

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



Рабочая программа практики

ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПРАКТИКА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Теория, методика и технологии фитнеса»

Форма обучения: очно-заочная

Москва – 2023

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол №01-09-23 от «07» сентября 2023 г.

Разработчики:

Сиднева Лариса Валентиновна - к.п.н., доцент Кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»

Гониянц Степан Александрович - к.п.н., профессор, зав. Кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Михалина Г.М. – к.п.н., доцент

Программа практики составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, сформированного на основе профессионального стандарта по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н. на основе учебного плана ДПП ПП «Теория, методика и технологии фитнеса»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИКИ

Целью освоения практики *«Профессионально-ориентированная практика»* является формирование у слушателей профессиональных умений и навыков необходимых для проведения тренировок в современном фитнес-клубе.

Задачи практики:

- Ознакомить обучающихся с основными направлениями и опытом работы фитнес центров, оказывающих фитнес-услуги.
- Сформировать у обучающихся педагогические умения и навыки и довести их до уровня, позволяющего организовывать работу инструкторов-методистов по фитнес услугам и самостоятельно решать оздоровительные задачи фитнеса
- Сформировать практико-методические умения и навыки по разработке и реализации современных технологий в проведении занятий физкультурно-оздоровительного характера.
- Обучить слушателей основным практическим навыкам и умениям с учетом современных требований к проведению тренировочного процесса.
- Содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств слушателей, их мотивации на профессиональный рост и собственное развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

2. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Прохождение практики направлено на получение умений и навыков, необходимых при проведении физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий в современном фитнес-клубе.

Практика проводится с целью преобразования теоретических знаний в широкий комплекс профессиональных умений и навыков, необходимых для решения практических задач в сфере фитнеса. Практика является важнейшей основой для формирования углубленного понимания будущей профессиональной деятельности слушателя.

Для решения поставленных задач практики необходимо предшествующее прохождение таких базовых и специализированных дисциплин, как «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательных действий», «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика и психология физической культуры и фитнеса», «Спортивная медицина», «Менеджмент и маркетинг в фитнесе», «Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта», «Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта», «Теория и методика групповых тренировок», «Технологии проведения групповых фитнес-занятий», «Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками», «Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками», «Теория и методика тренировок в водной среде (аквафитнес)», «Технологии фитнес-услуг в водной среде(аквафитнес)».

Содержание профессионально-ориентированной практики включает в себя следующие разделы (темы):

1. Основные направления работы базы практики, традиции, распорядок дня.
2. Правила контроля за состоянием здоровья, физического развития. Медицинский контроль в фитнесе.
3. Методическая работа. Программы отдельных видов фитнес-департамента. Видовые и целевые особенности программ оказания услуг.
4. Общий анализ одного занятия фитнес программы.
5. Хронометраж частей и всего занятия в фитнесе в целом Контроль уровня и динамики нагрузки с помощью регистрации ЧСС.

6. Практика проведения занятий по классической аэробике и занятий танцевальной направленности.
 7. Практика проведения занятий силовой направленности с оборудованием и без.
 8. Практика проведения занятий по развитию гибкости.
 9. Практика проведения занятий в воде по аквааэробике.
 10. Практика проведения занятий в тренажерном зале.
 11. Практика проведения занятий в детском фитнесе.
- Завершается практика зачётом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Слушатель в результате освоения дисциплины (модуля) должен обладать следующими компетенциями:

ПК-1.1- Способность осуществлять подготовку и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса.

ПК-2.1 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания.

ПК-2.2 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики.

ПК-3.1 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта.

ПК-3.2 - Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений.

В результате освоения практики слушатель должен:

знать:

- методы, используемые в организации физкультурно-оздоровительных занятий в фитнесе;
- правила безопасности проведения занятий, мероприятий и массовых соревнований в фитнесе.

уметь:

- планировать физкультурно-оздоровительные занятия в фитнесе;
- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия в фитнесе.

