

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

Кафедра теории и методики водных видов спорта



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-методической работе

А.Ю. Романенко

«17» декабря 2025 года

Рабочая программа практики

ПРАКТИКА

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

Чистова Н.А. – к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики водных видов спорта,
зам. директора Института дополнительного образования РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Жукова О.В. – к.э.н., доцент

Программа практики составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 940; профессионального стандарта 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н; на основе учебного плана ДПП ПП «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Целью прохождения профессионально-ориентированной практики является закрепление теоретических представлений и знаний слушателей, овладение на этой основе профессиональными умениями и навыками, необходимыми в практической деятельности инструктора по спорту при организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

Задачи практики:

- изучить систему работы базы практики, особенности управления организациями, работающими в сфере физической культуры и спорта, содержание деятельности инструктора, особенности организации и условия проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением на базе практики;

- довести качество профессиональных умений и навыков до уровня, позволяющего самостоятельно решать практические задачи при проведении физкультурно-оздоровительных занятий и организации спортивно-массовых мероприятий для разных возрастных групп;

- содействовать дальнейшему формированию профессионально значимых качеств личности, обуславливающих устойчивый интерес, активное и творческое отношение к работе инструктора по спорту.

2. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Профессионально-ориентированная практика является неотъемлемой частью подготовки слушателя по программе профессиональной переподготовки.

Практика проводится с целью преобразования теоретических знаний в широкий комплекс профессиональных умений и навыков, необходимых для решения практических задач при организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением. Профессионально-ориентированная практика является важнейшей основой для формирования углубленного понимания будущей профессиональной деятельности слушателя.

Для решения поставленных задач практики необходимо предшествующее прохождение общетеоретических дисциплин базового блока и специальных дисциплин профессионального блока. Завершается практика *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность осуществлять планирование и реализацию мероприятий по физическому воспитанию населения.

Знать:

- Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия;
- Правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения;
- Закономерности возрастного развития различных систем организма человека;
- Основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности;

- Физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- Формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения;
- Двигательную рекреацию и спортивно-оздоровительный туризм;
- Особенности организации мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию для лиц пожилого возраста;
- Типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения;
- Мероприятия по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения;
- Мероприятия, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения;
- Антидопинговые правовые документы;
- Способы антидопингового противодействия;
- Технологии воспитательной работы с населением;
- Требования охраны труда;
- Правила безопасного поведения на мероприятиях по физическому воспитанию и физическому развитию населения;
- Регламент проведения мероприятия по физическому воспитанию и физическому развитию населения;
- Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Правила проведения подвижных спортивных игр с населением различных возрастных групп;
- Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря при проведении мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения;
- Правила составления протокола или отчетной документации о проведении мероприятия по физическому воспитанию населения, в том числе с использованием электронных средств;
- Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;
- Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Уметь:

- Подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик
- Проводить коммуникации с ведущими спортсменами и представителями спортивных организаций с учетом нравственных и этических норм;
- Организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности;
- Анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;
- Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения, физической активности;

- Осуществлять целеполагание и контролировать ход выполнения плана или программы мероприятия по физическому воспитанию населения
- Выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения;
- Использовать технологии воспитательной работы для формирования патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте и недопустимости использования допинга у населения;
- Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек;
- Организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение физической активности в поддержании активного долголетия;
- Отдавать распоряжения и координировать действия участников мероприятия по физическому воспитанию населения в целях обеспечения выполнения регламента мероприятия;
- Инструктировать лиц, участвующих в проведении мероприятия по физическому воспитанию населения;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;
- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- Составлять протокол или отчет о проведении мероприятия по физическому воспитанию населения.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Составления расписания мероприятий на основе плана или программы мероприятий по физическому воспитанию населения;
- Осуществления коммуникаций с ответственными лицами общественных и коммерческих организаций с целью привлечения их к участию в мероприятиях по физическому воспитанию населения;
- Проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;
- Организации работы с лицами старшего возраста по пропаганде активного долголетия, стимулированию физической активности;
- Привлечения ведущих спортсменов и представителей спортивных организаций для показательных выступлений и участия в мероприятиях по физическому воспитанию населения;
- Инструктирования лиц, участвующих в проведении мероприятий по физическому воспитанию населения;
- Организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения;
- Проведения мероприятий с населением по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте и недопустимости использования допинга;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Контроля выполнения программы мероприятия по физическому воспитанию населения;
- Составления протокола о проведении мероприятия по физическому воспитанию населения.

ПК 1.2 - Способность осуществлять подготовку и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса.

