

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой  
 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**производственной практики (преддипломной практики)**

**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – магистратуры**

по направлению подготовки  
**49.04.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
рабочей программы практики

**Разработчик(и):**

Архипова С.А., зав. каф. ФОТ, к.п.н.



## **1 Цель и задачи прохождения практики**

**Целью** прохождения практики является освоение студентами системы научно-практических компетенций и реализация их в своей профессиональной деятельности, анализа данных научных исследований и подготовки выпускной квалификационной работы.

**Задачами** прохождения практики являются:

- закрепление умений проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
- развитие умения осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- применение информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследования, решения других практических задач.

## **2 Вид, тип практики, способ (при наличии) и форма (формы) ее проведения**

Вид практики – производственная практика.

Тип практики – преддипломная практика.

Способ проведения практики – стационарная.

Форма проведения практики – дискретно по видам практик - путем выделения в календарном учебном графике непрерывного периода учебного времени для проведения каждого вида (совокупности видов) практики.

Учебный процесс по практике организуется в форме практической подготовки обучающихся.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате прохождения практики обучающийся должен:

**Знать:**

- 1) физиологию человека (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 2) теорию и методику спортивной тренировки (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 3) возрастные особенности человека (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 4) противопоказания к занятиям физической культурой (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 5) методику фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 6) классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);

- 7) общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений и сочетания физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 8) методы и принципы планирования индивидуальных программ (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 9) методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 10) правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние (код компетенции ПК-7, код индикатора – ПК 7.1);
- 11) принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса, в том числе положение теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, биомеханики двигательной деятельности (код компетенции ПК-7, код индикатора – ПК 7.1);
- 12) специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях их проведения (код компетенции ПК-7, код индикатора – ПК 7.1);
- 13) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию тренировочных занятий (код компетенции ПК-7, код индикатора – ПК 7.1);
- 14) функциональную анатомию человека (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 15) факторы риска занятий фитнесом и стандартные методики их выявления (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 16) классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 17) общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений и сочетания физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1).
- Уметь:**
- 1) выявлять факторы мотивации для постановки достижимых целей личностно ориентированной двигательной активности человека (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 2) использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска занимающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 3) применять методы и технологию фитнес-тестирования населения (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 4) применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 5) использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 6) учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных тренировок (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 7) выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные си-

туации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности (код компетенции ПК-7, код индикатора – ПК 7.2);

8) анализировать целевую направленность, специфику задач и применять средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

9) использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

10) дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам тренировок (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

11) подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

12) планировать занятия на основе баланса результативности занятий и их безопасности для занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2).

#### **Владеть:**

1) контроля медицинского допуска к занятиям фитнесом (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

2) проведения анкетирования для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личностно ориентированной двигательной активности (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

3) определения факторов риска на основе данных о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности занимающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

4) определения достижимых и измеримых целей и планирования результатов индивидуальных программ (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

5) подбора и дозировки упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

6) составления индивидуальных программ, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам тренировок (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);

7) обеспечения безопасности занимающихся (код компетенции ПК-7, код индикатора – ПК 7.3);

8) определения и установки режима тренировочного процесса (код компетенции ПК-7, код индикатора – ПК 7.3);

9) разработки программ для самостоятельных занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

10) планирования индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **4 Место практики в структуре образовательной программы**

Практика относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Практика проводится в 4 семестре.

## 5 Объем практики в зачетных единицах и ее продолжительность в неделях либо в академических часах

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Продолжительность		Объем контактной работы в академических часах		Объем иных форм образовательной деятельности в академических часах
			в неделях	в академических часах	Работа с руководителем практики от университета	Промежуточная аттестация	
Очная и заочная формы обучения							
4	ДЗ	6	4	216	1,75	0,25	214

Условные сокращения: ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой); ДППП – практика проводится дискретно по периодам проведения практик - путем чередования в календарном учебном графике периодов учебного времени для проведения практик с периодами учебного времени для проведения теоретических занятий, продолжительность практики исчисляется только в академических часах.