владеть (иметь практический опыт):

- - определением задач и планированием содержания физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей;
- - навыком рекомендаций по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста занимающегося

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Общая трудоемкость практики - 20 часов.

Учебно-тематический план практики

№	Раздел (тема) практики	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости и
---	------------------------	--------------------	---	--

			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	промежуточной аттестации
Организационный этап							
1.	1.1. Основные направления работы базы практики, традиции, распорядок дня	1	-	1	-	-	
2.	1.2. Правила контроля за состоянием здоровья, физического развития. Медицинский контроль в фитнесе.	1	-	1	-	-	
Производственный этап							
3.	2.1. Методическая работа. Программы отдельных видов фитнес-департамента. Видовые и целевые особенности программ оказания услуг.	1	-	1	-	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета
4.	2.2. Общий анализ одного занятия фитнес программы.	1	-	1	-	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета
5.	2.3. Хронометраж частей и всего занятия в целом Контроль уровня и динамики нагрузки с помощью регистрации ЧСС.	1	-	1	-	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета
6.	2.4. Практика проведения занятий по классической аэробике и занятий танцевальной направленности.	2	-	2	-	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета
7.	2.5. Практика проведения занятий силовой направленности с оборудованием и без.	2	-	2	-	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета
8.	2.6. Практика проведения занятий по развитию гибкости.	2	-	2	-	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета
9.	2.7. Практика проведения занятий в воде по аквафитнесу.	2	-	2	-	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета
10.	2.8. Практика проведения занятий в тренажерном зале.	2	-	2	-	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета
11.	2.9. Практика проведения занятий в детском фитнесе	2	-	2	-	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета
Производственный этап							
12.	3.1. Подведение итогов практики. Оформление документов	1	-	1	-	-	Завершение и оформление документов практики

13.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	-	Зачет (защита отчета по практике)
	Всего	20		20			

Содержание учебного материала по практике

Организационный этап.

1.1. Основные направления работы базы практики, традиции, распорядок дня.

Цель, задачи и содержание практики. Организация работы студентов во время практики. Расписание ознакомительных и практических занятий. Рабочий журнал практиканта, формы и содержание его разделов. Содержание и технология подготовки документации и отчет по итогам практики.

1.2. Правила контроля за состоянием здоровья, физического развития. Медицинский контроль в фитнесе.

Возрастные, физические, интеллектуальные и другие требования при начальном формировании групповых занятий в фитнесе. Наблюдения за состоянием занимающихся во время проведения занятий, безопасность занятия – нормативные требования. Общие сведения о состоянии здоровья занимающихся. Промежуточные виды контроля по физическому состоянию занимающихся. Периодичность и форма медицинского контроля. Компьютерная база (составляющая) данных о физическом состоянии занимающихся.

Производственный этап

2.1. Методическая работа. Программы отдельных видов фитнес-департамента. Видовые и целевые особенности программ оказания услуг.

Анализ соответствия содержания действующих программ занятий направлениям деятельности фитнес-департамента. Общая характеристика программ и их структура. Материальное обеспечение практических занятий. Соблюдение гигиенических условий в процессе проведения занятий, профилактика травматизма, страховка и помощь.

2.2. Общий анализ одного занятия фитнес программы.

Схема анализа занятия. Общие сведения о группе. Подготовка инструктора к занятию. Требования к плану – конспекту занятия. Организация занятия и подготовка и умение выбрать место занятия, своевременность начала. Личная подготовка инструктора к занятию. Задачи занятия и их выполнение. Качество словесного метода руководства (содержательность и краткость изложения, культура речи, выразительность голоса, знание терминологии). Качество и методическая ценность показа упражнений. Умение предупреждать и исправлять ошибки, регулировать нагрузку. Оздоровительная, воспитательная и образовательная ценность занятия. Соответствие нагрузки задачам занятия и особенностям занимающихся. Его просчеты и ошибки. Соответствие общей и моторной плотности основной части занятия его задачам, возрасту и квалификации занимающихся. Эмоциональная сторона занятия. Подведение итогов, анализ и оценка деятельности занимающихся, уборка места занятий. Домашнее задание. Предложения и рекомендации педагогу по совершенствованию занятия.