Знать:

- Средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;
- Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом;
- Анатомические, физиологические и психологические особенности детей и подростков;
- Сенситивные периоды развития физических способностей;
- Основы биомеханики двигательной деятельности;
- Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни;
- Основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности;
- Методы воспитания нравственного сознания и поведения детей и подростков;
- Технологии воспитательной работы с детьми и подростками;
- Антидопинговые правовые документы;
- Способы антидопингового противодействия;
- Методики проведения занятий с тренажерными устройствами для детей, подростков;
- Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;
- Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки для детей и подростков;
- Организация работы по физическому воспитанию и физическому развитию детей и подростков;
- Показания и противопоказания для занятий детским, подростковым фитнесом;
- Методики проведения занятий по физической подготовке детей и подростков к выполнению нормативов испытаний (тестов);
- Состав и содержание испытаний (тестов) для детей и подростков;
- Требования к детям и подросткам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов);
- Структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки;
- Общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях по программам детского и подросткового фитнеса и способы их предупреждения;
- Порядок функционирования детской игровой зоны;
- Комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;
- Типовые программы детского, подросткового фитнеса;
- Правила проведения подвижных и развивающих игр для детей и подростков;
- Техники и методы страховки при проведении занятий с детьми и подростками;
- Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования;
- Требования охраны труда;

- Правила безопасного поведения на занятиях по программам детского, подросткового фитнеса
- Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;
- Гигиенические требования и нормы к проведению занятий по программам детского, подросткового фитнеса;
- Правила составления отчетности о проведении занятий по программам детского и подросткового фитнеса, в том числе с использованием электронных средств.

Уметь:

- Использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса детей, подростков к занятиям фитнесом;
- Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом;
- Учитывать психофизические особенности и мотивацию детей, подростков при выборе комплексов упражнений для занятия;
- Выявлять первые признаки утомления детей, подростков, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности детей, подростков;
- Использовать комплексы упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей, подростков;
- Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для гармоничного физического развития детей и подростков;
- Обучать детей, подростков техникам выполнения комплексов упражнений, правилам безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря с привлечением методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия;
- Обучать детей и подростков правилам этичного поведения и методам самостраховки;
- Применять техники и методы страховки;
- Использовать технологии воспитательной работы с детьми и подростками для формирования навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и использования допинга;
- Координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;
- Вовлекать детей, подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- Развивать у детей и подростков мотивированность к участию в выполнении нормативов испытаний (тестов);
- Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, участие в игре детей, подростков с соблюдением ими норм этичного поведения при проведении занятия и в детской игровой зоне;
- Разъяснять детям и подросткам общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;
- Использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса;
- Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) детьми и подростками;
- Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятия по программам детского и подросткового фитнеса и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению;

– Составлять отчетную документацию о результатах проведения занятий по программам детского и подросткового фитнеса.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

– Консультирования законных представителей детей и подростков по вопросам организации занятий, возрастных ограничений, показаний и противопоказаний к занятиям по программам детского и подросткового фитнеса;

– Разъяснения ожидаемых полезных эффектов занятия фитнесом для физического и интеллектуального развития детей и подростков;

– Подбора видов и состава развивающих упражнений, подвижных игр, инвентаря и игрушек для проведения занятий с детьми по программам детского фитнеса;

– Подбора оптимальных форм и видов занятий по программам подросткового фитнеса с учетом психофизических особенностей и мотивации подростков, выбора типов нагрузок с учетом уровня подготовленности подростков;

– Разработки структуры занятия для детей на основе программы детского фитнеса, подбор музыкального сопровождения занятия;

– Подбора комплексов упражнений и музыкального сопровождения для занятий фитнесом с подростками с использованием элементов аэробики, упражнений с элементами единоборств, силовых программ для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, стретчинга, упражнений с использованием предметов;

– Разработки структуры занятий с соответствующим уровнем интенсивности и координационной сложности для начинающих, подготовленных и регулярно занимающихся фитнесом детей и подростков;

– Инструктирования детей и подростков по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, информирование о правилах этичного поведения на занятиях;

– Контроля физической готовности детей и подростков к выполнению занятия по программам детского и подросткового фитнеса;

– Проверки исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия;

– Выполнения с детьми, подростками комплексов упражнений, подвижных и развивающих игр, предусмотренных структурой занятия по программе детского, подросткового фитнеса;

– Формирования у детей, подростков навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и недопустимости использования допинга;

– Контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием физических нагрузок на детей, подростков при проведении занятия, в детской игровой зоне;

– Контроля за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений детьми, подростками и за соблюдением ими норм этичного поведения;

– Проведения занятий по физической подготовке детей и подростков к выполнению нормативов испытаний (тестов);

– Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;

– Составления отчетной документации о результатах проведения занятий по программам детского и подросткового фитнеса.

ПК 1.3 - Способность осуществлять подготовку и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).

Знать:

– Методика подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) различных категорий населения;

- Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов);
- Правила проведения тестирования на выполнение нормативов испытаний (тестов) для населения в центрах тестирования;
- Требования к физическим лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов);
- Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;
- Система классифицирующих показателей для оценки физической готовности занимающихся к выполнению испытаний (тестов);
- Нормативы и требования для выполнений населением условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Анатомо-физиологические особенности человека;
- Физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- Антидопинговые правовые документы;
- Способы антидопингового противодействия;
- Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;
- Основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности;
- Требования охраны труда;
- Правила безопасного поведения при выполнении испытаний (тестов);
- Требования к специалистам в области физической культуры и спорта для формирования комиссии центра тестирования населения;
- Техники и методы страховки при выполнении населением - участниками тестирования испытаний (тестов);
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Правила эксплуатации спортивных объектов, сооружений, оборудования и инвентаря при проведении тестирования населения;
- Правила составления отчетности о подготовке мероприятий по тестированию;
- Правила оформления протокола результатов выполнения населением нормативов испытаний (тестов);
- Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;
- Содержание и правила использования информационного ресурса о выполнении населением нормативов испытаний (тестов).

