультурно-оздоровительного характера	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>24</b>
<b>12.</b>	Учебная работа. Практика проведения занятий по классической аэробике и занятий танцевальной направленности	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>24</b>
<b>13.</b>	Практика проведения занятий силовой направленности с оборудованием и без.	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>24</b>
<b>14.</b>	Практика проведения занятий по развитию гибкости	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>24</b>
<b>15.</b>	Практика проведения занятий в воде по аквааэробике	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>24</b>
<b>16.</b>	Практика проведения занятий в тренажерном зале	<b>3</b>	Отчет по практике	<b>24</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>216</b>
				Дифференцированный зачет

### Заочная форма обучения

№	Раздел практики	Семестр	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающихся	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом и видами работ)	Форма отчетности по практике (по семестрам)
<b>17.</b>	Организационно-ознакомительная работа Задачи, содержание и организация практики специализации	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	
<b>18.</b>	Основные направления работы базы практики, традиции, распорядок дня	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	
<b>19.</b>	Организационная структура базы практики.	<b>3</b>	Ведение дневника	<b>6</b>	

	Нормативные документы, регламентирующие ее деятельность				
20.	Маркетинг в менеджменте рекреативно-оздоровительной организаций	3	Ведение дневника	8	
21.	Реклама и ее место в менеджменте рекреативно-оздоровительных услуг организаций.	3	Ведение дневника	6	
22.	Требование к кадровому персоналу, функциональные обязанности, система мотивации и повышение квалификации специалистов	3	Отчет по практике	8	
23.	Правила контроля за состоянием здоровья, физического развития. Медицинский контроль.	3	Отчет по практике	8	
24.	Методическая работа. Программы отдельных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Видовые и целевые особенности программ оказания услуг	3	Отчет по практике	8	
25.	Общий анализ одного занятия физкультурно-оздоровительной программы	3	Отчет по практике	8	
26.	Хронометраж частей и всего занятия в целом Контроль уровня и динамики нагрузки с помощью регистрации ЧСС	3	Отчет по практике	8	
27.	Методики разработки технологических процессов оказания услуг физкультурно-оздоровительного характера	3	Отчет по практике	24	
28.	Учебная работа. Практика проведения занятий по классической аэробике и занятий	3-4	Отчет по практике	24	

	танцевальной направленности				
<b>29.</b>	Практика проведения занятий силовой направленности с оборудованием и без.	<b>4</b>	Отчет по практике	<b>24</b>	
<b>30.</b>	Практика проведения занятий по развитию гибкости	<b>4</b>	Отчет по практике	<b>24</b>	
<b>31.</b>	Практика проведения занятий в воде по аквааэробике	<b>4</b>	Отчет по практике	<b>24</b>	
<b>32.</b>	Практика проведения занятий в тренажерном зале	<b>4</b>	Отчет по практике	<b>24</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>		<b>216</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

**Образец индивидуального задания**  
**Индивидуальное задание (содержание и результаты) практики**

Вид практики: производственная

Тип практики: Профессионально-ориентированная практика

обучающийся \_\_\_\_ курса, очной/заочной формы обучения,

направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Магистерская программа «Теория, методика и технологии фитнеса»

(ФИО обучающегося)

способ проведения практики \_\_\_\_\_

(концентрированно/рассредоточено)

Сроки практики: с \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ года по \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ года.