2.3. Хронометраж частей и всего занятия в целом Контроль уровня и динамики нагрузки с помощью регистрации ЧСС.

Хронометраж как способ определения педагогической эффективности занятия. Протокол хронометража. Расчет суммарного времени по отдельным видам деятельности. Расчет общей плотности занятия и отдельных его частей. Определение рациональных и педагогически неоправданных затрат времени. Расчет моторной плотности занятия и

отдельных его частей. Зависимость моторной плотности занятия от задач занятия и его типа. Анализ деятельности инструктора на основе полученных данных.

2.4. Практика проведения занятий по классической аэробике и занятий танцевальной направленности.

Классическая аэробика - как основа современного фитнеса.

Диверсификация (расширение) программ и услуг – как основа инновационной фитнес-индустрии.

Конкретизация методических аспектов дозирования нагрузок в классической аэробике и занятий танцевальной направленности. Характеристика нагрузок: «низкой нагрузки» (low impact), «средней нагрузки» (middle impact), «высокой нагрузки» (high impact). Физиологические показатели. Содержание и структура хореографической подготовки и занятий. Классификация средств.

Подготовка инструктора к занятию (план-конспект занятия, определение задачи в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, выбор методов и форм проведения занятия, поэтапное, расчлененно - конструктивное освоение и результативность выполнения. Ошибки и способы их устранения. Соответствие нагрузки задачам занятия и подготовленности занимающихся. Соблюдение мер безопасности, целесообразность. Длительность повторяющихся элементов. Последовательность и логичность смены базовых шагов классической аэробики или движений танцевальной направленности. Включение в программу упражнений высокой и низкой интенсивности. Изменение темпа выполнения базовых шагов классической аэробики и движений танцевальной направленности, изменения нагрузки с помощью амплитуды движений.

2.5. Практика проведения занятий силовой направленности с оборудованием и без.

Конкретизация современных представлений о групповых занятиях силовой направленности типа Pilates. Задачи силовой тренировки. Средства силовой тренировки. Основные принципы выполнения упражнений Pilates. Классификация упражнений используемых в системе Pilates. Базовые упражнения Pilates (для рук, ног и туловища).

Специфика занятий на фитболе и bosu . Основные положения. Каталог упражнений. Методика проведения занятий на фитболе и bosu. Правила составления программы силовой направленности с использованием фитбола и bosu.

Подготовка инструктора к занятию (план-конспект занятия, определение задачи в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся, выбор методов и форм проведения занятия, подбор оборудования, поэтапное, расчлененно - конструктивное освоение и результативность выполнения. Ошибки и способы их устранения. Соответствие нагрузки задачам занятия и подготовленности занимающихся. Соблюдение мер безопасности, целесообразность. Длительность повторяющихся элементов. Включение в программу различного оборудования: гантели, резиновых амортизаторов, медицинских мячей, эспандеров различных конструкций и гимнастических палок различного веса.

2.6. Практика проведения занятий по развитию гибкости.

Подготовка инструктора к занятию (план-конспект занятия, определение задачи в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся, выбор методов и форм проведения занятия, подбор оборудования, поэтапное, расчлененно - конструктивное освоение и результативность выполнения. Ошибки и способы их устранения. Соответствие нагрузки задачам занятия и подготовленности занимающихся.

Каталог упражнений типа «стретчинг». Методика проведения занятий и дозирование нагрузок. Соблюдение мер безопасности, целесообразность. Длительность повторяющихся элементов.