Уметь:

- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- Осуществлять информационное взаимодействие между организаторами и участниками испытаний (тестов);
- Оформлять официальные документы, связанные с проведением испытаний (тестов);
- Формировать состав комиссии центра тестирования населения;
- Планировать мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);

- Контролировать готовность к использованию задействованных в процедуре тестирования населения спортивных объектов, спортивных сооружений, оборудования и инвентаря;
- Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической готовности занимающихся к выполнению испытаний (тестов);
- Применять методику подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов);
- Использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь;
- Проводить общую разминку с участниками тестирования;
- Инструктировать участников тестирования;
- Проводить жеребьевку участников тестирования;
- Контролировать соблюдение правил выполнения испытаний (тестов) и правил этичного поведения;
- Использовать средства информирования населения - участников тестирования о результатах выполнения ими испытаний (тестов);
- Выявлять факты нарушения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов);
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;
- Пользоваться информационной системой тестирования;
- Составлять отчетную документацию о подготовке мероприятий по тестированию и оформлять протокол результатов выполнения населением нормативов испытаний (тестов).

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Проведения встреч с населением с целью осуществления разъяснительной работы по привлечению населения к выполнению нормативов испытаний (тестов);
- Подготовки к использованию задействованных в процедуре тестирования населения спортивных объектов, спортивных сооружений, оборудования и инвентаря;
- Консультирования населения по методике подготовки к выполнению населением нормативов испытаний (тестов);
- Формирования базы данных специалистов, осуществляющих подготовку и проведения мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);
- Определения состава комиссии центра тестирования населения;
- Подготовки расписания мероприятий по подготовке и проведению тестирования населения;
- Разработки алгоритма проведения испытаний (тестов);
- Встречи, идентификации населения - участников тестирования и проверки условий для допуска участников к прохождению тестирования;
- Выполнения с населением - участниками тестирования общей разминки;
- Координации действий населения - участников тестирования при выполнении ими испытаний (тестов);
- Контроля соблюдения населением - участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов) и правил этичного поведения;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Сообщения населению - участникам тестирования полученных от судей результатов выполнения ими испытаний (тестов);
- Составления отчетности о подготовке мероприятий по тестированию и оформления протокола результатов выполнения населением нормативов испытаний (тестов).

ПК 2.1 - Способность осуществлять планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения.

Знать:

- Порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации;
- Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;
- Теория и методика физкультурной и спортивно-массовой работы;
- Методика разработки содержания спортивно-массовых мероприятий;
- Методики разработки мероприятий по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения, лучшие практики и стандарты в этой области;
- Методики разработки мероприятий, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения, лучшие практики и стандарты в этой области;
- Основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности;
- Основы возрастной психологии и воспитания;
- Принципы и методы физического воспитания и физического развития различных категорий населения;
- Технологии воспитательной работы с населением;
- Типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;
- Социально-биологические основы, цели, задачи, ведущие направления двигательной рекреации с населением различных категорий;
- Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением;
- Передовой опыт методического обеспечения физкультурной и спортивно-массовой работы;
- Антидопинговые правовые документы;
- Способы антидопингового противодействия;
- Методики проведения физкультурных, спортивно-массовых мероприятий;
- Формы распорядительной и методической документации по проведению физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы;
- Формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;
- Основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Требования охраны труда;
- Характеристика и особенности функционирования различных типов спортивных объектов;
- Способы оформления и представления методических, презентационных, обучающих материалов;
- Методы консультирования, технологии разработки и проведения методических советов;
- Методы контроля исполнения планов, графиков;
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;

- Правила этики и деонтологии в сфере профессионального взаимодействия;
- Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Уметь:

- Использовать методики календарного планирования и ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в физкультурно-спортивных организациях;
- Подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации;
- Использовать соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения методики воспитания;
- Составлять программы, планы мероприятий по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения;
- Составлять программы, планы мероприятий, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения;
- Разрабатывать содержание спортивно-массовых мероприятий;
- Составлять программы, планы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;
- Использовать методики планирования состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности;
- Выбирать средства и методики физической подготовки и физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности с учетом принципов развития долгосрочной физической активности населения;
- Подбирать и систематизировать правовую, методическую документацию по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;
- Разрабатывать распорядительную и методическую документацию для реализации календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы;
- Проводить методические советы и консультировать инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности;
- Планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;
- Использовать методы контроля за ходом исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации и оценивать степень реализации поставленных задач;
- Анализировать и обобщать в виде справочных материалов, аналитических отчетов результаты работы инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;
- Вести статистическую отчетность по направлениям деятельности;
- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Определения задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;