К иным формам образовательной деятельности при прохождении практики относятся:

- ознакомление с техникой безопасности;
- выполнение обучающимся индивидуального задания;
- составление обучающимся отчёта по практике.

## 6 Структура и содержание практики

Обучающиеся в период прохождения практики выполняют индивидуальные задания, предусмотренные рабочей программой практики, соблюдают правила техники безопасности на базе практики, а также требования охраны труда и пожарной безопасности.

Содержание практики:

1. Планирование последовательности и сроков выполнения выпускной квалификационной работы.
2. Редактирование основных положений выпускной квалификационной работы: актуальности, цели и задач, гипотезы, объекта и предмета исследования, новизны, теоретической и практической значимости работы.
3. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к выпускным квалификационным работам, со стандартами и инструкциями, определяющими правила оформления научных работ.
4. Систематизация и анализ научной информации по разделам обзора научной литературы в рамках подготовки выпускной квалификационной работы.
5. Систематизация использованных методов по сбору и обработке научных данных.
6. Анализ и математическая обработка результатов научного исследования.
7. Анализ и обобщение, научная интерпретация результатов проведенных исследований.
8. Редактирование, обобщение и оформление результатов научного исследования в соответствии с требованиями ГОСТа.
9. Подготовка отчетной документации по преддипломной практике.
10. Представление результатов исследования в форме научного доклада, умение вести научную дискуссию.

## **Этапы (периоды) проведения практики**

<b>№</b>	<b>Этапы (периоды) проведения практики</b>	<b>Виды работ</b>
1	Организационный	Проведение организационного собрания. Инструктаж по технике безопасности. Разработка индивидуального задания.
2	Основной	Выполнение индивидуального задания.
3	Заключительный	Составление отчёта по практике. Защита отчёта по практике (дифференцированный зачет).

## **Примеры индивидуальных заданий**

**Задание 1.** Спланировать последовательность и сроки выполнения выпускной квалификационной работы.

**Задание 2.** Выполнить редактирование основных положений выпускной квалификационной работы.

**Задание 3.** Ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к выпускным квалификационным работам.

**Задание 4.** Ознакомиться со стандартами и инструкциями, определяющими правила оформления научных работ.

**Задание 5.** Провести анализ научной информации по разделам обзора научной литературы в рамках подготовки выпускной квалификационной работы.

**Задание 6.** Выполнить систематизацию использованных методов по сбору и обработке научных данных.

**Задание 7.** Провести математическую обработку результатов научного исследования.

**Задание 8.** Провести анализ и обобщение результатов проведенных исследований.

**Задание 9.** Выполнить редактирование, обобщение и оформление результатов научного исследования в соответствии с требованиями ГОСТа.

**Задание 10.** Подготовить отчет по практике.

**Задание 11.** Представить результаты исследования в форме научного доклада.

## **7 Формы отчетности по практике**

Промежуточная аттестация обучающегося по практике проводится в форме дифференцированного зачета (зачета с оценкой), в ходе которого осуществляется защита обучающимся отчета по практике. Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения при прохождении практики представлена ниже.

<b>Система оценивания результатов обучения</b>	<b>Оценки</b>			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (дифференцированный зачет)	Неудовле-творительно	Удовлетво-рительно	Хорошо	Отлично

Дифференцированный зачет за прохождение практики определяется по конечному результату и формируется в процессе защиты отчета по практике. Он складывается из следующих составляющих:

1. качество выполнения программы практики (включая индивидуальное задание) – до 50 баллов;
2. качество оформления отчета – до 20 баллов;
3. отзыв со стороны руководителя практикой – до 10 баллов;

4. качество защиты отчета по практике – до 20 баллов.