Комплексирование программ по развитию гибкости и стретчинга с йогой, пилатесом, другими занятиями, упражнениями.

2.7. Практика проведения занятий в воде по аквафитнесу.

Подготовка инструктора к занятию (план-конспект занятия, определение задачи в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, выбор методов и форм проведения занятия, подбор оборудования, поэтапное, расчлененно - конструктивное освоение и результативность выполнения. Ошибки и способы их устранения. Соответствие нагрузки задачам занятия и подготовленности занимающихся. Соблюдение мер безопасности, целесообразность. Длительность повторяющихся элементов. Использование программ для занятий в глубокой и неглубокой воде, использование различного оборудования: пояса, доски, манжеты, перчатки, специальные ласты, весла, резиновые амортизаторы. Особенности комплексирования аквааэробики с другими видами и направлениями фитнеса.

2.8. Практика проведения занятий в тренажерном зале.

Подготовка инструктора к занятию (план-конспект занятия, определение задачи в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся, выбор методов и форм проведения занятия, подбор оборудования, поэтапное, расчлененно - конструктивное освоение и результативность выполнения. Ошибки и способы их устранения. Соответствие нагрузки задачам занятия и подготовленности занимающихся. Соблюдение мер безопасности, целесообразность. Длительность повторяющихся элементов. Применение программ силовой и кардио- направленности с использованием тренажерных устройств, в зоне свободных весов и зоне функционального тренинга для занимающихся различного уровня физической подготовленности.

2.9. Практика проведения занятий в детском фитнесе

Место фитнеса в системе физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками и школьниками.

Принципы детского фитнеса. Основные направления детских фитнес-программ и фитнес-технологий. Программно-методическое обеспечение детского фитнеса. Основы методики воспитания и взаимодействия физических и личностных качеств дошкольников и школьников. Характеристика основных действий педагога, воспитателя и технология планирования и программирования занятий фитнесом.

Дифференциация средств, методов и форм организации и проведения занятий в зависимости от возрастных, биологических и психологических особенностей дошкольников и школьников.

Заключительный этап

3.1. Подведение итогов практики. Оформление документов

Анализ хода практики и полученных материалов. Завершение ведения дневника прохождения практики. Получение характеристики о прохождении практики от руководителей практики. Подготовка отчета практики и его согласование с руководителями практики. Защита отчета по практике.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- **Практические занятия.** Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- **Основная форма работы обучающегося на практике** – это освоение практических умений и навыков в горном туризме в соответствии с планом программы.

- **Консультации.** Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- **Письменные работы.** Слушатели готовят письменные итоговые отчеты по практике. В основе каждого отчета результаты прохождения практики и выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. 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.

2. Максименко А.М Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон РФ. Статья 37. Обязательная сертификация продукции и услуг в области «Физическая культура и спорт». – М.: Ось-89, 2003.

4. Педагогика физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура": рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 362 с.: ил.

5. Положение о порядке проведения практики студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования. Приложение к приказу Минобрнауки России от 25.03.2003. № 1154.

6. Рекомендации по организации практики студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования Минобрнауки России от 3.08.2000 г.

Б) Дополнительная литература:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2009. - 205 с.

2. Лисицкая Т.С. Аэробика: [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002

3. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. / В. М. Зациорский. - М. : Советский спорт, 2009. - 200 с.

5. 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 "РУС «ГЦОЛИФК»" / 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

В) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://fitnessexpert.com/>

<http://onfit.ru/>

<http://fitness-pro.ru/>

5.3. Материально-техническое обеспечение

1.Оборудованные современным инвентарем фитнес залы, предназначенные для проведения занятий фитнесом в зонах: тренажерного зала, групповых программ, аквафитнеса и детского фитнеса.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

Для руководства практикой, проводимой в РУС «ГЦОЛИФК», назначается руководитель (руководители) практики от Университета из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу, участвующему в реализации ДПП в ИДО РУС «ГЦОЛИФК».