- Составления плана ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;
- Разработки содержания спортивно-массовых мероприятий;
- Определения состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации;
- Разработки или подбора методик воспитательной работы и физической подготовки населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;
- Разработки мероприятий по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения;
- Разработки мероприятий, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения;
- Планирования подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;
- Разработки программ подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;
- Формирования базы правовой, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;
- Разработки распорядительной и методической документации по проведению физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы согласно календарным планам, графикам;
- Методического сопровождения деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности;
- Разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности;
- Контроля исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;
- Консультирования инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности по определению содержания, форм, методов и средств физической подготовки и физического развития;
- Анализа и обобщения результатов работы инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности;
- Ведения статистической отчетности в сфере физической культуры и спорта на основе документов первичного учета о состоянии и результатах физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

ПК 2.2 - Способность осуществлять разработку и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения.

Знать:

- Анатомо-физиологические особенности человека;
- Анатомия человека;
- Основы физиологии и биохимии спорта;
- Основы общей и возрастной психологии;
- Спортивное питание;

- Особенности и правила употребления специализированных пищевых добавок и витаминно-минеральных комплексов;
- Физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления человеческого организма в зависимости от возраста и образа жизни;
- Основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности;
- Закономерности возрастного развития различных систем организма человека;
- Основы возрастной психологии и воспитания;
- Социально-биологические основы, цели, задачи, ведущие направления двигательной рекреации с различными группами населения;
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Системы и методики восстановления работоспособности у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- Национальные стандарты предоставления фитнес-услуг;
- Концепция управления здоровым образом жизни;
- Теоретические и прикладные аспекты разработки программ физической подготовки, физического развития населения, лучшие практики и стандарты в этой области;
- Технологии воспитательной работы с населением;
- Методики апробации и внедрения программ физической подготовки, физического развития населения;
- Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств;
- Методика планирования тренировочных нагрузок для различных групп населения;
- Особенности проектирования программ физической подготовки, физического развития населения для отдельных возрастных и социальных групп населения;
- Типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения;
- Оздоровительные технологии управления видами питания и массой тела человека;
- Основные принципы выбора режима питания на основе морфофункциональных, психологических и возрастных особенностей населения различных возрастных групп;
- Антидопинговые правовые документы;
- Способы антидопингового противодействия;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Требования охраны труда;
- Требования к документальному оформлению и составу методических разработок программ физической подготовки, физического развития населения;
- Инструменты оценки эффективности программ физической подготовки, физического развития населения;
- Передовой опыт методического обеспечения физической активности, поддержания активного долголетия населения;
- Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни;
- Методы сбора, обработки и анализа информации;
- Правила этики и деонтологии в сфере профессионального взаимодействия;
- Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Уметь:

- Использовать типовые методики разработки программ физической подготовки и физического развития населения;
- Собирать, систематизировать и анализировать информацию из различных источников согласно методикам разработки программ физической подготовки и физического развития населения;
- Составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения;
- Планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения;
- Разъяснять населению полезные эффекты программы физической подготовки и физического развития населения;
- Составлять социально-психологические профили населения;
- Анализировать социально-психологические профили населения, оценивать уровень жизнедеятельности, качество жизни населения и подбирать адекватные методики формирования долгосрочной физической активности, поддержания активного долголетия населения;
- Определять и организовывать процедуры получения информации, необходимой для разработки программ физической подготовки, физического развития населения с учетом требований законодательства Российской Федерации о защите персональных данных;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;
- Определять возможную эффективность программы физической подготовки, физического развития населения;
- Выявлять направления модификации и совершенствования разработанной программы физической подготовки, физического развития населения с использованием технологий мониторинга;
- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Определения целевой аудитории и оценки практической потребности внедрения программ физической подготовки, физического развития населения;
- Составления плана и содержания мероприятий, необходимых для разработки программы физической подготовки, физического развития населения;
- Анкетирования населения по вопросам особенностей образа жизни, занятости, наличия травм и нарушений физического состояния, уровня физической активности, режима работы, наличия вредных производственных факторов на рабочих местах и особенностей организации охраны труда;
- Составления социально-психологических профилей населения;
- Исследования факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов, обследование рабочих мест;
- Аналитической обработки данных анкетирования, социально-психологических профилей населения, выявления особенностей жизнедеятельности населения и определение направлений их корректировки;
- Составления программ физической подготовки, физического развития населения, определение ожидаемых результатов их реализации;
- Апробации программы физической подготовки, физического развития населения в рамках организации, группы занятий;

- Проведения контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности программы физической подготовки, физического развития населения;
- Уточнения содержания программы физической подготовки, физического развития населения по результатам апробации;
- Документального оформления программы физической подготовки, физического развития населения;
- Сопровождения внедрения программы физической подготовки, физического развития населения в форме проведения обучающих семинаров и консультаций, подготовки методических материалов;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Мониторинга практики внедрения программы физической подготовки, физического развития населения с целью возможной модификации и последующего совершенствования.

ПК 2.3 - Способность осуществлять подготовку и проведение спортивно-зрелищных мероприятий.