Индивидуальное задание:	Содержание практики:	Планируемые результаты практики:
<p>Пройти инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Заслушать сообщение директора или представителя администрации и ознакомиться с нормативно-правовыми документами и с основными направлениями работы базы практики.</p> <p>Рассмотреть перспективные (стратегические) и текущие планы организации и ее подразделений.</p> <p>Заслушать сообщение директора о миссии организации и разработанные мероприятия по созданию имиджа и традиций в организации.</p> <p>Рассмотреть качественные показатели за последние 3-5 лет и провести анализ.</p> <p>Рассмотреть организационную структуру и направления деятельности подразделений базы практики.</p> <p>Рассмотреть основные источники и порядок финансирования организации, сметы и калькуляции спортивно-оздоровительных занятий.</p> <p>Рассмотреть материально – техническую базу базы практики и сделать общую оценку оснащения процесса оказания услуг.</p> <p>Дать общую характеристику программы занятий прикрепленной группы и провести сравнительный анализ уровня подготовленности занимающихся с нормативными требованиями программы.</p> <p>Провести оценку материально - технической базы и требования к ней всего процесса.</p> <p>Провести наблюдение 2-4 занятий группы, проводимых инструктором практических занятий с целью изучения особенностей методики</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятийно-категориальный аппарат, методологию, структуру и место ФОД в профессиональном образовании отрасли «Физическая культура»;</li> <li>- способы определения величины нагрузок, адекватных психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности;</li> <li>- теорию и методику обучения программным видам и современным технологиям оказания услуг туристско-рекреационного и физкультурно-оздоровительного характера.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять непрерывное самообразование в области физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- самостоятельно анализировать состояние отрасли физическая культура;</li> <li>- изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, отечественный и зарубежный опыт по тематике исследований, созданию новой продукции в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала</li> <li>- способностью творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления</li> <li>- способностью применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательного процесса</li> <li>- способностью осуществлять учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности с учетом новейших достижений педагогической науки и практики</li> <li>- способностью применять в образовательном процессе технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить корректировки в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности</li> </ul>

<p>преподавания.</p> <p>Провести полный анализ 1-2 занятий, проводимых членами бригады.</p> <p>Оформить письменный педагогический анализ проведения занятия в отчете практики инструктором закрепленной группы.</p> <p>Провести хронометраж занятия, проводимого инструктором прикрепленной группы и членом бригады. Сделать сравнительный анализ.</p> <p>Оформить протокол хронометража.</p> <p>Провести регистрацию ЧСС у учащихся на 1-2 занятиях, проводимых членами бригады.</p> <p>Построить график изменения ЧСС у учащихся на протяжении занятия.</p> <p>Оформить в отчете по практике протокол регистрации ЧСС у занимающихся, и анализ нагрузки, выполненный в ходе занятия</p> <p>Разработать комплекс общефизических упражнений (8-10 упражнений) для учащихся группы, соблюдая оздоровительный принцип.</p> <p>Разработать комплекс физических упражнений, направленного (по выбору) для развития силы мышц туловища, рук, нижних конечностей, на развитие позвоночника, плечевых, тазобедренных суставов, на развитие двигательной реакции, частоты движения верхних и нижних конечностей и т.д.</p> <p>Провести в качестве помощника инструктора 2-4 раза основную часть занятия, выполняя задание по обучению двигательным действиям и дозированию нагрузок различной направленности.</p> <p>Основные составляющие формирования цены на физкультурно-оздоровительные услуги.</p> <p>Характеристика основных методов и показателей оценки конкретных физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляемых на базе практики. Представить отчет.</p>	<p>физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и проводить аналитические, имитационные и экспериментальные исследования, критически оценивать данные, делать выводы и прогнозы их решения в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- составлять и оформлять материалы для экспертных заключений, отчетов, написания аналитических справок, обзор по проблемам физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- правильно использовать государственно-правовые, нормативно- установочные документы, относящиеся к сфере туристской, физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выявлять актуальные проблемы исследования, ставить конкретные задачи их решения, использовать в профессиональной деятельности современные технологии, средства и методы научных исследований в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- донести свои выводы и различные точки зрения, принципы, концепции по ФОД до специалистов сферы физкультурно-оздоровительной деятельности и неспециалистов.</li> </ul>	<p>образовательного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью выполнять научные исследования в образовательной деятельности и использовать их результаты в целях повышения эффективности педагогического процесса</li> <li>- способностью разрабатывать рекреационные технологии на интегративной основе для различных социально-демографических групп населения</li> <li>- способностью разрабатывать, реализовывать и корректировать индивидуальные программы (проекты) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учётом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей занимающихся</li> </ul>
--	--	---

Руководитель от профильной организации \_\_\_\_\_

Руководитель практикой от РГУФКСМиТ \_\_\_\_\_