Для руководства практикой, проводимой в профильной организации, назначается руководитель (руководители) практики из числа лиц, относящихся к профессорско-преподавательскому составу, участвующему в реализации ДПП в ИДО РУС «ГЦОЛИФК», и руководитель (руководители) практики из числа работников профильной организации (далее – руководитель практики от профильной организации).

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ПРАКТИКЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1 Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Применяемые формы текущего контроля:

- выполнение индивидуальных и групповых заданий;
- заполнение дневника прохождения практики;
- написание разделов отчета по практике.

6.2. Формы промежуточной аттестации и оценочные средства для проведения промежуточного контроля успеваемости

Формой промежуточной аттестации является *зачет*.

Зачет по практике проводится при наличии заполненного дневника прохождения практики с характеристикой руководителей практики в форме публичной защиты представляемого обучающимся отчёта о проведенных мероприятиях и сформированных материалах по итогам пройденной практики (см. *Методические материалы для обучающихся по прохождению практики в Приложении 1*).

Примерный перечень требований к зачету по практике.

1. Принять участие в вводном собрании на базе практики, в методических занятиях – инструктаже методиста базы практики.
2. Подчиняться правилам внутреннего распорядка базы практики, выполнять распоряжения администрации базы практики и методиста.
3. Изучить программу практики и разработать индивидуальный план с учетом программы обучения, специфики и особенностей работы учебной группы и базы практики.
4. Изучить программу (ы) обучения прикрепленной группы, документы планирования и учета процесса обучения.
5. Провести наблюдение на фитнес занятиях различной направленности с целью изучения особенностей методики преподавания и организации занимающихся.
6. Разрабатывать и предоставлять на утверждение методисту базы практики или вуза конспект каждого запланированного занятия.
7. Провести контрольные соревнования для определения уровня физической подготовленности занимающихся.
8. Провести хронометраж и пульсометрию во время проведения практических занятий.
9. Провести в качестве инструктора практическое занятие, в зоне групповых занятий, по классической аэробике.
10. Провести в качестве инструктора практическое занятие, в зоне групповых занятий, силовой направленности с оборудованием или без.
11. Провести в качестве инструктора практическое занятие, в зоне групповых занятий, на развитие гибкости.
12. Провести в качестве инструктора практическое занятие, в зоне аквафитнеса, на мелкой или глубокой воде.
13. Провести в качестве инструктора практическое занятие, в зоне тренажерного зала, с использованием тренажерных устройств или в зоне свободных весов или зоне функционального тренинга.
14. Провести в качестве инструктора практическое занятие, в зоне детского фитнеса, с дошкольниками или школьниками.
15. Собрать информацию об одном из занимающихся и о прикрепленной группе и разработать психолого – педагогические характеристики на группу и одного из занимающихся.
16. Подготовить документацию и защитить отчет по итогам практики.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«**Зачтено**» ставится при условии, что:

- умение подбирать и применять средства и методы, адекватные поставленным задачам при проведении фитнес занятий;
- умение анализировать проведенное занятия и определять адекватность его построения и уровень нагрузки на его протяжении, используя данные изменения ЧСС в ходе занятия;
- умение определять и рассчитывать общую и моторную плотность занятия;
- умение определять уровень физической подготовленности в зависимости от возраста, пола, и физической подготовленности потребителя; оценивать их функциональное состояние;
- умение подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся в соответствии с уровнем физической, технической подготовленности и состоянием здоровья.

«**Незачтено**» ставится при:

- неумении подбирать и применять средства и методы, адекватные поставленным задачам при проведении фитнес занятий;
- неумении анализировать проведенное занятия и определять адекватность его построения и уровень нагрузки на его протяжении, используя данные изменения ЧСС в ходе занятия;
- неумении определять и рассчитывать общую и моторную плотность занятия;
- неумении определять уровень физической подготовленности в зависимости от возраста, пола, и физической подготовленности потребителя; оценивать их функциональное состояние;
- неумении подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся в соответствии с уровнем физической, технической подготовленности и состоянием здоровья.