Знать:

- Национальные стандарты и нормативно-техническая документация по организации спортивно-зрелищных мероприятий;
- Типовые и авторские методики и технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий;
- Методики разработки мероприятий по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения, лучшие практики и стандарты в этой области;
- Методики разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения, лучшие практики и стандарты в этой области;
- Методы формирования нравственного сознания и поведения населения средствами спортивно-зрелищных мероприятий;
- Антидопинговые правовые документы;
- Способы антидопингового противодействия;
- Порядок оформления разрешительной документации на проведение спортивно-зрелищного мероприятия;
- Теория и практика современной режиссуры спортивно-зрелищных мероприятий;
- Массовые спортивно-развлекательные программы и спортивно-художественные представления;
- Выразительные средства режиссуры спортивно-зрелищных мероприятий;
- Технические средства, сценические, цифровые и проектные технологии подготовки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий;
- Режиссерская концепция и принципы монтажа спортивно-зрелищного мероприятия;
- Способы активизации зрительского восприятия спортивно-зрелищного мероприятия;
- Новые формы и современные технологии в режиссуре спортивно-зрелищных мероприятий;
- Требования к нормативно-технической документации по разработке спортивно-зрелищного мероприятия;
- Особенности интерактивного взаимодействия со зрителем при проведении спортивно-зрелищного мероприятия;

- Постановочная работа в различных видах спорта;
- Основы маркетинга спортивно-зрелищных мероприятий;
- Материально-техническое обеспечение и финансирование спортивно-зрелищного мероприятия;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы проведения спортивно-зрелищных мероприятий различных видов;
- Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Требования охраны труда;
- Основные виды доходов и расходов спортивно-зрелищного мероприятия;
- Правила составления отчетности по результатам проведения спортивно-зрелищного мероприятия;
- Правила этики и деонтологии в сфере профессионального взаимодействия;
- Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи, электронными средствами.

Уметь:

- Анализировать и систематизировать лучшие практики, методические разработки проектирования спортивно-зрелищных мероприятий;
- Разрабатывать режиссерскую концепцию, определять композиционное построение спортивно-зрелищного мероприятия исходя из цели проведения, состава участников, параметров и условий его проведения;
- Применять методы формирования нравственного сознания и поведения населения;
- Составлять график разработки и получения разрешительной документации для проведения спортивно-зрелищного мероприятия;
- Планировать, организовывать и проводить спортивно-зрелищные мероприятия с учетом возрастных особенностей зрителей, участников;
- Определять материально-техническое и финансовое обеспечение проведения спортивно-зрелищного мероприятия;
- Формировать алгоритмы взаимодействия участников спортивно-зрелищного мероприятия с ответственными лицами административных, контрольных и надзорных органов для эффективной организации мероприятия;
- Проводить репетиционную работу в соответствии со сценарием спортивно-зрелищного мероприятия;
- Использовать формы презентаций, шоу-программ, шоу-конкурсов, световые, пиротехнические и лазерные шоу и современные технологии режиссуры спортивно-зрелищных мероприятий;
- Использовать технические средства, сценические и цифровые технологии для художественного восприятия спортивно-зрелищного мероприятия;
- Контролировать подготовку и ход проведения спортивно-зрелищного мероприятия;
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;
- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи, электронными средствами.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Выявления целей и задач, основных параметров и условий подготовки и проведения спортивно-зрелищного мероприятия;
- Разработки документации (сценарного плана и сценария) на основе современных технологий, методических разработок и анализа лучших практик подготовки спортивно-зрелищных мероприятий;

- Составления плана разработки и получения разрешительной документации для проведения спортивно-зрелищного мероприятия и контроль оформления разрешительной документации;
- Разработки требований к месту проведения спортивно-зрелищного мероприятия, перечню спортивных сооружений, спортивному инвентарю и оборудованию, технологическому оборудованию, в том числе системам светового и аудиовизуального сопровождения в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами, правилами пожарной и экологической безопасности;
- Разработки композиционно-постановочного плана спортивно-зрелищного мероприятия;
- Подбора современных технических средств, сценических и цифровых технологий для проведения спортивно-зрелищного мероприятия;
- Разработки плана материального обеспечения и бюджета спортивно-зрелищного мероприятия;
- Проведения репетиционной работы по подготовке спортивно-зрелищного мероприятия;
- Проведения спортивно-зрелищного мероприятия;
- Оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Контроля и анализа результатов проведения спортивно-зрелищного мероприятия;
- Подготовки отчета о проведении спортивно-зрелищного мероприятия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Общая трудоемкость дисциплины - 18 часов, в том числе: занятия с применением ДОТ - 18 часов (практические занятия – 18 часов).

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия		Занятия с ДОТ			
			Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Организационный этап	2	-	-	-	2	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета.
2.	Раздел 2. Производственный этап	12	-	-	-	12	-	Заполнение дневника. Написание раздела отчета.
3.	Раздел 3. Заключительный этап	4	-	-	-	4	-	Завершение и оформление документов практики
4.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	зачет
	Всего	18	-	-	-	18	-	

Содержание учебного материала по практике

Раздел 1. Организационный этап.