#### **Требования к отчёту по практике**

В форме отчета должно быть обязательно предусмотрены:

1. Отчёт обучающегося.
2. Отзыв руководителя практики

Требования к оформлению отчета:

1. Объем: 15-20 страниц. В рекомендуемый объём работы не входят титульный лист, план, список литературы и приложения.
2. Шрифт – Times New Roman.
3. Размер шрифта – 14.
4. Выравнивание текста – по ширине, кроме титульного листа.
5. Межстрочный интервал – 1,5.
6. Отступ: 1,25.
7. Параметры страницы: размер – А4, поля: сверху, снизу – 2 см, справа – 1,5 см, слева – 2,5 см.
8. Структура отчета:
  - титульный лист;
  - план;
  - основной текст;
  - список литературы (не менее 5 источников);
  - приложение (не обязательно).

## **8 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике**

Ниже приведен перечень контрольных вопросов и (или) заданий, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках защиты отчета по практике. Они позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения, указанных в разделе 3.

#### **Перечень контрольных вопросов и (или) заданий**

1. Назовите противопоказания к занятиям физической культурой (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)
2. Назовите факторы риска занятий фитнесом и стандартные методики их выявления (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)
3. Применяли ли Вы в процессе прохождения практики методику фитнес-тестирования? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)
4. Расскажите о технологии интерпретации результатов фитнес-тестирования (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)
5. Назовите классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)
6. Назовите общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений и сочетания физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий, которые Вы применяли в процессе прохождения практики (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

7. Какие методы и принципы планирования индивидуальных программ Вы применяли в ходе прохождения практики? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

8. Какие оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга Вам известны? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

9. Какие методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга Вы применяли на практике? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

10. Приходилось ли Вам в процессе практики дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по fazам тренировок? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

11. Приходилось ли Вам в процессе практики подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

12. Разрабатывали ли Вы программы для самостоятельных занятий в ходе практики? (код компетенции – ПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3)

13. Назовите специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях их проведения (код компетенции – ПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

14. Как Вы определяли и устанавливали режим тренировочного процесса во время практики? (код компетенции – ПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

15. Какие меры обеспечения безопасности занимающихся Вы применяли на практике? (код компетенции – ПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

16. Каким образом можно учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных тренировок? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

17. Как осуществляется контроль медицинского допуска к занятиям фитнесом? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

18. Проводили ли Вы во время практики анкетирование для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личностно ориентированной двигательной активности? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

19. Как определяются факторы риска на основе данных о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности занимающихся? (код компетенции – ПК-11, коды индикаторов достижения компетенции – ПК-11.1, ПК-11.2, ПК-11.3)

20. Планировали ли Вы индивидуальные программы с применением принципа периодизации по fazам фитнес-тренировок во время практики?

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

Для проведения практики используется материально-техническая база кафедры Физкультурно-оздоровительных технологий, ее аудиторный фонд, соответствующий действующим санитарным, противопожарным нормам и требованиям к технике безопасности.

Наличие компьютерного класса (10 персональных компьютеров) с выходом в сеть «Интернет» и установленным лицензионным программным обеспечением (Microsoft

Windows 8.1, Microsoft Office 13, САПР КОМПАС, AutoCAD), позволяет обеспечивать свободный доступ обучающихся к вычислительной технике для ее широкого применения при работе над поставленными задачами производственной (преддипломной) практики.

## **10 Перечень учебной литературы и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для проведения практики**

### **Основная литература**

1. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Никитушкин В.Г. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Семенов Л.А. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2011. — 200 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16818> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

### **Дополнительная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. — М.: Академия, 2006. — 528с.: ил.

2. Ласковец С.В. Методология научного творчества [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ласковец С.В. — Электрон. текстовые данные. — М.: Евразийский открытый институт, 2010. — 32 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10782> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Хожемпо В.В. Азбука научно-исследовательской работы студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Хожемпо В.В., Тарасов К.С., Пухлянко М.Е. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2010. — 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11552> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru>;

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru>;

4 ЭБС IPRBooks универсальная базовая коллекция изданий. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю.

## **11 Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft Power Point;
4. Компьютерная справочная правовая система Консультант Плюс;
5. Пакет офисных приложений «МойОфис».