В качестве критериев защиты отчета о прохождении практики рассматриваются:

- презентация отчета – умение представить информацию, изложив основные задачи и полученные результаты в отведенное время;
- полнота и точность ответов на вопросы.

Методические материалы для обучающихся по прохождению практики

Макет дневника прохождения практики

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Д Н Е В Н И К
прохождения
«Профессионально-ориентированной практики»

(Фамилия, имя, отчество слушателя)

обучающегося по дополнительной профессиональной программе профессиональной
переподготовки
«ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА»

Москва – 20__ г.

Место прохождения практики _____

Сроки прохождения практики: с «____» _____ 20__ г. по «____» _____ 20__ г.

Вид практики: профессионально-ориентированная

Цель практики _____

Руководитель практики от РУС «ГЦОЛИФК»:

(ФИО, должность, степень, звание)

Руководитель практики от профильной организации:

(ФИО, должность, степень, звание)

Инструктаж обучающегося по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка организации проведен «__» _____ 20__ г.

Руководитель практики
от профильной организации

(личная подпись)

(должность, ФИО)

№ п/п	Дата	Описание выполненных работ	Отметки руководителя практики от профильной организации о выполнении работ

Характеристика работы обучающегося по месту прохождения практики (с указанием степени его теоретической подготовки, качества выполнения работы, трудовой дисциплины и недостатков, если они имели место):

Руководитель практики
от профильной
организации

(личная подпись)

(должность, ФИО)

Отзыв руководителя практики от РУС «ГЦОЛИФК» о работе обучающегося во время прохождения практики:

Руководитель практики
от РУС «ГЦОЛИФК»

(личная подпись)

(должность, уч степень, уч звание, ФИО)

Промежуточная аттестация пройдена с оценкой _____

Руководитель практики
от РУС «ГЦОЛИФК»

(личная подпись)

(должность, уч степень, уч звание, ФИО)

«__» _____ 20__ г.

Макет отчета о прохождении практики

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

**ОТЧЕТ
о прохождении «Профессионально-ориентированной практики»**

(Фамилия, имя, отчество слушателя)

обучающегося по дополнительной профессиональной программе профессиональной
переподготовки
«ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА»

Москва – 20__ г.

ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТА О ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ

В отчете о прохождении практики приводится краткое содержание практики с освещением следующих разделов:

1. История развития организации.
2. Организационная структура управления организацией.
3. Персонал организации и его классификация (верхнее звено, среднее звено, оперативное звено управления). Мотивация труда.
4. Проблемы и задачи, выбранные практикантом, способы их решения.
5. Полученные результаты и их оценка.
6. Самооценка и самоанализ персональной деятельности в данной организации (какие возникли трудности при прохождении практики, каких знаний, умений и навыков оказалось недостаточно для выполнения профессиональной деятельности).
7. Критические замечания по поводу постановки работы в данной организации.
8. Пожелания по поводу организации самой практики.
9. Используемые источники.
10. Приложения (материалы, подтверждающие проведение работы на практике).

Отчет оформляется в соответствии с предъявляемым к нему требованиям. Текст отчета набирается в Microsoft Word в формате А-4, шрифт Times New Roman – обычный, размер 14 пт; междустрочный интервал – полуторный; левое -3,0 см., верхнее и нижнее поля – 2,0 см; правое поле – 1,5 см; абзац – 1,25 см (отчеты, выполненные в рукописном виде, не принимаются). Объем отчета должен быть 5-10 страниц.

В завершении отчета приводятся следующие сведения:

Дата: «__» _____ 20__ г.

Практикант _____ Инициалы, Фамилия
(подпись)

Руководитель
практики от РУС «ГЦОЛИФК» _____ Инициалы, Фамилия
(подпись)