Организационный этап предполагает выполнение следующих видов работ:

- ознакомление с организацией - базой практики: организационная структура, основные направления деятельности, распределение обязанностей, система повышения квалификации и тарификации работников, организация воспитательной и методической работы и т.п.;
- постановка целей, задач, содержания и проведения практики;
- инструктаж по прохождению практики, ознакомление с распорядком дня базы практики, требованиями, предъявляемыми к слушателям администрацией базы практики;
- инструктаж по охране труда и технике безопасности;
- ведение дневника прохождения практики.

Раздел 2. Производственный этап.

Производственный этап предполагает выполнение следующих видов работ:

1. Организационно-методическая работа

- знакомство с содержанием деятельности инструктора по спорту при организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;
- изучение структуры и специфики работы спортивной организации (фитнес-клуба, спортшколы, секции и т.д.);
- ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность инструктора (ФГОС, профстандарты, локальные акты организации);
- изучение учебно-тренировочных программ, расписаний занятий, планов мероприятий;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса: составление месячных и недельных планов занятий для разных возрастных и квалификационных групп;
- подготовка и оформление методической документации (конспекты занятий, журналы учёта посещаемости, отчёты о результатах тестирования физической подготовленности).

2. Учебно-тренировочная деятельность

- проведение разминок и заминок с учётом специфики занятия и контингента занимающихся;
- демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений (базовых и специализированных) для разных видов спорта и направлений фитнеса;
- организация и проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (дети, новички); в группах общей физической подготовки (ОФП) для взрослых; в специализированных группах (силовой тренинг, функциональный тренинг, групповые программы и т.п.);
- подбор и адаптация нагрузки с учётом: возраста занимающихся; уровня физической подготовленности; индивидуальных особенностей и ограничений по здоровью;
- контроль техники выполнения упражнений, коррекция ошибок, обеспечение безопасности выполнения;
- применение различных методов обучения (наглядный, словесный, практический) и педагогических приёмов для повышения эффективности занятий.

3. Диагностическая и оценочная деятельность

- проведение тестирования уровня физической подготовленности занимающихся (оценка силы, выносливости, гибкости, координации и т.д.) с использованием стандартных тестов (например, тесты ГТО, функциональные тесты);
- фиксация и анализ результатов тестирования, составление индивидуальных рекомендаций по коррекции тренировочного процесса;
- мониторинг динамики физического развития и тренированности занимающихся на протяжении практики;

- оценка эффективности применяемых методик тренировки на основе полученных данных.

4. Воспитательная и просветительская работа

- формирование у занимающихся мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни;

- проведение бесед и мини-лекций на темы: основы здорового образа жизни; гигиена физических упражнений; самоконтроль при занятиях спортом; профилактика травматизма;

- воспитание волевых качеств, дисциплины, командного духа у занимающихся (особенно в работе с детьми и подростками).

5. Работа с материально-технической базой

- подготовка спортивного зала, площадок, тренажёров и инвентаря к занятиям;
- проверка исправности и безопасности оборудования перед началом занятий;
- обучение занимающихся правилам пользования тренажёрами и инвентарём;
- ведение учёта и контроль состояния спортивного инвентаря, своевременное информирование администрации о необходимости ремонта или замены.

6. Взаимодействие с участниками образовательного и тренировочного процесса

- консультирование занимающихся по вопросам: выбора программы тренировок; режима питания и восстановления; профилактики травм;

- взаимодействие с коллегами-инструкторами, тренерами, методистами для обмена опытом и координации работы;

- общение с родителями детей и подростков, занимающихся в секциях (информирование о результатах, рекомендации по домашнему режиму).

7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях

- помощь в организации и проведении: спортивных соревнований внутри клуба/школы; дней здоровья и спорта; открытых тренировок и мастер-классов;

- выполнение функций помощника судьи или волонтёра на соревнованиях;

- участие в судействе простых состязаний (эстафеты, конкурсы на лучшее выполнение упражнения и т.п.).

8. Самоанализ и рефлексия профессиональной деятельности

- ведение дневника практики с фиксацией: выполненных заданий; наблюдений за ходом занятий; возникающих трудностей и способов их преодоления;

- самооценка эффективности проведённых занятий (анализ достижения целей, реакции занимающихся, уровня вовлечённости).

Раздел 3. Заключительный этап.

Заключительный этап предполагает выполнение следующих видов работ:

- анализ хода практики и полученных материалов;
- завершение ведения дневника прохождения практики;
- получение характеристики о прохождении практики от руководителей практики;
- подготовка итогового отчёта по практике, включающего: описание выполненной работы; анализ приобретённых компетенций; предложения по совершенствованию деятельности организации – базы практики;

- согласование отчета с руководителями практики;

- сдача документов о прохождении практики и отчета по практике.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Дистанционные практические занятия. Проводятся для гибкого освоения представленных в программе концепций, идей и техник с возможностью индивидуального темпа обучения. Направлены на развитие и закрепление навыков их применения в разнообразных ситуациях.

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

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- 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.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература

1. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л.А. Боярская; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. – 122 с.: схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695312>
2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учеб. пособие / И.А. Ивко; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; О.В. Криживецкая. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. - 121 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816952>
3. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебник для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – М.: Юрайт, 2026. - 334 с.- URL: <https://urait.ru/bcode/588340>
4. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова; Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова. – Кострома: Костромской государственный университет (КГУ), 2011. – 370 с.: ил., табл., схем. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>

б) Дополнительная литература:

1. Алтухов, С.В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями: [учеб.-метод. пособие] / С.В. Алтухов. – М.: Советский спорт, 2013. - 208 с. : ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279263>
2. Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П. Асташина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 189 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>
3. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебно-методическое пособие / О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнова; Ю.В. Белова. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. - 156 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/807702>
4. Виленская, Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебник / Т.Е. Виленская. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. - 285 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/563233>
5. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / И.Г. Виноградов; Г.П. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. - 409 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641135>

6. Власова, И.А. Оздоровительный фитнес: учеб. пособие / О.А. Иваненко; Челяб. гос. ин-т культуры; И.А. Власова. - Челябинск: ЧГИК, 2017. - 161 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/788036>
7. Григорьев, О.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебник для вузов / О.А. Григорьев, Е.А. Стеблецов. - Москва: Юрайт, 2026. - 261 с.- URL: <https://urait.ru/bcode/587892>
8. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015. – 80 с.: ил., табл., схем.– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640>
9. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие: Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистерская программа «Физкультурно-оздоровительные технологии» / Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь: изд-во СКФУ, 2014. - 209 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/304117>
10. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие (курс лекций): направление подготовки – 490401 Физическая культура. Магистратура / Т.В. Мазакова; Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь: изд-во СКФУ, 2015. - 131 с.- URL: <https://lib.rucont.ru/efd/304116>
11. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. - 103 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=689885>
12. Жигун, Е.Е. Особенности проведения занятий по физической культуре с различными возрастными категориями: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 / Жигун Е.Е., Бархатова Л.А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуал. видов спорта. – М., 2017. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/291280.doc>
13. Иванова, С.В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход / С.В. Иванова, И.В. Манжелей; Тюменский государственный университет. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017. – 244 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572743>
14. Игровая рационализация комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников: учебное пособие / В. И. Столяров, В. И. Вишневский, Л. М. Чеснокова, А. В. Лаптев.- Малаховка: МГАФК, 2020.- 474 с.- URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772183>
15. Калинин, Е.М. Интервальные методы тренировки в подготовке спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.Б. Гаврилов, В.Н. Селуянов; Е.М. Калинин. – М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 134 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/807657>
16. Кравчук, Т.А. Управление спортивными сооружениями: учеб. пособие / М.В. Малыгина, Н.А. Мальцева; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Т.А. Кравчук. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2023.- 117 с.- URL: <https://lib.rucont.ru/efd/870438>
17. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки обучающихся вуза: учебное пособие / Ю.А. Дронь, А.Ю. Дронь, Е.В. Фомина. - Сургут: РИО СурГПУ, 2025. - 74 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/949456>
18. Крылов, В.Е. Технологии и методики фитнес-тренировки: учебное пособие / В.М. Якунина, А.И. Иванов, М.С. Шориков. - Шуя: Издательство Шуйского филиала ИВГУ, 2021. - 265 с.- URL: <https://lib.rucont.ru/efd/781392>
19. Кузьменко, М.В. Аква-фитнес: учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»; М.В. Кузьменко. - Малаховка: МГАФК, 2018. - 131 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772102>

20. Макеева, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях: учеб. пособие / М.А. Соломченко; В.С. Макеева. – М.: Физическая культура, 2010. - 288 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/862792>
21. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. - 521 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>
22. Национальные программы формирования здорового образа жизни, междунар. науч.-практ. конгресс. Международный научно-практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни», Москва, 27 - 29 мая 2014 г.: В 4 т. / М-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». - Москва, 2014. - Т. 1: Материалы конгресса. - 605 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/PDF/244787.pdf>
23. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2025. - 279 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693654>
24. Организация физкультурно-массовой работы с людьми, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / Л.Н. Рогалева, В.С. Штоколок, Н.А. Дубровина, Е.М. Гилязетдинова; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. – 122 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695636>
25. Осинский, В. Герокинезиология. Наука об активном долголетии / Веслав Осинский; [пер. с пол. В.И. Ляха]. – М.: Спорт, 2021. - 309 с.: ил. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/343014.pdf>
26. Организация в высших учебных заведениях спортивно-массовой работы: учебное пособие / В.А. Гриднев, С.Ю. Дутов, Н.В. Шамшина [и др.]; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2020. – 82 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720622>
27. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. - 657 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784813>
28. Пономарев, А.К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. - 2-е изд.- Москва: Юрайт, 2026.- 134 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/582149>
29. Пономарев, В.Д. Игровая культура праздника: теория, технология, профессиональная культура: учебное пособие. Направление подготовки "Режиссура театрализованных представлений и праздников". Квалификация (степень) выпускника "бакалавр" / КемГИК; В. Д. Пономарев. - Кемерово : Издательство КемГИК, 2021.- 177 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/785712>
30. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста / О.Н. Степанова; С.В. Савин. – М.: Перспектива, 2015. - 251 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/304388>
31. Савчак, Д.А. Организация деятельности фитнес-департамента: учебное пособие / Д.А. Савчак, Т.А. Кравчук; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 210 с.: схем., ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690286>
32. Савчак, Д.А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах: рабочая тетрадь / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Д.А. Савчак. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2020. - 121 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816918>

33. Сайкина, Е.Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы / Е.Г. Сайкина, Ю.Я. Лобанов, Ю.В. Смирнова. – Санкт-Петербург; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 218 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692260>

34. Столяров, В.И. Актуальные проблемы содержания массовой физкультурно-спортивной работы: монография / Ю.А. Фомин; В.И. Столяров.- Малаховка: МГАФК, 2020.- 266 с.- URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772113>

35. Столяров, В.И. Идеология и технология массовой физкультурно-спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция): монография / В.И. Столяров.- Москва: Советский спорт, 2022.- 340 с.- URL: <https://lib.rucont.ru/efd/780399>

36. Терзи, К.Г. Тренажерный зал: принципы комплектования и эксплуатации: учебно-методическое пособие / К.Г. Терзи. - Малаховка: МГАФК, 2015. - 100 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772984>

37. Тожу, Ш.О. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей центра социальной помощи семье и детям / Ш.О. Тожу; Тувинский государственный университет. – Кызыл, 2024. – 64 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=716001>

38. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учебное пособие / А.М. Трофимов; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334>

39. Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебник для вузов / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. - 2-е изд.- М.: Юрайт, 2026. - 146 с.- URL: <https://urait.ru/bcode/587411>.

40. Физкультурно-спортивная деятельность в структуре досуга студентов: учебное пособие / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, Ф.Х. Чемоданова.- Москва, 2009.- 52 с.- URL: <https://lib.rucont.ru/efd/214468>

41. Филиппов, С.С. Спортивный клуб школы: этап становления: [монография] / Т.Н. Карамышева; С.С. Филиппов.- 2-е изд., испр. и доп.- Москва: Советский спорт, 2012.- 300 с.- URL: <https://lib.rucont.ru/efd/225215>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/>

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Для проведения практики используются:

- спортивное сооружение в соответствии с видом физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

- учебные аудитории для выполнения заданий и проведения самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации руководителей практики: высшее образование по направлению подготовки / специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт» и/или практический опыт в сфере физической культуры и спорта.

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 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 текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Применяемые формы текущего контроля успеваемости:

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

Текущий контроль осуществляется в течение всего прохождения практики. Процедура прохождения профессионально-ориентированной практики включает в себя следующие этапы: подготовительный, основной, заключительный. Содержание деятельности практиканта на каждом этапе описано в п. 4 данной программы практики.

Методические рекомендации и требования к выполнению

В ходе прохождения практики осуществляется текущий контроль за процессом формирования компетенций. Задания предусматривают овладение компетенциями на разных уровнях: базовом и повышенном. Базовый уровень предусматривает виды деятельности, охватывающие все этапы деятельности по организации практики. Повышенный уровень требует от слушателей проявления высокой заинтересованности в инструкторской деятельности, инициативности, проявления креативности, изучения и использование опыта ведущих специалистов в применении инновационных технологий при организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

При прохождении практики необходимо:

1. Вести дневник с учетом всех видов работ.
2. Ознакомиться и соблюдать инструктаж по технике безопасности.
3. Разрабатывать план-конспекты занятий.
4. Выполнить педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.
5. Разрабатывать положения и планы проведения спортивных мероприятий.
6. Выполнить письменный отчет слушателя о выполнении программы практики.

Формы документов для заполнения представлены в Приложении 1 данной программы.

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, отчёта о проведенных мероприятиях и сформированных материалах по итогам пройденной практики.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Методические материалы для обучающихся по прохождению практики и подготовке отчета для прохождения промежуточной аттестации по практике представлены в Приложении 1 данной программы.

6.3. Критерии оценивания результатов прохождения практики.

В качестве критериев оценивания отчета о прохождении практики рассматриваются:

- полнота заполнения дневника прохождения практики;
- развернутость отчета о прохождении практики с изложением основных задач и полученных результатов.

Основываясь на указанных критериях:

«Зачтено» ставится при условии, что:

- изложение материалов полное, последовательное, грамотное;
- все задания по практике выполнены;
- содержание отчета в основном соответствует требованиям, установленным

Программой практики;

- документы о прохождении практики сданы в установленный срок.

«Не зачтено» ставится при условии, что:

- изложение материалов неполное, бессистемное;
- Программа практики не выполнена;
- существуют ошибки, содержание отчета не соответствует требованиям, установленным Программой практики;
- документы о прохождении практики не сданы в установленный срок.

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 практики

(Фамилия, имя, отчество слушателя)

обучающегося по дополнительной профессиональной программе профессиональной
переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

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)

№ ш	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 практики**

(Фамилия, имя, отчество слушателя)

обучающегося по дополнительной профессиональной программе профессиональной
переподготовки
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

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)